

Comunità Pastorale s. Giovanni Battista

La preghiera quotidiana in Quaresima 2025



*Germogli di ascolto e di Speranza
per un cammino di preghiera quaresimale*

In questa Quaresima, arricchita dalla grazia dell'Anno Giubilare, desidero offrirvi alcune riflessioni su cosa significa *camminare insieme nella speranza*, e scoprire gli appelli alla conversione che la misericordia di Dio rivolge a tutti noi, come persone e come comunità.

Prima di tutto, *camminare*. Il motto del Giubileo "Pellegrini di speranza" fa pensare al lungo viaggio del popolo d'Israele verso la terra promessa, narrato nel libro dell'Esodo: il difficile cammino dalla schiavitù alla libertà, voluto e guidato dal Signore, che ama il suo popolo e sempre gli è fedele. E non possiamo ricordare l'esodo biblico senza pensare a tanti fratelli e sorelle che oggi fuggono da situazioni di miseria e di violenza e vanno in cerca di una vita migliore per sé e i propri cari. Qui sorge un primo richiamo alla conversione, perché siamo tutti pellegrini nella vita, ma ognuno può chiedersi: come mi lascio interpellare da questa condizione? Sono veramente in cammino o piuttosto paralizzato, statico, con la paura e la mancanza di speranza, oppure adagiato nella mia zona di comodità? Cerco percorsi di liberazione dalle situazioni di peccato e di mancanza di dignità? Sarebbe un buon esercizio quaresimale confrontarsi con la realtà concreta di qualche migrante o pellegrino e lasciare che ci coinvolga, in modo da scoprire che cosa Dio ci chiede per essere viaggiatori migliori verso la casa del Padre. Questo è un buon "esame" per il viandante.

Questo semplice libretto vuole essere un aiuto per un cammino di speranza di preghiera alle coppie e alle famiglie per il periodo di Quaresima in questo anno giubilare. Lasciamo ogni cosa e

mettiamoci in cammino con Gesù per lasciarci riconciliare e compiere un cammino di conversione.

La sua struttura è molto semplice:

- Brano del vangelo del giorno
- Breve commento della coppia
- Una preghiera da recitare
- Un impegno concreto

Il mercoledì abbiamo proposto la lettura di un salmo

Il sabato una riflessione di Papa Francesco

Vi auguro che questo semplice libretto vi aiuti a dedicare ogni giorno un po' di tempo prezioso a Dio e che Dio ve lo restituisca ricolmo della sua Grazia.

Lungo le vie della Quaresima

Signore Gesù, vogliamo vivere di Dio,
masticare la sua Parola, nutrirci del suo perdono.

Prendici per mano e accompagnaci
lungo le vie della Quaresima,
all'incontro con il suo amore, ai piedi di quella croce dove,
vedendo te Crocifisso, scopriremo il suo volto
e ci lasceremo abbracciare
dalla sua misericordia. Amen.

DOMENICA 9 MARZO

Dal Vangelo di Matteo 4,1-11

Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto per esser tentato dal diavolo.

E dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, ebbe fame. Il tentatore allora gli si accostò e gli disse: "Se sei Figlio di Dio, dì che questi sassi diventino pane". Ma egli rispose: "Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio".

Allora il diavolo lo condusse con sé nella città santa, lo depose sul pinnacolo del tempio e gli disse: "Se sei Figlio di Dio, gettati giù, poiché sta scritto: "Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo, ed essi ti sorreggeranno con le loro mani, perché non abbia a urtare contro un sasso il tuo piede". Gesù gli rispose: "Sta scritto anche: Non tentare il Signore Dio tuo".

Di nuovo il diavolo lo condusse con sé sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo con la loro gloria e gli disse: "Tutte queste cose io ti darò, se, prostrandoti, mi adorerai".

Ma Gesù gli rispose: "Vattene, satana! Sta scritto: "Adora il Signore Dio tuo e a lui solo rendi culto". Allora il diavolo lo lasciò ed ecco angeli gli si accostarono e lo servivano.

Commento

Ogni anno, all'inizio della Quaresima, questo Vangelo delle tentazioni di Gesù nel deserto ci ricorda che la vita del cristiano, sulle orme del Signore, è un combattimento contro lo spirito del male. Pensiamo al deserto. Fermiamoci un momento su questo ambiente, naturale e simbolico, così importante nella Bibbia. Il deserto è il luogo dove Dio parla al cuore dell'uomo, e dove sgorga la risposta della preghiera, cioè il deserto della solitudine, il cuore staccato da altre cose e solo, in quella solitudine, si apre alla Parola di Dio. Ma è anche il luogo della prova e della tentazione, dove il Tentatore, approfittando della fragilità e dei bisogni umani, insinua la sua voce menzognera, alternativa a quella di Dio, una voce alternativa che ti fa vedere un'altra strada, un'altra strada di

inganno. Il Tentatore seduce. Nel tempo di Quaresima, lo Spirito Santo spinge anche noi, come Gesù, ad entrare nel deserto. Non si tratta – abbiamo visto – di un luogo fisico, ma di una dimensione esistenziale in cui fare silenzio, metterci in ascolto della parola di Dio, «perché si compia in noi la vera conversione». Non abbiamo paura del deserto, cerchiamo più momenti di preghiera, di silenzio, per entrare in noi stessi. Non abbiamo paura. Siamo chiamati a camminare sui sentieri di Dio, rinnovando le promesse del nostro Battesimo: rinunciare a Satana, a tutte le sue opere e a tutte le sue seduzioni.

Preghiera

Signore Gesù,

nei deserti dell'anima, insegnaci a percepire la presenza dello Spirito, che ci sostiene e ci spinge a percorrere le vie di Dio; a scegliere secondo le sue logiche di amore e riconciliazione, di misericordia e dono; a rinunciare ai facili e allettanti inviti che, spesso e volentieri, ci raggiungono e ci allontanano dalla vita e dal bene. Amen.

Impegno

Iniziamo questo tempo di grazia ponendoci degli obiettivi, dandoci delle semplici tappe che ci permettano di compiere un serio cammino verso Pasqua.

LUNEDI' 10 MARZO

Dal Vangelo di Matteo 5, 1-12

Vedendo le folle, Gesù salì sulla montagna e, messosi a sedere, gli si avvicinarono i suoi discepoli. Prendendo allora la parola, li ammaestrava dicendo: "Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli. Beati gli afflitti, perché saranno consolati. Beati i miti, perché erediteranno la terra.

Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati. Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia. Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.

Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio.

Beati i perseguitati per causa della giustizia, perché di essi è il regno dei cieli.

Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli.

Commento

La prima cosa che mi colpisce è la parola: Beati voi. Dio si allea con la gioia degli uomini, se ne prende cura. Il Vangelo mi assicura che il senso della vita è, nel suo intimo, nel suo nucleo profondo, ricerca di felicità. Se qualcuno a bruciapelo mi chiedesse: «Cosa ti aspetti dalla vita?», non esiterei a rispondergli: «La felicità» e non sarebbe certo una battuta originale, perché credo che tutti noi risponderemmo nello stesso modo. Ogni persona istintivamente cerca di essere felice, Questa ricerca è nel sogno di Dio, e che Gesù è venuto a portare una risposta. Una proposta che, come al solito, è inattesa, controcorrente, che srotola nove sentieri che lasciano senza fiato: felici i poveri, gli ostinati a proporsi giustizia, i costruttori di pace, quelli che hanno il cuore dolce e occhi bambini, i non violenti, quelli che sono coraggiosi perché inermi. Sono loro la sola forza invincibile.

Le beatitudini sono il più grande atto di speranza del cristiano. Il mondo non è e non sarà, né oggi né domani, sotto la legge del più ricco e del più forte. Il mondo appartiene a chi lo rende migliore.

Preghiera

Donaci la tenacia nello sforzo, la calma nella sconfitta, il coraggio per ricominciare, l'umiltà nel successo. Apri i nostri cuori alla santità! Donaci una perfetta semplicità, un cuore puro, l'amore alla verità e all'essenziale, la forza d'impegnarci senza calcolo alcuno, la lealtà di conoscere i nostri limiti e di rispettarli.

Accordaci la grazia di saper accogliere e vivere la Parola di Dio.

Accordaci il dono della preghiera e apri i nostri cuori a Dio!

Impegno

In questa giornata facciamo nostra una beatitudine, portiamola con noi in casa, a lavoro, a scuola, nell'incontro con le persone. Guardiamo a come cambia la nostra giornata quando siamo beati cioè felici di portare con noi la Parola di Dio.

MARTEDI' 11 MARZO

Dal Vangelo di Matteo, 5,13-16

Voi siete il sale della terra; ma se il sale perdesse il sapore, con che cosa lo si potrà render salato? A null'altro serve che ad essere gettato via e calpestato dagli uomini. Voi siete la luce del mondo; non può restare nascosta una città collocata sopra un monte, né si accende una lucerna per metterla sotto il moggio, ma sopra il lucerniere perché faccia luce a tutti quelli che sono nella casa. Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al vostro Padre che è nei cieli.

Commento

. Gesù ricorda ai suoi discepoli che essi sono già sale e luce, non lo devono diventare, perché essere sale e luce non è una conquista, ma un dono/responsabilità che Gesù ci consegna. Chi accoglie il messaggio delle beatitudini è sale e luce perché incarna l'essenza stessa del Vangelo, che non è solo un "fare" né tantomeno una conoscenza, ma è un modo di essere appunto. Il sale non esiste per sé, ma per dare sapore al cibo. La luce non esiste per sé, ma per illuminare il cammino. La comunità non esiste per sé, ma per servire la gente.

Il discepolo è chiamato a manifestare quello che è: non è sufficiente professare la fede in privato, è necessario uscire allo scoperto

perché la giustizia, la misericordia, l'amore del Padre si mostrano al mondo solamente nelle opere e negli atteggiamenti di chi in Lui ripone la propria fiducia.

Preghiera

Vieni Spirito Santo, dona alla nostra vita il sapore del Vangelo, illuminaci nelle scelte di ogni giorno, donaci il coraggio per essere segni visibili dell'amore e della misericordia del Padre.

Impegno

Oggi, vivrò ogni incontro come un'occasione per essere sale e luce per l'altro/a (con una parola, un abbraccio, l'ascoltando con il cuore), per trasmettere semi di speranza.

MERCOLEDI' 12 MARZO

Salmo 121

Alzo gli occhi verso i monti: da dove mi verrà l'aiuto?
Il mio aiuto viene dal Signore, che ha fatto cielo e terra.
Non lascerà vacillare il tuo piede,
non si addormenterà il tuo custode.
Non si addormenterà, non prenderà sonno, il custode d'Israele.
Il Signore è il tuo custode,
il Signore è come ombra che ti copre, e sta alla tua destra.
Di giorno non ti colpirà il sole, né la luna di notte.
Il Signore ti proteggerà da ogni male,
egli proteggerà la tua vita.
Il Signore veglierà su di te, quando esci e quando entri,
da ora e per sempre.

Commento

Il Salmo 121 è uno dei salmi più amati e conosciuti, spesso recitato per trovare conforto, protezione e speranza in tempi di difficoltà. È parte dei Salmi delle ascensioni (Salmi 120-134), che i pellegrini cantavano mentre salivano a Gerusalemme per le feste religiose, ma è anche un salmo che può essere applicato a ogni tipo di viaggio o momento di pericolo, in quanto esprime una profonda fiducia nella protezione di Dio.

Il salmo inizia con un'immagine di viaggio o di cammino, con il salmista che guarda i monti che circondano la terra di Israele. Questi monti possono sembrare pericolosi e minacciosi, simbolizzando le difficoltà e i pericoli che si affrontano nella vita. Tuttavia, il salmista si rende conto che l'aiuto non proviene dai monti o da altre fonti terrene, ma solo dal Signore, il Creatore del cielo e della terra.

È un salmo di grande speranza e fiducia. Esprime la certezza che, in ogni situazione, Dio è il nostro custode e protettore, sempre pronto a vegliare su di noi. È un invito a fidarsi della protezione di Dio, riconoscendo che Egli è sempre con noi, in ogni momento, pronto a guidarci e a difenderci da ogni pericolo. È particolarmente significativo per chi si trova in situazioni di incertezza o difficoltà, poiché offre una sicurezza che va oltre le circostanze visibili e terrene, fondata sulla presenza costante e amorevole di Dio.

Preghiera

Tu, amore e splendore del Padre, sei la nostra gioia, il nostro canto, la nostra speranza, tutto il nostro bene. Dacci di vivere con la tua vita, di amare con il tuo cuore, di pensare con i tuoi pensieri, di sentire con i tuoi sentimenti, di vedere con i tuoi occhi, di soffrire con la tua croce: sii Tu a vivere in noi.

Impegno

Oggi, mi impegno a confidare nel Signore. A esprimere la mia fiducia in Lui.

Dal Vangelo di Matteo 5, 20-26

Poiché io vi dico: se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei, non entrerete nel regno dei cieli. Avete inteso che fu detto agli antichi: Non uccidere; chi avrà ucciso sarà sottoposto a giudizio. Ma io vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello, sarà sottoposto a giudizio. Chi poi dice al fratello: stupido, sarà sottoposto al sinedrio; e chi gli dice: pazzo, sarà sottoposto al fuoco della Geenna. Se dunque presenti la tua offerta sull'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare e va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna ad offrire il tuo dono. Mettiti presto d'accordo con il tuo avversario mentre sei per via con lui, perché l'avversario non ti consegni al giudice e il giudice alla guardia e tu venga gettato in prigione. In verità ti dico: non uscirai di là finché tu non abbia pagato fino all'ultimo spicciolo!

Commento

Non basta osservare il comandamento di “non uccidere” per assolvere al comandamento più grande dell'amore: occorrono il rispetto, la volontà di riconciliarsi, il non serbar rancore, l'umiltà di chiedere perdono. E' un cammino, suggerisce Gesù. Non sempre è facile perdonare, o chiedere di essere perdonati, è necessario mettersi in cammino con il proprio avversario, curare l'atteggiamento e la disposizione interiore, la disponibilità a compiere questo riavvicinamento. Ecco il cuore dell'insegnamento di Gesù: la cura dell'interiorità nella propria relazione con Dio, con la sua legge, con i fratelli. la cura dell'interiorità si contrappone alla contrapposizione della visibilità, della pura soddisfazione legalistica ed esteriore dei precetti e della legge. Ora questo insegnamento giunge anche a noi.

Preghiera

**O Signore, aiutaci a non disprezzare mai nessun uomo,
a vedere in tutti il bene e non il male
e i valori assoluti di cui ciascuno è portatore perché è una persona.
Se tu ci presterai i tuoi occhi, avremo la misura esatta
di quello che vale ogni persona: i tuoi occhi vedono in ogni nostro
fratello uno per cui Dio ci ha donato la vita.**

Impegno

Oggi, mi impegno a curare il modo come mi comporto, come mi rapporto agli altri, il modo con cui affronto ogni cosa.

VENERDI' 14 MARZO

CONDANNA A MORTE DI GESÙ

Dal vangelo secondo Matteo

I grandi sacerdoti e l'intero Sinedrio cercavano una falsa testimonianza contro Gesù per condannarlo a morte e non ne trovarono, nonostante che si fossero presentati molti falsi testimoni.

Commento

Gesù: «Non meravigliarti se qualche volta vieni sospettata ingiustamente. Io per primo, per amor tuo, ho bevuto quel calice di sofferenze ingiuste. Quando ero davanti ad Erode, imploravo per te la grazia, che tu sappia innalzarti sopra il disprezzo umano e sappia seguire fedelmente le Mie orme». S. Faustina: «Siamo sensibili alle parole ed intendiamo rispondere subito con sensibilità, e non consideriamo se sia volontà di Dio che noi rispondiamo. «L'anima silenziosa è forte; nessuna avversità le reca danno, se persevera nel silenzio. «L'anima silenziosa è idonea alla più profonda unione con Dio».

Preghiamo

Gesù misericordioso, aiutami a saper accettare ogni giudizio umano e non lasciare che mai Ti condanni a morte nella persona del mio prossimo.

Impegno:

Mi impegno oggi a non condannare ingiustamente nessuno, a non esprimere giudizi avventati e superficiali

SABATO 15 MARZO

Dall'omelia di papa Francesco del mercoledì delle ceneri

Quando fai l'elemosina, quando preghi, quando digiuni, abbi cura che ciò sia fatto *nel segreto*: il Padre tuo, infatti, vede nel segreto (cfr *Mt 6,4*). Entra nel segreto: questo è l'invito che Gesù rivolge ad ognuno di noi all'inizio del cammino della Quaresima.

Entrare nel segreto significa ritornare *al cuore*, come ammonisce il profeta Gioele (cfr *Gl 2,12*). Si tratta di un viaggio dall'esterno all'interno, perché tutto ciò che viviamo, anche la nostra relazione con Dio, non si riduca ad esteriorità, a una cornice senza quadro, a un rivestimento dell'anima, ma nasca da dentro e corrisponda ai movimenti del cuore, cioè ai nostri desideri, ai nostri pensieri, al nostro sentire, al nucleo sorgivo della nostra persona.

La Quaresima ci immerge allora in un bagno di purificazione e di spoliazione: vuole aiutarci a togliere ogni "trucco", tutto ciò di cui ci rivestiamo per apparire adeguati, migliori di come siamo. Ritornare

al cuore significa ritornare al nostro vero io e presentarlo così com'è, nudo e spoglio, davanti a Dio. Significa guardarci dentro e prendere coscienza di chi siamo davvero, togliendoci le maschere che spesso indossiamo, rallentando la corsa delle nostre frenesie, abbracciando la vita e la verità di noi stessi. La vita non è una recita, e la Quaresima ci invita a scendere dal palcoscenico della finzione, per tornare al cuore, alla verità di ciò che siamo. Tornare al cuore, tornare alla verità.

Per questo, all'inizio di questo cammino, con spirito di preghiera e di umiltà, riceviamo sul capo la cenere. È un gesto che vuole riportarci alla realtà essenziale di noi stessi: noi siamo polvere, la nostra vita è come un soffio (cfr *Sa/ 39,6; 144,4*), ma il Signore – Lui e soltanto Lui, non altri – non permette che essa svanisca; Egli raccoglie e plasma la polvere che siamo, perché non venga dispersa dai venti impetuosi della vita e non si dissolva nell'abisso della morte.

Le ceneri poste sul nostro capo ci invitano a riscoprire il segreto della vita. Ci dicono: fino a quando continuerai a indossare un'armatura che copre il cuore, fino a quando a camuffarti con la maschera delle apparenze, a esibire una luce artificiale per mostrarti invincibile, resterai vuoto e arido. Quando invece avrai il coraggio di chinare il capo per guardarti dentro, allora potrai scoprire la presenza di un Dio che ti ama e ti ama da sempre; finalmente si frantumeranno le corazze che tu ti sei costruito e potrai sentirti amato di un amore eterno.

Preghiera

Ti preghiamo, Signore Gesù, fa' che la cenere scesa sulle nostre teste con la forza della grandine ci svegli dal torpore del peccato.

Fa' che questi quaranta giorni

siano un'occasione speciale per convertire il nostro cuore a te, e rimetterti al primo posto della nostra vita.

Donaci di saper riconoscere il tuo passaggio

e di vivere ogni istante con la certezza

che tu cammini in mezzo a noi, che tu sai aspettare il nostro passo

lento e insicuro; che tu sai vedere in noi quello che nemmeno sappiamo immaginare.

In questi quaranta giorni, metti nel nostro cuore desideri che palpitino al ritmo della tua Parola.

Maria aggiunga ciò che manca alla nostra preghiera. Amen.

Impegno

Oggi, ricerco un momento di silenzio per valorizzare questo tempo di quaresima, per darmi qualche obiettivo e impegno di conversione.

DOMENICA 16 MARZO

Dal Vangelo di Giovanni

Giunse così a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. ⁷Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Giunse così a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: «Dammi da bere». I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi. Allora la donna samaritana gli dice: «Come mai tu, che sei giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?». I Giudei infatti non hanno rapporti con i Samaritani. Gesù le risponde: «Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: «Dammi da bere!», tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva». [...]«Signore - gli dice la donna -, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua». Le dice: «Va' a chiamare tuo marito e ritorna qui». Gli risponde la donna: «Io non ho marito». Le dice Gesù: «Hai detto bene: «Io non ho marito». Infatti

hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero».

Commento

Che acqua beviamo? Di cosa ci dissetiamo? A quale fonte andiamo ad attingere? Credo che, di fronte al Vangelo della II domenica di Quaresima, queste domande siano obbligate. Ci sono dei momenti della vita in cui ci accorgiamo di non stringere nulla tra le mani, ci sembra di aver sprecato occasioni, perso del tempo, costruito castelli di sabbia. Cosa fare?

Forse in quei momenti dobbiamo con coraggio ritornare alle fonti da cui attingiamo per scoprire quale tipo di acqua beviamo. Forse anche noi, come la Samaritana, continuiamo ogni giorno a raggiungere pozzi la cui acqua non disseta fino in fondo. Spesso anche noi, nelle ore più calde della nostra vita, quando avremmo maggiormente bisogno di sicurezze, di certezze vere, di amore andiamo lì dove vanno tutti, e facciamo come fanno tutti. Ma questo non basta! Non disseta! Non libera il cuore. E qui non bisogna pensare solo a cose sbagliate e non buone. Spesso anche il nostro modo di frequentare la Chiesa, di vivere la fede, di chiedere a Dio qualcosa può non essere acqua che disseta, perché segnata più dai nostri bisogni personali che da una relazione autentica con lui.

In quei momenti, però, vicino a quei pozzi troviamo il Signore: lui ci aspetta, è pronto e disposto a dissetare la nostra sete, a liberare la verità di noi stessi, a riempirci di vita. Non ha nulla tra le mani, ma ciò che ci offre è la sua stessa vita. È lui l'acqua viva che disseta; è lui l'amore vero che colma ogni vuoto; è lui la verità che rende liberi. A noi non sta che fermarci e chiedere: «*Signore, dammi da bere!*».

Pregiera

Dammi da bere, Signore Gesù, perché io non abbia più sete!

Dammi il tuo amore, perché non elemosini amore.

Dammi la tua vita, perché io impari a donare la mia.

Dammi la tua libertà, perché io possa liberare la vita dei fratelli.

Dammi te stesso, perché ogni giorno io possa bere alla tua sorgente,

dove acqua sempre fresca e zampillante sgorga per tutti, e tutti disseta. Amen.

Impegno

In questa domenica vivo bene l'Eucarestia, sto attento alla sua Parola e all'omelia e porto via quella parola vera per me, per noi.

LUNEDI' 17 MARZO

Dal Vangelo di Matteo

Voi avete udito che fu detto: Non commettere adulterio. Ma io vi dico che chiunque guarda una donna per appetirla, ha già commesso adulterio con lei nel suo cuore. Ora, se l'occhio tuo destro ti fa cadere in peccato, cavalo e gettalo via da te; poiché val meglio per te che uno dei tuoi membri perisca, e non sia gettato l'intero tuo corpo nella geenna. E se la tua mano destra ti fa cadere in peccato, mozzala e gettala via da te; poiché val meglio per te che uno dei tuoi membri perisca, e non vada l'intero tuo corpo nella geenna.

Commento

Signore, sono parole dure e taglienti quelle che hai pronunciato oggi. Vorremmo cancellarle dal nostro cuore, ma non possiamo, perché queste parole sono intrise d'amore per noi.

Tu ci stai dicendo di non accettare i compromessi con il quale il mondo ci corteggia, anche a costo di sacrificare una parte preziosa di noi.

Tu per primo non sei sceso a compromesso con i tuoi nemici per salvare la tua vita, perché il tuo ideale che è anche il nostro è uno solo e deve stare sempre dinanzi ai nostri occhi: "Essere perfetto come il Padre del cielo è perfetto".

Preghiera

Tu ci fai felici Signore, perché hai scritto il nostro nome insieme, lassù nel cielo. Perché ci hai dato la possibilità di chiamarci ogni giorno con quello stesso nome, per tutti questi anni di cammino insieme.

Dal primo giorno del nostro matrimonio, abbiamo promesso di accoglierci e di accoglierti; e Tu ci hai promesso che nessun male e nessun dolore sarebbero stati più forti dell'amore che hai scritto per noi.

Sostienici ancora sulle strade della vita, anche quando ci sembra che il Demonio sia provocatore. E noi ti promettiamo nuovamente di riprendere ancora il cammino che tu ci indichi ogni giorno.

Impegno

Oggi mi impegno ad essere coerente con i valori in cui credo.

MARTEDI' 18 MARZO

Dal Vangelo di Matteo

Fu detto: Chiunque ripudia sua moglie, le dia l'atto del divorzio. Ma io vi dico: Chiunque manda via la moglie, salvo che per ragione di fornicazione, la fa essere adultera; e chiunque sposa colei ch'è mandata via, commette adulterio. Avete udito pure che fu detto agli antichi: Non spergiurare, ma attieni al Signore i tuoi giuramenti. Ma io vi dico: Del tutto non giurate, né per il cielo, perché è il trono di Dio; né per la terra, perché è lo sgabello dei suoi piedi; né per Gerusalemme, perché è la città del gran Re. Non giurar neppure per il tuo capo, poiché tu non puoi fare un solo capello bianco o nero. Ma sia il vostro parlare: Sì, sì; no, no; poiché il di più vien dal maligno.

Commento

Signore, tu ci hai creato dandoci la dignità della parola, ma oggi ci ricordi che le parole hanno un peso, non possono essere dubbie o inutili, perché attraverso di esse noi possiamo aprire il cuore alla verità oppure chiuderlo nella menzogna. "Sia il vostro linguaggio: sì, sì; no, no; il superfluo procede dal maligno".

Tu ci chiedi di essere umili, e sinceri, ci dici di non giurare affatto, perché se dalla nostra bocca esce soltanto la verità, non abbiamo bisogno fare giuramenti. Un cuore puro non necessita di menzogna.

Pregiera

In questo istante, o mio Dio, liberamente e senza alcuna riserva, io consacro a te il mio volere.

Purtroppo, Signore, la mia volontà non sempre si accorda con la tua.

Tu vuoi che ami la verità e io spesso amo la menzogna.

Tu vuoi che cerchi l'eterno e io mi accontento dell'effimero.

Tu vuoi che aspiri a cose grandi, e io mi attacco a delle piccolezze.

Quello che mi tormenta, Signore,

è di non sapere con certezza se amo te sopra ogni cosa.

Liberami per sempre da ogni male, la tua volontà si compia in me: solo tu, Signore, sii il mio tutto.

Impegno

Oggi cercherò di parlare nella verità senza nasconderla; avrò un atteggiamento leale e corretto.

MERCOLEDI' 19 MARZO

S. Giuseppe

Dal Vangelo di Luca

I suoi genitori si recavano ogni anno a Gerusalemme per la festa di Pasqua. Quando egli ebbe dodici anni, vi salirono secondo l'usanza; ma, trascorsi i giorni della festa, mentre riprendevano la via del ritorno, il fanciullo rimase a Gerusalemme senza che i genitori se ne accorgessero. Credendo che egli fosse nella comitiva fecero una giornata di viaggio, e poi si misero a cercarlo tra i parenti e i conoscenti. Non avendolo trovato tornarono in cerca di lui a Gerusalemme.

Dopo tre giorni lo trovarono nel Tempio, seduto in mezzo ai maestri, mentre li ascoltava e li interrogava. E tutti quelli che l'udivano erano pieni di stupore per la sua intelligenza e le sue risposte. Al vederlo restarono stupiti e sua Madre gli disse: "Figlio, perché ci hai fatto questo? Ecco, tuo padre e io ti cercavamo angosciati". Ed egli rispose: "Perché mi cercavate? Non sapevate che io devo occuparmi delle cose del Padre mio?"

Commento

Maria e Giuseppe sul momento non hanno compreso le intenzioni e le parole di Gesù. E' fisiologico che ci siano difficoltà nella vita familiare; non dobbiamo sorprenderci, purché non manchi mai la volontà di superare le incomprensioni, di affrontare con serenità e sapienza i problemi che nascono, le tensioni inevitabili per il crescere dei figli e l'usura del rapporto.

Qui Gesù nomina per la prima volta il "Padre", l'ultima volta sarà sulla croce. La prima e l'ultima parola di Gesù è "Padre". Gesù è venuto per riportare noi nell'obbedienza e nell'amore verso un Dio che è papà. Chiediamo nella preghiera il dono di abbandonarci con fiducia a Lui che ci conosce e ci ama.

Preghiera

**Salve, custode del Redentore, e sposo della Vergine Maria.
A te Dio affidò il suo Figlio; in te Maria ripose la sua fiducia;**

con te Cristo diventò uomo.

O Beato Giuseppe, mostrati padre anche per noi,
e guidaci nel cammino della vita.

Ottienici grazia, misericordia e coraggio, e difendici da ogni male.
Amen.

Papa Francesco

Impegno

Oggi mi impegno ad obbedire chi è segno della Volontà di Dio.

GIOVEDÌ 20 MARZO

Dal Vangelo di Matteo

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.

Commento

Siamo in Quaresima, un tempo nel quale siamo chiamati a lasciarci convertire dallo Spirito al Vangelo della vita. Gesù ci chiede: per

quello che siamo e facciamo da chi vogliamo essere ricompensati? Dagli uomini o da Dio? Quando fai l'elemosina, quando preghi, quando digiuni, quando ti metti in relazione con Dio, con le cose, con le tue povertà e quelle degli altri non essere ipocrita. Non ricercare la ricompensa nel giudizio degli uomini: hai già ricevuto la tua ricompensa, l'immagine di te, il tuo orgoglio sono già stati appagati! Scegli invece di metterti in relazione con il cuore puro, retto, vero, umile esprimendo la gioia di sentirti figlio di quel Padre che vede nel segreto e lì, nel segreto del tuo cuore, accogli la ricompensa che solo Lui sa dare. E' l'intenzione profonda che conta perché la ricompensa si situa a questo livello: la ricompensa è l'autenticità del rapporto con il Padre.

La strumentalizzazione della preghiera è la deformazione più inspiegabile della pietà, perché mette a proprio servizio anche ciò che è essenzialmente di Dio. Gesù nel suo intervento non si propone di modificare il rituale della preghiera giudaica, solo suggerisce un modo più retto di compierla, evitando l'ostentazione, il formalismo, l'ipocrisia. Il digiuno è un'altra importante pratica della vecchia e della nuova "giustizia". Esso è un atto penitenziale che completa e aiuta la preghiera.

Preghiera

Signore, troppo spesso sono preoccupato a giudicare gli altri, dimenticando di ringraziarti per i doni che mi hai fatto.

Perdonami di voler somigliare agli altri, dimenticando di essere me stesso, di invidiare le loro qualità, dimenticando di sviluppare le mie.

Perdonami di essere troppo preoccupato dall'impressione che faccio,

dall'effetto che produco, di quello che si pensa e si dice di me.

Donami la capacità di riconoscere e apprezzare le mie qualità e di accettare, allo stesso tempo, i miei limiti.

Donami il coraggio di offrirmi agli altri e a Te per quello che sono e non per quello che gli altri vogliono che io sia.

Donami, infine, la capacità di accettare gli altri senza soffrire per le loro qualità, ma al contrario, donando a loro tutto me stesso, arricchendoli col mio amore.

Impegno

Oggi mi impegno ad esercitare l'umiltà, avrò anche modo di curare la mia preghiera personale e in famiglia.

VENERDI' 21 MARZO

"GESU' CARICATO DELLA CROCE SALE AL CALVARIO"

I soldati del governatore condussero Gesù nel pretorio e, dopo averlo schernito, lo spogliarono del mantello, gli fecero indossare i suoi vestiti e lo portarono via per crocifiggerlo (cf Mt 27,27-31).

Commento

Se Cristo è morto "per me" e "per i miei peccati", allora vuol dire — volgendo semplicemente la frase all'attivo — che io ho ucciso Gesù di Nazaret, che i miei peccati lo hanno schiacciato. Nel Getsemani c'era anche il mio peccato — quel peccato che io conosco - che pesava sul cuore di Gesù; nel pretorio c'era anche l'abuso che io ho fatto della mia libertà che lo teneva legato; sulla croce c'era anche il mio ateismo che egli espiava (da *La vita in Cristo*).

Pregliera

Gesù spesso non ce la facciamo a portare la Croce, siamo tanto deboli, tanto stanchi. Manda a noi il Cireneo che ti ha aiutato, perché da soli non siamo capaci di portarla. Nelle asprezze che la vita a volte ci riserva fa che il ricordo della tua salita al Calvario ci sia di aiuto a tenere duro, a non cedere alla tentazione di abbandonare la Tua strada per cercarne una più comoda e meno faticosa ma che ci allontana da Te, unica nostra Speranza.

Impegno

Oggi mi impegno a fare bene il mio dovere senza lamentarmi.

SABATO 22 MARZO

Dall'omelia di papa Francesco del mercoledì delle ceneri

Sorella, fratello, io, tu, ognuno di noi, siamo amati di amore eterno. Siamo cenere su cui Dio ha soffiato il suo alito di vita, siamo terra che Egli ha plasmato con le sue mani (cfr *Gen 2,7; Sal 119,73*), siamo polvere da cui risorgeremo per una vita senza fine preparata da sempre per noi (cfr *Is 26,19*). E se, nella cenere che siamo, arde il fuoco dell'amore di Dio, allora scopriamo che di questo amore siamo impastati e che all'amore siamo chiamati: amare i fratelli che abbiamo accanto, essere attenti agli altri, vivere la compassione, esercitare la misericordia, condividere ciò che siamo e ciò che abbiamo con chi è nel bisogno. Perciò l'elemosina, la preghiera e il digiuno non possono ridursi a pratiche esteriori, ma sono vie che ci riconducono al cuore, all'essenziale della vita cristiana. Ci fanno scoprire che siamo cenere amata da Dio e ci rendono capaci di spargere lo stesso amore sulle "ceneri" di tante situazioni quotidiane, perché in esse rinascano speranza, fiducia, gioia.

Sant'Anselmo d'Aosta ci ha lasciato questa esortazione, che possiamo fare nostra: «Fuggi via per breve tempo dalle tue occupazioni, lascia per un po' i tuoi pensieri tumultuosi. Allontana in questo momento i gravi affanni e metti da parte le tue faticose attività. Attendi un poco a Dio e riposa in lui. Entra nell'intimo della tua anima, escludi tutto tranne Dio e quello che ti aiuta a cercarlo, e, richiusa la porta, cercalo. O mio cuore, di' ora con tutto te stesso, di' ora a Dio: Cerco il tuo volto. Il tuo volto, Signore, io cerco» (*Proslogion*, 1).

Ascoltiamo allora, in questa Quaresima, la voce del Signore che non si stanca di ripeterci: *entra nel segreto*. Entra nel segreto, ritorna al cuore. È un invito salutare, per noi che spesso viviamo in superficie, che ci agitiamo per essere notati, che abbiamo sempre bisogno di essere ammirati e apprezzati. Senza accorgercene, ci ritroviamo a

non avere più un luogo segreto in cui fermarci e custodire noi stessi, immersi in un mondo in cui tutto, anche le emozioni e i sentimenti più intimi, deve diventare "social" – ma come può essere *sociale* ciò che non sgorga dal *cuore*? –. Persino le esperienze più tragiche e dolorose rischiano di non avere un luogo segreto che le custodisca: tutto dev'essere esposto, ostentato, dato in pasto alla chiacchiera del momento. Ed ecco che il Signore ci dice: *entra nel segreto*, ritorna al centro di te stesso. Proprio lì, dove albergano anche tante paure, sensi di colpa e peccati, lì il Signore è disceso, è disceso per sanarti e purificarti. Entriamo nella nostra camera interiore: lì abita il Signore, la nostra fragilità è accolta e siamo amati senza condizioni.

Preghiera

**Convertici a Te, in questo anno giubilare,
indetto da Papa Francesco, per aiutare
il cammino di credenti verso la penitenza,
la conversione e il rinnovamento spirituale e morale.
Riconosciamo, Signore, le nostre colpe di oggi
e tutte quelle della vita passata,
vissuta, molte volte, nell'ipocrisia e nella falsità.
Noi abbiamo bisogno del tuo perdono e della tua misericordia
per sentire quanto è grande il tuo amore per noi,
e quanto tieni poco conto dei nostri errori,
e delle nostre deviazioni, dalla tua santa legge, o Signore.
Non abbandonarci, Signore, nella tentazione
di poter fare a meno di Te, illudendo noi stessi che è possibile
essere felici e vivere senza il tuo sorriso
e dell'abbraccio della tua paternità infinita.
Con il tuo aiuto, vogliamo sinceramente riprendere il cammino che ci
porta a Te, mediante la Penitenza e l'Eucaristia,
sacramenti della nostra continua rinascita spirituale
nel segno della coscienza di quanto poco valiamo
se non siamo ancorati a Te che sei la Via, la Verità e la Vita.**

Impegno

Oggi mi impegno ad obbedire chi è segno della Volontà di Dio.

DOMENICA 23 MARZO

Dal Vangelo di Giovanni 8,31-59

Gesù allora disse a quei Giudei che avevano creduto in lui: «Se rimanete fedeli alla mia parola, sarete davvero miei discepoli; conoscerete la verità e la verità vi farà liberi». Gli risposero: «Noi siamo discendenza di Abramo e non siamo mai stati schiavi di nessuno. Come puoi tu dire: Diventerete liberi?». Gesù rispose: «In verità, in verità vi dico: chiunque commette il peccato è schiavo del peccato. Ora lo schiavo non resta per sempre nella casa, ma il figlio vi resta sempre; se dunque il Figlio vi farà liberi, sarete liberi davvero. ... Allora raccolsero pietre per scagliarle contro di lui; ma Gesù si nascose e uscì dal tempio.

Commento

E' un dialogo terribile tra la rabbia degli interlocutori che si sentono sbugiardati e totalmente in balia della menzogna e Gesù che li affronta a viso aperto. Egli afferma persino che Abramo ha visto il suo tempo e se n'è rallegtrato. Deve essere suonata come pazzia pura ma anche lucida e blasfema.

Il primo tema è la verità e quindi la libertà che passa attraverso la verità.

Conoscere la verità significa conoscere la volontà di Dio sull'uomo, così come ci è stata trasmessa da Cristo. Conoscere, per gli ebrei, è accoglierla in modo che dimori stabilmente in ciascuno di noi. E' il principio di vita morale: noi «camminiamo» (= viviamo) secondo le sue direttive, noi «facciamo la verità». La nostra identità è quella di essere a immagine di Dio e quella di vedere nel volto dell'altro la stessa nostra dignità: e insieme siamo chiamati a ricercare, operare, costruire, pur faticosamente e spesso confusamente, eppure sempre alla ricerca dei segni e della pienezza di Dio. Dalla verità, in controluce, si gioca la libertà e la schiavitù. E' un tasto drammatico poiché Dio stesso ha amato la libertà per il suo popolo. Parlare di schiavitù agli ebrei significa non essere più nel popolo salvato,

essere decaduti e traditi dalle proprie mani. Gesù il Figlio, in comunione con il Padre e perfettamente libero, è Lui che ora può rendere liberi uomini, fatti schiavi dal male e dal peccato. Ma essi debbono credere in Lui ed essere fedeli alla sua Parola.

Preghiera:

Donaci, Signore Gesù, di essere come te liberi da pregiudizi e dalle paure,

liberi nell'amore, impegnati per la verità e la giustizia del Regno, tanto da null'altro cercare che la fedeltà al Padre, pronti a pagare di persona il prezzo della libertà.

Spirito Santo, sii tu a contagiarcì la libertà del cuore, la festa e la pace di un'esistenza riconciliata, accolta in dono da te, spesa nel servizio fedele specialmente di chi non conosce la libertà.

Liberi dalla prigionia del presente, accoglieremo così in noi e nella storia degli uomini, nostri compagni di viaggio, il Regno veniente della libertà.

Amen.

impegno

Guardo le persone liberandomi da ogni pregiudizio, ma in verità e libertà.

LUNEDÌ 24 MARZO

Dal Vangelo di Matteo 6,7-15

Pregando poi, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate. Voi dunque pregate così: 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 noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal male. Se voi infatti perdonerete agli uomini le loro colpe, il Padre vostro celeste perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonerete agli uomini, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe.

Commento

Gesù ci offre oggi un modello di preghiera, il “Padre Nostro”. Non è fatta di molte parole, ma essenziale, e ci ricorda che quando preghiamo non serve sprecare parole. Ciò che conta è ricordarci che Lui è nostro Padre. E proprio per questo di non avere paura di fidarci fino al punto di dire “sia fatta la tua volontà. Ogni volta che proviamo a dirlo ci risulta difficile perché forse noi abbiamo un problema di fede. Infatti la fede, non è solo credere che Dio esista, ma che in realtà è nostro Padre e ci ama. La preghiera è dialogo, relazione, un dire che non si ferma al ciò che dici, ma che penetra ed arriva al come ed al perché lo dici. La preghiera non può fermarsi sulla bocca, ma deve entrare ed arrivare dritta al cuore; dev’essere luce non per sperare nel miracolo, ma per prendere coscienza del fatto che qualunque cosa tu faccia c’è qualcuno che agisce con e per te e non ti abbandona. Non è importante sempre sapere o avere tanto da dire, ma puntare all’essenzialità, alle cose semplici, ad un chiamarlo “Padre” e mettersi in ascolto

Preghiamo insieme

Padre mio, io mi abbandono a Te.

Depongo la mia anima nelle tue mani, te la dono, mio Dio con tutto l’amore del mio cuore, perché ti amo.

E’ per me un’esigenza d’amore il donarmi, il rimettermi nelle tue mani, senza misura, con una confidenza infinita, perché tu sei il Padre mio. Amen.

Impegno

Oggi, provo a ritagliarmi uno spazio, in silenzio; recito il “Padre nostro” e mi soffermo su una richiesta che sento particolarmente vicina.

MARTEDÌ 25 MARZO

Annunciazione del Signore

Dal Vangelo di Luca 1,26-38

Nel sesto mese, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nazaret, a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, chiamato Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. Entrando da lei, disse: "Ti saluto, o piena di grazia, il Signore è con te". A queste parole ella rimase turbata e si domandava che senso avesse un tale saluto. L'angelo le disse: "Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. Ecco concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù.

Sarà grande e chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine". Allora Maria disse all'angelo: "Come è possibile? Non conosco uomo". Le rispose l'angelo: "Lo Spirito Santo scenderà su di te, su te stenderà la sua ombra la potenza dell'Altissimo. Colui che nascerà sarà dunque santo e chiamato Figlio di Dio. Vedi: anche Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia, ha concepito un figlio e questo è il sesto mese per lei, che tutti dicevano sterile: nulla è impossibile a Dio". Allora Maria disse: "Eccomi, sono la serva del Signore, avvenga di me quello che hai detto". E l'angelo partì da lei.

Commento

Maria è stata la prima, vera amica di Gesù. Lo ha accolto, gli ha dato un alloggio, è stata con Lui e ha goduto della sua presenza, in particolare nei nove mesi precedenti la sua nascita. L'aspetto che ci affascina di lei è questa docilità, che è diventata autorevolezza per tutti i credenti! Proprio grazie a questa docilità, al suo "Sì", Gesù si è incarnato in Maria! Ella ha ascoltato la parola dell'Angelo e ha aperto l'ingresso al Verbo di Dio nel mondo.

Anche noi, oggi, nell'ascoltare il brano di Vangelo, lasciamo che il nostro animo si riempia di riconoscenza, di lode e di fiducia, perché Dio si incarni ancora nella nostra vita.

Preghiamo insieme

**Vergine per sempre offerta a Dio,
ti offriamo il nostro cuore: insegnaci l'amore.
Vergine umile e attenta custode della Parola,
apri le menti perché sappiamo accogliere la Verità.
Vergine orante, con te preghiamo:
venga il regno di Dio, rendici testimoni del Signore.
Vergine che cammini dietro i passi di Gesù,
nostro guida sicura, mostraci tu la strada del Vangelo.
Vergine docile serva del Signore, diciamo ancora "sì":
esso è un piccolo seme, piantalo tu e dia frutto nella Chiesa di Dio.**

Impegno

Mi impegno in questa giornata a valorizzare i miei "SÌ" e a renderli strumenti per il bene degli altri. Come il "SÌ" di Maria.

MERCOLEDÌ 26 MARZO

Salmo 122

Quale gioia, quando mi dissero: «Andremo alla casa del Signore».
E ora i nostri piedi si fermano alle tue porte, Gerusalemme!
Gerusalemme è costruita come città salda e compatta.
Là salgono insieme le tribù, le tribù del Signore,
secondo la legge di Israele, per lodare il nome del Signore.
Là sono posti i seggi del giudizio, i seggi della casa di Davide.
Domandate pace per Gerusalemme: sia pace a coloro che ti amano,
sia pace sulle tue mura, sicurezza nei tuoi baluardi.
Per i miei fratelli e i miei amici io dirò: «Su di te sia pace!».
Per la casa del Signore nostro Dio, chiederò per te il bene.

Commento

Il Salmo 122 è un salmo di gioia e gratitudine, che fa parte dei Salmi delle ascensioni. Questo salmo, attribuito a Davide, esprime l'emozione di chi arriva a Gerusalemme e si prepara a partecipare al culto e alla celebrazione comunitaria. Esso rappresenta un'espressione di gioia, unità e speranza nella città di Dio, il luogo di culto e della presenza divina.

È un salmo che celebra la comunione con Dio e con il popolo di Israele, la giustizia divina e la pace che si trova nella presenza di Dio. Il salmista ci invita a vedere la città di Gerusalemme non solo come un luogo fisico, ma come il simbolo della comunità di fede che si raccoglie per onorare Dio e vivere secondo la sua volontà. La preghiera per la pace di Gerusalemme è un richiamo a desiderare il bene e la prosperità di tutta la comunità di fede.

Preghiera

Ogni giorno tristi notizie scuotono le strade del mondo.

Ogni persona che incontriamo

ha sempre da raccontarci una lacrima sofferta.

Siamo tutti con gli occhi rivolti verso un'alba serena,

che però tarda a spuntare.

A noi, tuoi figli, o Signore, hai affidato il compito

di seminare speranza dove c'è disperazione,

poiché la tua grazia ha posto in noi

il seme fecondo che genera il mondo redento e salvato.

Aiutaci, Signore, ad essere ogni giorno

banditori della Buona Novella che, nonostante tutto,

la storia sfocia in un giardino di salvezza,

perché è tenuta saldamente nella tue mani.

Impegno

Oggi cercherò un momento nella giornata per riflettere e trovare motivi per cui ringraziare Dio per i suoi benefici

GIOVEDÌ 27 MARZO

Dal Vangelo di Matteo 6,25-34

Perciò vi dico: per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito? Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, né mietono, né ammassano nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non contate voi forse più di loro? E chi di voi, per quanto si dia da fare, può aggiungere un'ora sola alla sua vita? E perché vi affannate per il vestito? Osservate come crescono i gigli del campo: non lavorano e non filano. Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. Ora se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno, non farà assai più per voi, gente di poca fede? Non affannatevi dunque dicendo: Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo? Di tutte queste cose si preoccupano i pagani; il Padre vostro celeste infatti sa che ne avete bisogno. Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. Non affannatevi dunque per il domani, perché il domani avrà già le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena.

Commento

Qual è il contenuto fondamentale di questo insegnamento? Che un cristiano non si deve affannare per il cibo, i vestiti e le cose materiali in genere. Non si preoccupi di tutte queste cose come se fossero le uniche capaci di dare sicurezza e felicità vera.

Bisogna vivere nella fiducia nel Padre, realizzando i suoi disegni con la gioia e la libertà degli uccelli del cielo e dei gigli del campo.

Occorre infine precisare che il cristiano non è una creatura angelica che si disinteressa totalmente delle cose materiali. Non si tratta di aspettare magicamente tutto da Dio senza far nulla, ma di saper cercare in primo luogo il regno e la giustizia di Dio. Il resto sicuramente verrà, sapendo che la preghiera umile e animata dalla fede rafforza la fiducia nel Padre.

Preghiera

Vieni, Santo Spirito! Vieni!

Irrompa il tuo Amore con la ricchezza della sua fecondità.

Diventi in me sorgente di Vita, la tua Vita immortale.

Ma come presentarmi a te senza rendermi totalmente disponibile,

Docile, aperto alla tua effusione?

Signore, parlami tu: cosa vuoi che io faccia?

Sto attento al sussurro leggero del tuo Spirito per comprendere quali sono i tuoi disegni, per aprirmi alla misteriosa invasione della tua misericordia.

Aiutami a consegnarti la vita senza domandarti spiegazioni.

È un gesto d'amore, un gesto di fiducia che ti muova a irrompere nella mia esistenza da quel munifico Signore che tu sei.

Impegno

Oggi evito di preoccuparmi di cose materiali, e ringrazio per ciò che ho.

VENERDÌ 28 MARZO

GESÙ E IL CIRENEO

Dal Vangelo di Matteo 27, 32-34

Mentre uscivano, incontrarono un uomo di Cirene, chiamato Simone, e lo costrinsero a prender su la croce di lui. Giunti a un luogo detto Gòlgota, che significa luogo del cranio, gli diedero da bere vino mescolato con fiele; ma egli, assaggiatolo, non ne volle bere.

Commento

Gesù porta la croce e sale verso il monte del Calvario.

E' circondato da tante persone, ma solo poche lo accompagneranno fino alla fine. E' una scena cruda, che fa male solo ad immaginarla, ma è purtroppo drammaticamente vera! Nella vita, a volte, anche noi ci sentiamo soli e "camminiamo" senza sentirci compresi. Camminiamo e soffriamo, per il dolore nostro o di qualche nostro caro. Se ci soffermiamo un po', scopriamo però che in realtà qualcuno ci è vicino, forse in misura maggiore di quando siamo contenti. Ogni medaglia, in fondo, ha due facce!

Dunque, con lo sguardo a Lui sofferente, non guardiamo solo ad una faccia della medaglia (la sofferenza o l'incomprensione) ma anche all'altra (la vicinanza di chi non ci lascia soli).

Preghiera

Padre celeste, rendici testimoni della tua misericordia.

Insegnaci a portare la fede ai dubbiosi, la speranza agli scoraggiati, l'amore agli indifferenti, il perdono a chi ha fatto del male e la gioia agli infelici.

Fa' che la scintilla dell'amore misericordioso che hai acceso nel cireneo, diventi un fuoco che trasformi i nostri cuori nel bene.

Impegno

Oggi mi impegno a sostenere, incoraggiare chi ne è bisognoso, non mi sottraggo se qualcuno ha bisogno del mio aiuto e io posso darlo.

SABATO 29 MARZO

Dall'omelia di papa Francesco del mercoledì delle ceneri

Ritorniamo, fratelli e sorelle. Ritorniamo a Dio con tutto il cuore. In queste settimane di Quaresima diamo spazio alla preghiera di adorazione silenziosa, nella quale rimanere in ascolto alla presenza del Signore, come Mosè, come Elia, come Maria, come Gesù. Ci siamo accorti che abbiamo perso il senso dell'adorazione?

Ritorniamo all'adorazione. Prestiamo l'orecchio del cuore a Colui che, nel silenzio, vuole dirci: «Io sono il tuo Dio: Dio di misericordia e di compassione, il Dio del perdono e dell'amore, il Dio della tenerezza e della sollecitudine. [...] Non giudicare te stesso. Non condannarti. Non rifiutare te stesso. Lascia che il mio amore tocchi i più profondi e nascosti recessi del tuo cuore e ti riveli la tua stessa bellezza, una bellezza che hai perso di vista, ma che ti diventerà nuovamente visibile nella luce della mia misericordia». Il Signore ci chiama: «Vieni, vieni, lascia che io possa asciugare le tue lacrime e lascia che la mia bocca venga più vicino al tuo orecchio e ti dica: Io ti amo, ti amo, ti amo» (H. Nouwen, *In cammino verso l'alba*, Brescia 1997, 233). Noi crediamo che il Signore ci ama, che il Signore *mi* ama?

Fratelli e sorelle, non abbiamo paura di spogliarci dei rivestimenti mondani e di tornare al cuore, ritornare all'essenziale. Pensiamo a San Francesco, che dopo essersi spogliato abbracciò con tutto sé stesso il Padre che è nei cieli. Riconosciamoci per quello che siamo: polvere amata da Dio, chiamata a essere polvere innamorata di Dio. Grazie a Lui rinasciamo dalle ceneri del peccato alla vita nuova in Gesù Cristo e nello Spirito Santo.

Preghiera

**Convertiti a Te, con la tua Parola, che è luce ai nostri passi,
è forza nel nostro cammino è consolazione nel nostro patire.
Convertiti a Te Signore e abbatti in noi
l'orgoglio e la presunzione di essere giusti**

**come il fariseo al tempio,
mentre dovremmo batterci sinceramente il petto,
come il pubblicano che non ha avuto neppure la forza di alzare gli
occhi e lasciarsi illuminare dal tuo volto,
indegno quale era di avanzare nel tempio,
quale segno di riavvicinamento a Te.
Signore, converti il nostro cuore, la nostra vita, la nostra storia.
Purifica tutto e lava le nostre colpe
nel tuo sangue prezioso versato sulla croce per noi.
Gesù abbi pietà di noi e non abbandonarci più nelle nostre
illusioni, delusioni e tentazioni, non abbandonarci nel peccato,
ma donaci il tuo abbraccio di Padre dal volto tenero e
misericordioso. Amen.**

Impegno

Oggi trovo un momento della giornata in cui fermarmi e chiedermi come sto vivendo questo tempo di Quaresima.

DOMENICA 30 MARZO

Dal Vangelo di Giovanni 9, 1-38

Passando vide un uomo cieco dalla nascita... Detto questo sputò per terra, fece del fango con la saliva, spalmò il fango sugli occhi del cieco e gli disse: "Và a lavarti nella piscina di Siloe". Quegli andò, si lavò e tornò che ci vedeva. ... Gesù seppe che l'avevano cacciato fuori, e incontratolo gli disse: "Tu credi nel Figlio dell'uomo?". Egli rispose: "E chi è, Signore, perché io creda in lui?". Gli disse Gesù: "Tu l'hai visto: colui che parla con te è proprio lui". Ed egli disse: "Io credo, Signore!". E gli si prostrò innanzi.

Commento

"Passando, il Signore Gesù vide un uomo cieco dalla nascita". Quello di Gesù è uno sguardo che raggiunge il cuore. Che si intreccia con i tuoi desideri e i tuoi bisogni più profondi. Uno sguardo che consola, che salva. Libero da ogni pregiudizio, diremmo noi: semplicemente positivo. Gesù vede con i Suoi occhi un uomo che non vede, che non ha mai visto la luce e colori, un tramonto o il volto di un bambino. E mentre lo guarda Lo attraversa un fremito, un bisogno del cuore. L'istinto divino che anche quell'uomo possa vedere; che pure lui possa amare guardando, accorgendosi degli altri. Riempiendosi gli occhi di quella bellezza che lo renda capace a sua volta di tenerezza e consolazione. Prima di giudicare, prima di tante nostre domande, Gesù mette in atto la grammatica della compassione.

Non basta però tornare a vedere. La vita ci insegna che si impara a vedere. Scegliendo di vedere, decidendo di vedere. Accorgersi o non accorgersi, stare ai fatti o cercare di negarli. Camuffando i fatti col pregiudizio o lasciandosi cullare dal gioco facile dell'ideologia. Gesù dà inizio al miracolo nella vita di quest'uomo che era cieco, ma il miracolo va compiuto inoltrandosi nell'esistenza, con tutte le sue fatiche e le sue resistenze.

Preghiera

Signore Gesù, donaci la tua luce!

Fermati accanto a noi e dona luce ai nostri occhi e al cuore.

Toccaci e aprici al bene.

Tu che sei la luce sciogli il buio che ci rende ciechi.

Vogliamo vedere, Signore!

Vogliamo vedere il bene che ci circonda.

*Vogliamo vedere la tua presenza in chi ci sta accanto
per accogliere la vita di tutti come dono. Amen.*

Impegno

In questa domenica cerco di essere positivo, di vedere il bene attorno a me e riconoscere in questo bene i segni dell'amore di Gesù per me.

LUNEDI' 31 MARZO

Dal Vangelo di Matteo 7,1-5

Non giudicate, per non essere giudicati; perché col giudizio con cui giudicate sarete giudicati, e con la misura con la quale misurate sarete misurati. Perché osservi la pagliuzza nell'occhio del tuo fratello, mentre non ti accorgi della trave che hai nel tuo occhio? O come potrai dire al tuo fratello: permetti che tolga la pagliuzza dal tuo occhio, mentre nell'occhio tuo c'è la trave? Ipocrita, togli prima la trave dal tuo occhio e poi ci vedrai bene per togliere la pagliuzza dall'occhio del tuo fratello.

Commento

Gesù aiuta i suoi amici, i discepoli, a discernere, a riflettere sul proprio operato prima di guardare a quello altrui.

E' importante l'arte del discernimento ed è utile soprattutto per i tanti stimoli da cui quotidianamente siamo sommersi.

Come possiamo fare? Secondo Gesù, occorre per prima cosa che riflettiamo su noi stessi, pensare non a chi e a cosa ci sta attorno ma a chi occupa parte del nostro cuore e a cosa riteniamo importante o superfluo per noi, per il nostro coniuge e per i nostri figli.

Preghiera

Signore Gesù, quante etichette appendiamo al collo di chi ci sta vicino: questo è brutto, l'altro è presuntuoso, l'altro è un poco di buono.

Insegnaci, Signore, ad amare e a volere il bene di chi ci sta accanto.

Non permettere che i nostri giudizi e le nostre infrastrutture mentali blocchino o paralizzino chi incontriamo nel nostro cammino.

Perdonaci quando cadiamo nella presunzione di sapere tutto noi e ridonaci la speranza e la gioia del donare anche dopo aver ricevuto rifiuti e disapprovazione. Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore. Amen

Impegno

Oggi mi impegno a correggere la mia pagliuzza e non soffermarmi sulla trave nell'occhio del vicino.

MARTEDI' 1 APRILE

Dal Vangelo di Matteo 7,6-12

Non date le cose sante ai cani e non gettate le vostre perle davanti ai porci, perché non le calpestino con le loro zampe e poi si voltino per sbranarvi.

Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto; perché chiunque chiede riceve, e chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto. Chi tra di voi al figlio che gli chiede un pane darà una pietra? O se gli chiede un pesce, darà una serpe? Se voi dunque che siete cattivi sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro che è nei cieli darà cose buone a quelli che gliele domandano! Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro: questa infatti è la Legge ed i Profeti.

Commento

Ieri Gesù ci ha chiesto di usare il discernimento. Oggi ci dice che, se siamo in difficoltà, lo possiamo chiedere come dono al Padre. Lui, come tutti i papà, ascolta e cerca di soddisfare i bisogni importanti per i suoi figli.

“Chiedete e vi sarà dato”! Per chiedere, però, è importante capire innanzitutto che quello che chiediamo è veramente importante per la nostra vita e in secondo luogo che da soli non riusciamo ad ottenerlo. Ecco allora che dobbiamo imparare l'umiltà (dal latino “humus”, ossia “terra”) e riconoscerci bisognosi di Te!

Preghiera

Signore, resta con me in questo giorno e anima le mie azioni, le mie parole e i miei pensieri.

Custodisci le mie mani perché non si allunghino a fare del male, ma solo ad aiutare e abbracciare.

Custodisci la mia bocca perché non dica cose false o vane e non parli male del prossimo ma sia sempre pronta ad incoraggiare e a benedire la vita.

Custodisci il mio cuore perché ascoltando la tua parola sia disponibile alla conversione e sappia essere ricolmo di speranza e fiducia. Amen.

Impegno

Oggi mi impegno ad essere cordiale, gentile con le persone che incontro e a regalare un sorriso disinteressato.

MERCOLEDI' 2 APRILE

Salmo 127

Se il Signore non costruisce la casa, invano vi faticano i costruttori.
Se il Signore non custodisce la città, invano veglia il custode.
Invano vi alzate di buon mattino, tardi andate a riposare
e mangiate pane di sudore:
il Signore ne darà ai suoi amici nel sonno.
Ecco, dono del Signore sono i figli, è sua grazia il frutto del grembo.
Come frecce in mano a un eroe sono i figli della giovinezza.
Beato l'uomo che ne ha piena la faretra:
non resterà confuso quando verrà a trattare
alla porta con i propri nemici.

Commento

Il Salmo 127 è un salmo di lode e riflessione che appartiene ai Salmi delle ascensioni, ed è uno di quei salmi che invitano a riflettere sulla relazione tra Dio e il nostro lavoro, la famiglia e le nostre preoccupazioni quotidiane. Questo salmo, attribuito a Salomone, mette in evidenza l'importanza della dipendenza da Dio in tutte le cose e afferma che, senza il suo aiuto, ogni sforzo umano risulta vano. La centralità di Dio nel lavoro, nel costruire la casa e nell'allevare i figli emerge chiaramente come tema centrale del salmo.

Il Salmo 127 è un salmo che ci invita a riflettere sul nostro rapporto con Dio, soprattutto in relazione al lavoro e alla famiglia. Esso ci insegna che, senza la benedizione e la guida di Dio, ogni sforzo umano è destinato a fallire. Inoltre, ci ricorda che i figli sono una benedizione divina, che porta forza, speranza e futuro a chi teme il Signore. Il salmo ci invita a riporre la nostra fiducia in Dio, sapendo che è Lui che dà successo, pace e prosperità nella vita quotidiana.

Preghiera

Dammi la forza di avere fiducia nella tua bontà e nella tua grazia, e di sapere che sei sempre con me. Prego per la tua guida e direzione e chiedo le tue benedizioni sulla mia vita. Aiutami a trovare speranza e pace alla Tua presenza e a confidare nel Tuo amore e nel Tuo piano per me. Amen.

Impegno

Oggi provo a staccarmi dalle cose materiali, almeno per un certo tempo, es cellulare, o altro oggetto di dipendenza.

GIOVEDÌ 3 APRILE

Dal Vangelo di Matteo 7,21-27

Non chiunque mi dice: Signore, Signore, entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli. Molti mi diranno in quel giorno: Signore, Signore, non abbiamo noi profetato nel tuo nome e cacciato demòni nel tuo nome e compiuto molti miracoli nel tuo nome? Io però dichiarerò loro: Non vi ho mai conosciuti; allontanatevi da me, voi operatori di iniquità.

Perciò chiunque ascolta queste mie parole e le mette in pratica, è simile a un uomo saggio che ha costruito la sua casa sulla roccia. Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si

abbatterono su quella casa, ed essa non cadde, perché era fondata sopra la roccia. Chiunque ascolta queste mie parole e non le mette in pratica, è simile a un uomo stolto che ha costruito la sua casa sulla sabbia. Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abbatterono su quella casa, ed essa cadde, e la sua rovina fu grande”.

Commento

Con questa parabola Gesù raccomanda di curare il fondamento dell'agire, le radici della nostra vita: allora verranno i frutti corrispondenti. Entrambi gli uomini edificano la casa, impostano la propria vita, ciò che cambia è il modo, il luogo dove la si fonda, perché questo determina l'esito. La casa richiama l'esistenza di ogni uomo donna, di ogni famiglia. Fondare le proprie scelte sulla Parola di Dio o sulla parola del mondo, dei tecnici, degli amici, del buon senso. Ci vogliono anche queste realtà, ma non devono escludere per il cristiano la roccia del Vangelo. Quanto la Parola del vangelo plasma, guida le nostre scelte di vita, quanto ricerco, ascolto e seguo la parola di Gesù per affrontare le scelte della mia vita?

Preghiamo insieme

Ti ringraziamo, Signore, della vita che ci hai donato, e per averci fatto incontrare e formare una famiglia, fondata sugli insegnamenti del tuo vangelo.

Ti chiediamo, Signore, di illuminarci il cammino e di farci capire quale sia la tua volontà, Aiutaci e sostienici con il tuo Spirito perché possiamo tradurre la tua volontà in gesti concreti.

Donaci Signore, la forza della coerenza e della perseveranza e aiutaci ogni giorno a mettere in pratica la tua Parola.

Impegno

Quale passo concreto posso fare per poter mettere in pratica un versetto del vangelo? Cerco oggi di farlo, di viverlo.

VENERDI' 4 APRILE

GESU' CADE SOTTO IL PESO DELLA CROCE

Dal libro del profeta Isaia. 53,4-6

Eppure egli si è caricato delle nostre sofferenze si è addossato i nostri dolori e noi lo giudicavamo castigato, percosso da Dio e umiliato.

Egli è stato trafitto per i nostri delitti, schiacciato per le nostre iniquità. Il castigo che ci dà salvezza si è abbattuto su di lui; per le sue piaghe noi siamo stati guariti.

Noi tutti eravamo sperduti come un gregge, ognuno di noi seguiva la sua strada; il Signore fece ricadere su di lui l'iniquità di noi tutti.

Commento

Nonostante l'aiuto del Cireneo e il conforto della Veronica Gesù cade ancora una volta sotto il peso della croce. Se la tradizione cristiana insiste su queste cadute è per indicarci con realismo, in Gesù, l'immaginario della nostra vita. Per molti la vita è fatica, per molti il ripetersi delle cadute diventa causa di sfiducia in se stessi e negli altri. Anche in famiglia spesso si ripetono le stesse difficoltà, si incontrano gli stessi problemi, la vita quotidiana diventa monotona e pesante al punto di rischiare di compromettere la sua stabilità e il suo futuro. Se Gesù riprende a camminare è perché sa che tutto questo ha un senso: il senso della fedeltà al disegno di un Padre che ci ama e ci accompagna in ogni passo.

Preghiera

O Signore, ora che il dolore, la tristezza e la trepidazione pesano sul mio cuore, guidami -con la chiarezza della fede- a trovare in Te l'aiuto e il conforto. Lo Spirito Santo mantenga in me la certezza di essere tuo figlio aiutandomi ad accettare dalla tua mano tutti gli avvenimenti. Persuadimi che Tu, Padre, li fai servire al mio bene e, rispettando la libertà umana, ricavi sempre il bene dal male. Fa che nella certezza del tuo amore io trovi risposta a quelle domande

che superano la sapienza umana. Io possa sentire, sulla mia strada dolorosa, il tuo passo sicuro che non mi abbandona. Credo in Te, o Signore, perchè sei la verità. Spero in Te perchè sei fedele. Amo Te perchè sei buono. Amen!

Impegno

Oggi, mi fermo davanti al crocifisso e prego, e ringrazio per l'Amore ricevuto.

SABATO 5 APRILE

Dall'omelia di papa Francesco del mercoledì delle ceneri

Il tempo di Quaresima è tempo propizio per correggere gli accordi dissonanti della nostra vita cristiana e accogliere la sempre nuova, gioiosa e speranzosa notizia della Pasqua del Signore. La Chiesa, nella sua materna sapienza, ci propone di prestare speciale attenzione a tutto ciò che possa raffreddare e ossidare il nostro cuore credente.

Le tentazioni a cui siamo esposti sono molteplici. Ognuno di noi conosce le difficoltà che deve affrontare. Ed è triste constatare come, di fronte alle vicissitudini quotidiane, si levino voci che, approfittando del dolore e dell'incertezza, non sanno seminare altro che sfiducia. E se il frutto della fede è la carità – come amava ripetere Madre Teresa di Calcutta – il frutto della sfiducia sono l'apatia e la rassegnazione. Sfiducia, apatia e rassegnazione: i demoni che cauterizzano e paralizzano l'anima del popolo credente.

La Quaresima è tempo prezioso per smascherare queste e altre tentazioni e lasciare che il nostro cuore torni a battere secondo il palpito del cuore di Gesù. Tutta questa liturgia è impregnata di tale

sentimento e potremmo dire che esso riecheggia in tre parole che ci sono offerte per "riscaldare il cuore credente": *fermati, guarda e ritorna*.

Fermati un poco, lascia questa agitazione e questo correre senza senso che riempie l'anima dell'amarezza di sentire che non si arriva mai da nessuna parte. *Fermati*, lascia questo obbligo di vivere in modo accelerato, che disperde, divide e finisce per distruggere il tempo della famiglia, il tempo dell'amicizia, il tempo dei figli, il tempo dei nonni, il tempo della gratuità... il tempo di Dio.

Fermati un poco davanti alla necessità di apparire ed essere visto da tutti, di stare continuamente "in vetrina", che fa dimenticare il valore dell'intimità e del raccoglimento.

Fermati un poco davanti allo sguardo altero, al commento fugace e sprezzante che nasce dall'aver dimenticato la tenerezza, la pietà e il rispetto per l'incontro con gli altri, specialmente quelli vulnerabili, feriti e anche immersi nel peccato e nell'errore.

Fermati un poco davanti alla compulsione di voler controllare tutto, sapere tutto, devastare tutto, che nasce dall'aver dimenticato la gratitudine per il dono della vita e per tanto bene ricevuto.

Fermati un poco davanti al rumore assordante che atrofizza e stordisce i nostri orecchi e ci fa dimenticare la potenza feconda e creatrice del silenzio.

Fermati un poco davanti all'atteggiamento di fomentare sentimenti sterili, infecondi, che derivano dalla chiusura e dall'autocommiserazione e portano a dimenticare di andare incontro agli altri per condividere i pesi e le sofferenze.

Fermati davanti al vuoto di ciò che è istantaneo, momentaneo ed effimero, che ci priva delle radici, dei legami, del valore dei percorsi e di saperci sempre in cammino.

Fermati. Fermati per guardare e contemplare!

Fermati Signore, ti prego e stai un po' di tempo con me!

Fermati Signore, ti prego e spiegami cosa vuoi da me!

**Fermati Signore, ti prego e rendi visibile ai miei occhi
il tuo progetto per me!**

Donami occhi per vedere la tua strada,

donami orecchie libere per sentire la tua voce,

donami piedi saldi per non stancarmi mai di seguirti,

donami sapienza per comprendere la tua Parola,

donami Signore un cuore nuovo, un cuore libero dagli affetti,

libero dalle paure, libero dai dubbi

affinché io possa seguire te, e non il mondo!

Affinché io desideri amare te, non le mie passioni!

Affinché io possa prendere il largo con coraggio,

certa che tu sarai con me durante la tempesta,

al mio fianco nel salto degli ostacoli!

Permettimi, o Signore di scegliere la salita

perché è quella che conduce a te!

Ti offro Signore la mia umile vita, fatta di se, ma, un giorno, però,...

Tu, Signore rendila fatta di sì, eccomi, oggi, sia fatta la tua volontà!

Impegno

Oggi mi impegno a portare messaggi di speranza, di vita, di fiducia.

DOMENICA 6 APRILE

Dal Vangelo di Giovanni 11, 1-53

Venne dunque Gesù e trovò Lazzaro che era già da quattro giorni nel sepolcro. Marta dunque, come seppe che veniva Gesù, gli andò incontro; Maria invece stava seduta in casa. Marta disse a Gesù: "Signore, se tu fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto! Ma anche ora so che qualunque cosa chiederai a Dio, egli te la concederà". Gesù le disse: "Tuo fratello risusciterà". Gli rispose Marta: "So che risusciterà nell'ultimo giorno". Gesù le disse: "Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà; chiunque vive e crede in me, non morrà in eterno. Credi tu questo?". Gli rispose: "Sì, o Signore, io credo che tu sei il Cristo, il Figlio di Dio che deve venire nel mondo".

Commento

Quante volte, anche nella nostra vita, si ripete la scena presentata dal Vangelo di Giovanni (Gv 11,1-45): una persona – Lazzaro – si ammala gravemente e muore, mentre i suoi parenti, aggrappandosi tenacemente alla fede, invocano la presenza di Dio, perché guarisca e faccia vivere. Spesso però coloro che lo hanno invocato finiscono col dire: «Signore, se tu fossi stato qui...» (Gv 11,21). La malattia fa il suo corso, la morte dice la sua determinante parola e la nostra fede resta muta, gravemente colpita da ineluttabili eventi. Cosa può dirci il Vangelo in situazioni simili? In cosa e come può essere davvero buona notizia?

C'è un elemento che svetta con particolare intensità e che può diventare ossigeno per la nostra fede: il Signore soffre con noi, resta con noi quando tutto sembra ormai senza speranza, offre ai nostri orizzonti umani nuove prospettive. La sofferenza e la morte sono forse la più vera e solenne chiamata che la vita ci rivolge. È in quel momento che possiamo decidere chi essere e a cosa dare valore.

Maria, chiamata da Gesù, corre verso di lui e si butta ai suoi piedi. Marta esce dalla sua casa, dal suo dolore, da se stessa e va verso di lui, certa di trovare una risposta.

Come loro anche noi, anche in quei momenti di massima disperazione siamo chiamati a uscire da noi stessi per andare verso Dio, per permettergli di spalancare in noi nuovi orizzonti. Forse lo faremo con paura, forse con disperazione, forse con le lacrime strozzate in gola e senza neppure un filo di speranza... ma quello sarà il momento in cui dire: «Signore, io credo!». Sarà la goccia di rugiada che farà fiorire il nostro deserto.

Preghiera

Aiutaci Gesù ad accettare e vivere alla luce della Fede tutto ciò che la vita ci riserva, le cose belle come i momenti più difficili e dolorosi.... Ti chiediamo non di toglierci la sofferenza, ma di portarla insieme a noi, di darci la Grazia di sentirti vicino anche e soprattutto quando i tuoi modi ed i tuoi tempi non coincidono con i nostri e facciamo fatica a capire... Dacci la Forza di seguire sempre la Tua - e non la nostra - volontà.

Impegno:

Oggi cerco di portare gioia e nei cuori delle persone desolate, sofferenti, scoraggiate.

LUNEDÌ 7 APRILE

Dal Vangelo di Marco 8,27-33

Poi Gesù partì con i suoi discepoli verso i villaggi intorno a Cesarèa di Filippo; e per via interrogava i suoi discepoli dicendo: "Chi dice la gente che io sia?". Ed essi gli risposero: "Giovanni il Battista, altri poi Elia e altri uno dei profeti". Ma egli replicò: "E voi chi dite che io sia?". Pietro gli rispose: "Tu sei il Cristo". E impose loro severamente di non parlare di lui a nessuno. E cominciò a insegnar loro che il Figlio dell'uomo doveva molto soffrire, ed essere riprovato dagli anziani, dai sommi sacerdoti e dagli scribi, poi venire ucciso e, dopo tre giorni, risuscitare. Gesù faceva questo discorso apertamente.

Allora Pietro lo prese in disparte, e si mise a rimproverarlo. Ma egli, voltatosi e guardando i discepoli, rimproverò Pietro e gli disse: "Lungi da me, satana! Perché tu non pensi secondo Dio, ma secondo gli uomini".

Commento

Com'è difficile pensare secondo Dio e non secondo gli uomini! Per farlo Gesù ci chiede due cose, impegnative ma necessarie: "Se qualcuno vuol venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua". Seguire Gesù non significa aggiustare un po' il tiro, modificare un po' il nostro carattere restando di fondo gli stessi, va fatto qualcosa di più radicale. Quante volte i nostri pensieri e il nostro agire si discostano da Gesù.... Non ci allontaniamo da lui soltanto quando ci comportiamo male con gli altri in modo palese, ogni volta che parliamo male degli altri o semplicemente "pensiamo" male degli altri, Gesù non è con noi. "Rinnegare" se stessi significa cambiare completamente punto di vista, far sì che Gesù trasformi il nostro cuore, togliere il male da dentro di noi: a volte il nostro cuore è abitato da rancori, litigi, antipatie....Quando capita questo, in realtà non sono gli altri il problema ma noi stessi. Ci ergiamo a "giudici" degli altri, dimenticandoci di fare quello che ci è stato chiesto da Gesù. Se vogliamo che Gesù torni da noi occorre abbattere il nostro egocentrismo, uscire da noi stessi e coltivare nel nostro cuore unicamente il desiderio del bene. Sentendoci bene dentro saremo anche più corazzati per affrontare le sofferenze che la vita ci riserva. Nella vita non sempre va tutto bene, gioie e dolori si alternano, periodi felici si contrappongono a momenti bui. E' facile avere fede quando le cose vanno bene, ma serve a poco perché il nostro rapporto con Dio si mantiene superficiale. Solo il dolore ci può far crescere come cristiani, se la nostra sofferenza la affidiamo a Dio e chiediamo il suo aiuto. Quando la vita non va come ci aspettiamo, il dolore si impossessa di noi e capiamo che da soli non ce la facciamo, sentiamo di avere bisogno di Gesù e lo cerchiamo in modo più profondo, più vero. Dalla sofferenza, se accolta con gli occhi della fede, ne possiamo uscire cambiati, migliorati. Per questo per seguire Gesù, per seguirlo davvero, ciascuno di noi deve anche "prendere", abbracciare la propria croce, e deve farlo ogni giorno.

Preghiera

Gesù aiutaci ad agire cercando il bene dell'altro, a volere sinceramente bene all'"altro", chiunque esso sia, guardandolo come un fratello e non come un nemico da sconfiggere. Dacci il coraggio non solo di accettare la sofferenza ma di accoglierla come un dono, un'opportunità per incontrarTi più da vicino.

Impegno:

Guardiamo ciò che di "bello" c'è nelle persone che incontreremo oggi, mettiamo a fuoco il positivo degli altri e..... fermiamoci qui.

MARTEDÌ 8 APRILE

Dal Vangelo di Giovanni 6, 63b – 71

"Le parole che vi ho dette sono spirito e vita. Ma vi sono alcuni tra voi che non credono". Gesù infatti sapeva fin da principio chi erano quelli che non credevano e chi era colui che lo avrebbe tradito. E continuò: "Per questo vi ho detto che nessuno può venire a me, se non gli è concesso dal Padre mio". Da allora molti dei suoi discepoli si tirarono indietro e non andavano più con lui. Disse allora Gesù ai Dodici: "Forse anche voi volete andarvene?". Gli rispose Simon Pietro: "Signore, da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna; noi abbiamo creduto e conosciuto che tu sei il Santo di Dio". Rispose Gesù: "Non ho forse scelto io voi, i Dodici? Eppure uno di voi è un diavolo!". Egli parlava di Giuda, figlio di Simone Iscariota: questi infatti stava per tradirlo, uno dei Dodici.

Commento

Seguire Gesù non è facile, e i suoi discepoli ce lo dimostrano con la loro sequela incerta, dubbiosa, spesso affaticata. Le sue parole sono esigenti, perché Gesù parla con verità. "Da quel momento molti tornavano indietro". Che brivido questa affermazione. Lo avevano

seguito, erano diventati suoi discepoli e ora “tornano Indietro”, non lo seguono più, come se quelle parole che li avevano affascinati, non li avessero mai raggiunti. Chissà se qualche volta anche noi, di fronte alla parola esigente del vangelo, siamo stati tentati di fare lo stesso, di tornare indietro e di non camminare più con Gesù, dietro alla sua Parola ai sacramenti... In questi tempi post pandemia il rischio e la tentazione di abbandonare Dio e la fede è cosa molto facile. Chi di fronte alla frase assordante di Gesù: “Volete andarvene anche voi?” risponderemmo come Pietro: “Signore, da chi andremo? Tu solo hai parole di vita eterna!”.

Preghiera

Signore Gesù la tua storia si unisce alla nostra e così il tuo amore viene a risplendere negli umili gesti della nostra vita. Tu se veramente un Dio amico degli uomini. Aiutaci ad incontrarti nei gesti sacramentali con cui nella tua chiesa raggiungi e sani la nostra debolezza, fortifichi e trasformi il nostro cuore e rinfranchi la nostra povera e fragile fede. Così sia.

Impegno:

Vado in una chiesa, o davanti ad un'immagine di Gesù e rinnovo la mia fede in Lui, il mio desiderio di stargli accanto, di seguirlo, anche se con fatica.

MERCOLEDÌ 9 APRILE

Salmo 128

Beato l'uomo che teme il Signore e cammina nelle sue vie.
Vivrai del lavoro delle tue mani, sarai felice e godrai d'ogni bene.
La tua sposa come vite feconda nell'intimità della tua casa;
i tuoi figli come virgulti d'ulivo intorno alla tua mensa.
Così sarà benedetto l'uomo che teme il Signore.
Ti benedica il Signore da Sion!
Possa tu vedere la prosperità di Gerusalemme

per tutti i giorni della tua vita.
Possa tu vedere i figli dei tuoi figli. Pace su Israele!

Commento

Il Salmo 128 è uno dei Salmi delle ascensioni è una lode che celebra la benedizione e la felicità di chi vive temendo e seguendo Dio. È un salmo che riflette sulla giustizia e sulla prosperità che derivano dall'essere devoti e obbedienti alla volontà di Dio, specialmente nella vita familiare e nel lavoro.

È un salmo di benedizione e speranza, che celebra la prosperità che deriva dal vivere con reverenza e obbedienza a Dio. Esso sottolinea che il timore di Dio non porta solo benedizioni individuali, ma si estende anche alla famiglia e alla comunità. La felicità e la prosperità che derivano da una vita fedele a Dio si manifestano in modo tangibile nella vita quotidiana, nel lavoro, nella famiglia e nella pace collettiva. Il salmo ci invita a riflettere sulla centralità di Dio nella nostra vita, riconoscendo che la sua benedizione si estende a chi cammina nelle sue vie.

Preghiera

Spirito di Dio, donami un cuore docile all'ascolto.

Togli dal mio petto il cuore di pietra e dammi un cuore di carne perché accolga la parola del Signore e la metta in pratica.

Fa' che io non ponga ostacoli alla Parola che uscirà dalla bocca di Dio.

Che tale Parola non torni a lui senza aver operato in me ciò che egli desidera e senza aver compiuto ciò per cui l'hai mandata

Impegno:

Cerco di cogliere i segni della provvidenza di Dio nella mia giornata.

GIOVEDÌ 10 APRILE

Dal Vangelo di Giovanni 7, 43 – 53

E nacque dissenso tra la gente riguardo a lui. Alcuni di loro volevano arrestarlo, ma nessuno gli mise le mani addosso. Le guardie tornarono quindi dai sommi sacerdoti e dai farisei e questi dissero loro: "Perché non lo avete condotto?". Risposero le guardie: "Mai un uomo ha parlato come parla quest'uomo!". Ma i farisei replicarono loro: "Forse vi siete lasciati ingannare anche voi? Forse gli ha creduto qualcuno fra i capi, o fra i farisei? Ma questa gente, che non conosce la Legge, è maledetta!". Disse allora Nicodèmo, uno di loro, che era venuto precedentemente da Gesù: "La nostra Legge giudica forse un uomo prima di averlo ascoltato e di sapere ciò che fa?". Gli risposero: "Sei forse anche tu della Galilea? Studia e vedrai che non sorge profeta dalla Galilea". E tornarono ciascuno a casa sua.

Commento

Centrale in questo brano il tema della legge. Le guardie hanno un compito: devono eseguire i comandi che dall'alto gli vengono impartiti dai sommi sacerdoti e dai farisei. E' il loro lavoro. Sorprende notare come con Gesù non gli riesce di restare fedeli a questa legge e loro, colti in fallo, si giustificano dicendo: "Mai un uomo ha parlato come parla quest'uomo". La legge, i nostri "doveri", le "regole" a cui dobbiamo sottostare, sono giuste ed importanti, guai se non ci fossero, sarebbe il caos, ma il Vangelo ci ricorda che c'è un'altra legge, ancora più importante, ed è la Legge di Dio. Non sempre le "nostre" leggi le sentiamo giuste nel profondo della nostra coscienza e quando capita questo ci troviamo di fronte ad un bivio e, come hanno fatto le guardie, dobbiamo decidere da che parte stare, qual è per noi il richiamo più forte.

.Preghiera

Dio donaci occhi capaci non solo di guardare ma anche di capire e discernere in ogni nostra decisione la Tua volontà. Nelle tante alternative che la vita spesso ci propone, aiutaci a scegliere non solo la strada giusta, ma quella pensata da Te per noi, perché una sola è la Via che porta alla

Verità e alla Vita. Fatti sentire soprattutto nei momenti di grande difficoltà quando decidere diventa più difficile e.... guidaci Tu!

Impegno:

Nel mio lavoro oggi non mi limito a sbrigare formalmente i miei doveri, ma in tutto quello che faccio porto con me Gesù e se mi viene chiesto qualcosa in contrasto con la mia coscienza, valuto bene cosa fare, dentro di me, prima di agire.

VENERDÌ 11 APRILE

LA CROCIFISSIONE

Dal Vangelo di Luca 23,33-38

Quando giunsero al luogo detto Cranio, là crocifissero lui e i due malfattori, uno a destra e l'altro a sinistra. Gesù diceva: "Padre, perdonali, perché non sanno quello che fanno". Dopo essersi poi divise le sue vesti, le tirarono a sorte. Il popolo stava a vedere, i capi invece lo schernivano dicendo: "Ha salvato gli altri, salvi sé stesso, se è il Cristo di Dio, il suo eletto". Anche i soldati lo schernivano, e gli si accostavano per porgergli dell'aceto, e dicevano: "Se tu sei il re dei Giudei, salva te stesso". C'era anche una scritta, sopra il suo capo: Questi è il re dei Giudei.

Commento

Siamo sul Golgota. Tu, Signore, ti lasci inchiodare in silenzio. Le uniche parole che pronunci sono parole di perdono, non di rimprovero o di condanna. Mentre vieni inchiodato sulla croce ci guardi con immensa compassione e comprensione. Grazie, Gesù, di amarci così tanto. Educaci all'arte del perdono. Quando il cammino si fa duro o ci sembra insopportabile vieni in nostro soccorso e donaci

la forza di guardarci negli occhi per perdonarci, riconciliarci, senza condizioni, per puro amore, come hai fatto Tu dall'alto della croce.

Preghiera

Perdonaci, Signore, per tutte le volte che non abbiamo saputo perdonarci e viviamo chiusi nel nostro orgoglio. Donaci il coraggio di non scoraggiarci ma con umiltà di cuore di amarci e onorarci ogni giorno della nostra vita. Tu sei la nostra forza e la nostra speranza. Amen

Impegno:

Mi impegno oggi ad essere umile e a chiedere scusa o a rendere il perdono qualora se fosse necessario.

SABATO 12 APRILE

Dall'omelia di papa Francesco del mercoledì delle ceneri

Guarda. Guarda i segni che impediscono di spegnere la carità, che mantengono viva la fiamma della fede e della speranza. Volti vivi della tenerezza e della bontà di Dio che opera in mezzo a noi.

Guarda il volto delle nostre famiglie che continuano a scommettere giorno per giorno, con grande sforzo per andare avanti nella vita e, tra tante carenze e strettezze, non tralasciano alcun tentativo per fare della loro casa una scuola di amore.

Guarda i volti, che ci interpellano, i volti dei nostri bambini e giovani carichi di futuro e di speranza, carichi di domani e di potenzialità che esigono dedizione e protezione. Germogli viventi dell'amore e della vita che sempre si fanno largo in mezzo ai nostri calcoli meschini ed egoistici.

Guarda i volti dei nostri anziani solcati dal passare del tempo: volti portatori della memoria viva della nostra gente. Volti della sapienza operante di Dio.

Guarda i volti dei nostri malati e di tanti che se ne fanno carico; volti che nella loro vulnerabilità e nel loro servizio ci ricordano che il valore di ogni persona non può mai essere ridotto a una questione di calcolo o di utilità.

Guarda i volti pentiti di tanti che cercano di rimediare ai propri errori e sbagli e, a partire dalle loro miserie e dai loro dolori, lottano per trasformare le situazioni e andare avanti.

Guarda e contempla il volto dell'Amore Crocifisso, che oggi dalla croce continua a essere portatore di speranza; mano tesa per coloro che si sentono crocifissi, che sperimentano nella propria vita il peso dei fallimenti, dei disinganni e delle delusioni.

Guarda e contempla il volto concreto di Cristo crocifisso, crocifisso per amore di tutti senza esclusione. Di tutti? Sì, di tutti. Guardare il suo volto è l'invito pieno di speranza di questo tempo di Quaresima per vincere i demoni della sfiducia, dell'apatia e della rassegnazione. Volto che ci invita ad esclamare: il Regno di Dio è possibile!

Fermati, guarda e ritorna. Ritorna alla casa di tuo Padre. *Ritorna* senza paura alle braccia desiderose e protese di tuo Padre ricco di misericordia che ti aspetta (cfr *Ef* 2,4)!

Ritorna! Senza paura: questo è il tempo opportuno per tornare a casa, alla casa del "Padre mio e Padre vostro" (cfr *Gv* 20,17). Questo è il tempo per lasciarsi toccare il cuore... Rimanere nella via del male è solo fonte di illusione e di tristezza. La vera vita è qualcosa di molto diverso, e il nostro cuore lo sa bene. Dio non si stanca né si stancherà di tendere la mano (cfr Bolla *Misericordiae Vultus*, 19).

Ritorna senza paura a sperimentare la tenerezza risanatrice e riconciliatrice di Dio! Lascia che il Signore guarisca le ferite del

peccato e compia la profezia fatta ai nostri padri: «Vi darò un cuore nuovo, metterò dentro di voi uno spirito nuovo, toglierò da voi il cuore di pietra e vi darò un cuore di carne» (Ez 36,26).

Fermati, guarda, ritorna!

Preghiera

**Dio mio, quando nel cammino verso di te non ho più provviste,
non ho altra possibilità che rivolgermi a te,
ritornare umile sui miei passi.**

**Quando la colpa mi fa temere il castigo,
la speranza mi offre riparo alla tua giustizia.**

**Quando l'errore mi confina nel mio tormento,
la fede annuncia il tuo conforto.**

**Quando mi lascio vincere dal sonno della debolezza,
i tuoi benefici e la tua generosità mi risvegliano.**

**Quando la disobbedienza e la rivolta mi allontanano da te,
il tuo perdono e la tua misericordia mi riconducono all'amicizia.**

**E tu sei sempre lì a sbirciare il mio ritorno per stringermi in un abbraccio
rigenerante, aperto ad un futuro unico d'amore.**

**Possa la tua Parola calare proficua nel mio cuore e farmi vivere
per amarti e ringraziarti ogni giorno della mia vita. Amen.**

Impegno:

Dopo aver letto la riflessione di Papa Francesco cerco un momento per entrare nella settimana santa con il giusto passo

DOMENICA 13 APRILE

Dal Vangelo di Giovanni 12, 12-16

Il giorno seguente, la gran folla che era venuta per la festa, udito che Gesù veniva a Gerusalemme, prese dei rami di palme e uscì incontro a lui gridando: Osanna! Benedetto colui che viene nel nome del Signore, il re d'Israele! Gesù, trovato un asinello, vi montò sopra, come sta scritto: Non temere, figlia di Sion! Ecco, il tuo re viene, seduto sopra un puledro d'asina. Sul momento i suoi discepoli non compresero queste cose; ma quando Gesù fu glorificato, si ricordarono che questo era stato scritto di lui e questo gli avevano fatto.

Commento

Due gesti accompagnano l'entrata di Gesù in Gerusalemme. La folla grida la sua gioia con inni e canti, urla di gioia. Una gioia che nasce dal cuore nel riconoscere in Gesù il Messia, il Figlio di Dio, atteso dal popolo come Salvatore. E' quella gioia che dovrebbe spingere anche noi ad andare incontro a Gesù in questi giorni di Pasqua, a stargli vicino nella sua Passione, a dire la nostra lode e il nostro Osanna! La folla stende rami di palme e mantelli al passaggio di Gesù. Segno di accoglienza e di rispetto profondo, metto ai tuoi piedi Gesù i miei mantelli perché ti riconosco come mio Signore. E io cosa metto ai piedi di Gesù come segno di riconoscenza rispetto, di affidamento a Lui? Due gesti accompagnano Gesù nella nostra Pasqua. Con quali gesti mi preparo alla Pasqua quest'anno.

Preghiera

Signore, in questi giorni che ci fanno rivivere i momenti fondamentali della nostra storia di salvezza, rinnova la nostra fede. Che le feste pasquali accendano anche in noi il fuoco vivo del tuo amore, un fuoco con cui incendiare il mondo intero, perché nessun uomo possa ignorare che tu sei Padre d'amore, e hai donato il tuo Figlio e lo Spirito per rendere anche noi, e tutti, figli amati e felici di abitare con te, e lodare per sempre il tuo nome. Amen

Impegno:

Penso con quali gesti concreti, mi impegno a vivere questa santa settimana.

LUNEDÌ 14 APRILE

Dal Vangelo Luca 21, 34-36

State bene attenti che i vostri cuori non si appesantiscano in dissipazioni, ubriachezze e affanni della vita e che quel giorno non vi piombi addosso improvviso; come un laccio esso si abatterà sopra tutti coloro che abitano sulla faccia di tutta la terra. Vegliate e pregate in ogni momento, perché abbiate la forza di sfuggire a tutto ciò che deve accadere, e di comparire davanti al Figlio dell'uomo».

Commento

Due sono gli atteggiamenti da avere in questi giorni che precedono la Pasqua. Non appesantire il cuore da cose materiali o problemi che ci fanno perdere il senso e la bellezza di questi giorni. E' facile cadere nella tentazione di lasciarci assorbire da una vita frenetica che ci porta a perdere di vista il senso di ciò che facciamo o che riceviamo. Non lasciare che le cose e i problemi ti schiaccino sotto il loro peso. Per questo: Vegliate e Pregate! Due imperativi che liberano il cuore dal peso del mondo e di tutto ciò che ci circonda. Vegliate per non lasciarci sorprendere dalle tentazioni; pregate perché lo Spirito ci aiuti a vincere le tentazioni. La preghiera può cambiare la tua vita in qualunque momento, in qualunque situazione tu trovi, a qualunque età! Lo scopo della preghiera non è tanto di ottenere ciò che noi domandiamo a Dio, quanto piuttosto di convertirci e di cambiare vita.

Preghiera

Qualche volta mi sento come schiacciato da situazioni che non ho scelto, dal mio prossimo che mi chiede troppo, da me stesso che non mi rifiuto nulla.

Il cuore troppo pesante, roso dalla stanchezza, preso dal lavoro, paralizzato dalla paura. Il cuore troppo pensante, che gira intorno, Che non pensa che a sé, che fugge dalle responsabilità. Volgete lo sguardo in alto! Dice Gesù.

Svegliatevi, fate attenzione, diffidate di voi, non lasciatevi vincere, imprigionare da queste pesantezze. Alzatevi! Sollevate la testa! Pregate sempre: la vostra liberazione è vicina.

Impegno:

Trovo il tempo per pensare alle cose fatte oggi e a ringraziare Dio del bene ricevuto e donato.

MARTEDÌ 15 APRILE

Dal Vangelo di Matteo 26, 1-5

Terminati tutti questi discorsi, Gesù disse ai suoi discepoli: «Voi sapete che fra due giorni è Pasqua e che il Figlio dell'uomo sarà consegnato per essere crocifisso». Allora i sommi sacerdoti e gli anziani del popolo si riunirono nel palazzo del sommo sacerdote, che si chiamava Caifa, e tennero consiglio per arrestare con un inganno Gesù e farlo morire. Ma dicevano: «Non durante la festa, perché non avvengano tumulti fra il popolo».

Commento

Gesù ha piena consapevolezza di quello che gli sa per accadere, sa bene cosa gli capiterà, eppure va avanti nel suo adempiere la volontà del Padre, non si tira indietro. E con la stessa determinazione le autorità religiose tramano il suo arresto e la sua morte per toglierlo di mezzo. Ci impressionano queste due chiare posizioni

Che dicono l'una la piena disponibilità a quello per cui è stato chiamato a fare, l'altra la spietata decisione di togliere di mezzo Gesù. Atteggiamenti che ci toccano nel nostro quotidiano quando siamo di fronte ad un dovere sofferto o ad una persona che ci da fastidio. Forse questa parola ci mette di fronte alla nostra realtà e su come noi la affrontiamo. Un pensiero a riguardo.

Preghiera

Perché le genti congiurano perché invano cospirano i popoli?

**Insorgono i re della terra e i principi congiurano insieme
contro il Signore e contro il suo Messia:**

"Io l'ho costituito mio sovrano sul Sion mio santo monte".

Annunzierò il decreto del Signore.

Egli mi ha detto: "Tu sei mio figlio, io oggi ti ho generato.

servite Dio con timore e con tremore esultate;

che non si sdegni e voi perdiate la via.

Improvvisa divampa la sua ira. Beato chi in lui si rifugia.

Impegno:

Con che spirito affronto il mio dovere, anche quando questo è motivo di sofferenza per me. Lo accolgo e lo porto avanti. Come reagisco di fronte alle persone che mi danno fastidio. Oggi tengo conto di questo.

MERCOLEDÌ 16 APRILE

Salmo 130

Dal profondo a te grido, o Signore; Signore, ascolta la mia voce.
Siano i tuoi orecchi attenti alla voce della mia preghiera.
Se consideri le colpe, Signore, Signore, chi potrà sussistere?
Ma presso di te è il perdono: e avremo il tuo timore.
Io spero nel Signore, l'anima mia spera nella sua parola.
L'anima mia attende il Signore più che le sentinelle l'aurora.
Israele attenda il Signore, perché presso il Signore è la misericordia
e grande presso di lui la redenzione.
Egli redimerà Israele da tutte le sue colpe.

Il Salmo 130 è uno dei più toccanti e profondi salmi di penitenza e speranza. È uno dei Salmi delle ascensioni. Questo salmo esprime un grido di aiuto, un profondo senso di peccato e colpa, ma anche una grande speranza nel perdono e nella misericordia di Dio.

Il salmista inizia il salmo con un grido di aiuto rivolto a Dio, esprimendo la sua sofferenza e la sua necessità di essere ascoltato. Il termine "dal profondo" indica una condizione di angoscia molto profonda, che non riguarda solo il dolore fisico, ma una sofferenza interiore legata alla consapevolezza della propria colpa. Questo versetto riflette un cuore che si sente distaccato e lontano da Dio, e che, perciò, implora un'attenzione speciale da parte di Lui. Il salmista sa che solo Dio può ascoltare e rispondere alla sua invocazione.

È un salmo che esprime il contrasto tra la profondità del peccato umano e l'immensità della misericordia di Dio. È una preghiera che nasce dal cuore contrito e pentito, ma che guarda con speranza al perdono divino. Il salmo insegna che, nonostante la condanna che il peccato meriterebbe, c'è sempre spazio per la misericordia di Dio. La speranza nella sua redenzione è una speranza che non delude, ma che porta alla salvezza e alla gioia eterna. La sua ricca teologia del perdono e della speranza lo rende particolarmente significativo in tempi di difficoltà e di ricerca di pace interiore.

Preghiera

Che io possa, o Signore, confidare in Te durante le prove della vita. Tu sarai mio costante compagno. Quando non potrò sostenermi tu mi porterai teneramente tra le tue braccia. Che io non abbia timore per quello che mi succederà domani. So che Tu ti preoccupi oggi di me, e lo farai anche domani e ogni giorno della mia vita.

Impegno

Oggi avrò modo di riflettere sui miei tradimenti verso Gesù e verso le persone care e scoprire cosa mi ha spinto a tradire

GIOVEDÌ SANTO 17 APRILE

Dal Vangelo di Matteo 26, 26-30

Ora, mentre essi mangiavano, Gesù prese il pane e, pronunciata la benedizione, lo spezzò e lo diede ai discepoli dicendo: "Prendete e mangiate; questo è il mio corpo". Poi prese il calice e, dopo aver reso grazie, lo diede loro, dicendo: "Bebetene tutti, perché questo è il mio sangue dell'alleanza, versato per molti, in remissione dei peccati. Io vi dico che da ora non berrò più di questo frutto della vite fino al giorno in cui lo berrò nuovo con voi nel regno del Padre mio". E dopo aver cantato l'inno, uscirono verso il monte degli Ulivi.

Commento

Il giorno del Giovedì Santo è caratterizzato dall'istituzione dell'Eucarestia. Con questo Gesù, prima di morire e di abbandonare questo mondo, ha voluto lasciarci la sua presenza per rimanere sempre con noi. Quel pezzo di pane consegnato agli Apostoli non è altro che il suo Corpo dato per amore perché cibandoci dell'Eucarestia noi diventiamo capaci di amare come ci ha amati Gesù. Che grande dono l'Eucarestia! Oggi celebriamo il ricordo di quel gesto, oggi rinnoviamo il suo Amore per noi. Il pane e il vino

consegnati nelle mani degli Apostoli come dono sono il preludio della sua consegna nelle mani dei nemici che lo uccideranno e il sangue versato dalla croce il giorno dopo. Per questo ogni domenica celebrando l'Eucarestia noi facciamo memoria della sua Pasqua, della sua morte e Resurrezione secondo le sue parole: "Fate questo in memoria di me!".

Preghiera

Signore, aiutaci a vivere sempre in rendimento di grazie.

Fa' che celebriamo l'eucaristia con il cuore puro, con l'animo preparato, in piena obbedienza a quanto Gesù ci ha comandato e la Chiesa ci insegna. Fa' che l'eucaristia sia il centro, il modello, la forza plasmatrice

di tutta la nostra vita.

Dona a ogni credente, a ogni famiglia, ogni gruppo, ogni comunità, di trovare nell'eucaristia la regola, il modello e l'alimento della vita cristiana di ogni giorno.

Impegno:

In questo giorno mi reco in chiesa per un momento di adorazione a Gesù, riconoscendolo presente nell'Eucarestia

VENERDÌ SANTO 18 APRILE

Dal Vangelo di Marco 15,33-37

Venuto mezzogiorno, si fece buio su tutta la terra, fino alle tre del pomeriggio. Alle tre Gesù gridò con voce forte: Eloì, Eloì, lemà sabactàni?, che significa: Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato? Alcuni dei presenti, udito ciò, dicevano: "Ecco, chiama Elia!". Uno corse a inzuppare di aceto una spugna e, postala su una canna, gli dava da bere, dicendo: "Aspettate, vediamo se viene Elia a toglierlo dalla croce". Ma Gesù, dando un forte grido, spirò.

In silenzio mettiti davanti al crocifisso e prega

**Signore Gesù crocifisso, permettimi di stare qui, davanti a Te.
Mi capita raramente di guardarti come faccio in questo momento.
Tu mi attendi qui da sempre,
per dirmi quanto mi vuoi bene e quanto ti sono prezioso.
Con le tue braccia aperte sembra
che tu voglia raggiungere tutti gli uomini,
come in un abbraccio universale.
Sento che in questo abbraccio ci sono anch'io.
Esso mi dà sicurezza, perché è pieno di amore.
E' un abbraccio gratuito, purissimo, totale,
che mi fa superare il timore per le mie impurità,
per le mie cattiverie, per tutti i miei peccati.
Per il mistero della tua croce,
dona a me e a tutti gli uomini del mondo
un supplemento di fede interiore.
Portaci per mano fuori da noi stessi,
verso di te e verso i fratelli;
e fa' che ciò di cui non siamo capaci
possa essere il dono della ricchezza del tuo amore infinito.**

Impegno:

Oggi cerco di partecipare alla via Crucis e mi fermo a contemplare il Crocifisso e gli regalo un bacio.

SABATO 19 APRILE

Il silenzio del Sabato Santo

Il silenzio dentro di sé è fondamentale nella vita della coppia.

Signore, che vuoi che io faccia? Amare significa anche smettere di parlare e ascoltare Dio con il cuore, sperimentare nel silenzio la sua presenza.

Una persona capace di fare silenzio e di ascoltare Dio diventerà capace anche di ascoltare il coniuge, i figli o chiunque altro, mettendo a tacere se stesso, le proprie rivendicazioni, e aspettando con fiducia certa che il Signore è fedele alle promesse fatte. Non si tratta di una attesa passiva, di un silenzio sterile, per cui si finisce solo con il chiudersi in se stessi, con l'abbandonare la lotta, rassegna dosi alla mediocrità. Quante speranze sepolte nella nostra vita, nelle nostre famiglie! Quanti sogni, aspirazioni, progetti spenti nei nostri "sepolcri". Il silenzio che si richiede alla coppia non è il nulla. E' piuttosto un entrare nel cuore dei problemi e nel centro della vita. E' un silenzio arricchente, un'attesa piena di speranza, un arte che richiede umiltà, impegno sensibilità.

Preghiera

Signore, tutto è finito! E' venuta la sera e Tu giaci nel sepolcro.

Tutti ne tornano a casa, delusi e tristi: e non ci sei più, di te solo un ricordo.

Quante volte ci sentiamo così anche noi: soli, tristi, delusi, con un solo povero ricordo di te! E' perché non abbiamo fede, non sappiamo vederti, non ricordiamo di te le grandi cose che tu hai fatto in noi.

Accendi in noi il ricordo palpitante di te; la certezza che tu sei vivo, con noi, sempre. Rendici capaci di superare i momenti di sconforto gli insuccessi e le nostre cadute, e di sapere che nel sepolcro, nel silenzio, quando tutto sembra morto e finito, tu sei ancora vivo e presente, tu sei con noi.

Impegno

Oggi farò una visita al sepolcro e sosterò davanti a Gesù e chiedo a lui:
Quali sono le mie delusioni speranze e attese

DOMENICA di PASQUA 20 APRILE

Dal Vangelo di Giovanni 20, 11-18

Maria invece stava all'esterno vicino al sepolcro e piangeva. Mentre piangeva, si chinò verso il sepolcro e vide due angeli in bianche vesti, seduti l'uno dalla parte del capo e l'altro dei piedi, dove era stato posto il corpo di Gesù. Ed essi le dissero: «Donna, perché piangi?». Rispose loro: «Hanno portato via il mio Signore e non so dove lo hanno posto». Detto questo, si voltò indietro e vide Gesù che stava lì in piedi; ma non sapeva che era Gesù. Le disse Gesù: «Donna, perché piangi? Chi cerchi?». Essa, pensando che fosse il custode del giardino, gli disse: «Signore, se l'hai portato via tu, dimmi dove lo hai posto e io andrò a prenderlo». Gesù le disse: «Maria!». Essa allora, voltatasi verso di lui, gli disse in ebraico: «Rabbunì!», che significa: Maestro! Gesù le disse: «Non mi trattenere, perché non sono ancora salito al Padre; ma va' dai miei fratelli e di' loro: Io salgo al Padre mio e Padre vostro, Dio mio e Dio vostro». Maria di Màgdala andò subito ad annunziare ai discepoli: «Ho visto il Signore» e anche ciò che le aveva detto.

Commento

Il vangelo di oggi descrive l'apparizione di Gesù a Maria Maddalena. La morte del suo grande amico spinge Maria a perdere il senso della vita. Ma non si arrende nella ricerca. Si reca al sepolcro per incontrare di nuovo colui che la morte le ha rapito. Ci sono momenti nella vita in cui tutto si sgretola. Sembra che sia finito tutto. Morte, disastri, dolori, delusioni, tradimenti! Tante cose che possono farci mancare la terra sotto i piedi e che possono spingerci verso una

crisi profonda. Ma avvengono anche altre cose. Per esempio che, improvvisamente, incontriamo di nuovo un amico, un'amica e ciò può ridarci speranza e può farci scoprire che l'amore è più forte della morte e della sconfitta. Cosa rende possibile l'incontro di Maria con Gesù? Da un lato la mancanza, il vuoto ("Hanno portato via il mio Signore"), che fa nascere il bisogno, il desiderio. Dall'altra Gesù che la chiama per nome ("Maria") e soltanto quando si sente chiamata per nome, Maria riconosce Gesù. E il suo cuore è colmo di gioia incontenibile ("Andò subito ad annunziare"). Un desiderio che ci mette in moto e la gioia di essere chiamati per nome. La gioia di scoprire che Gesù non tradisce le sue promesse. Così lo è anche per noi!

Preghiera:

**Signore Gesù, come avevi predetto sei risorto:
hai vinto la morte e l'odio di chi ti ha condannato,
hai vinto il peccato di tutti gli uomini per i quali hai offerto al tua vita.
Noi crediamo nella tua Resurrezione, e sappiamo che tu sei vivo.
Aiutaci ad amarti presente ora qui con noi,
a contemplare il tuo amore che si è donato in questa Pasqua
e a sentirti oggi e sempre con noi, dentro la nostra vita.**

Impegno

La gioia di aver incontrato il Risorto ci porta ad annunciarlo e testimoniarlo con gioia a tutti coloro che incontriamo.