

Quaresima 2023

# All'aurora ti cerco

Quaderni di

**prospettive**



## Quaresima 2023

Anche quest'anno la nostra associazione ha voluto offrirti un percorso di riflessione, meditazione e preghiera affinché la Quaresima sia vissuta e celebrata come un cammino utile per la tua vita cristiana. Giovani, coppie di sposi, assistenti, si sono impegnati per offrirti alcuni contributi per arricchire la tua preghiera e il tuo rapporto con Dio.

Come al solito, questo libretto, vuole essere usato, sfogliato, letto: portalo con te ogni giorno, cosicché in ogni momento opportuno tu lo possa utilizzare per la tua preghiera.

Ai giovani abbiamo chiesto di attualizzare alcuni Salmi (Bibbia CEI 2008), ripresi dalle Lodi, o dalla Liturgia della Parola del giorno, per accompagnare la preghiera dei giorni della settimana, chiedendo ad alcuni assistenti di comporre una presentazione biblica. Per le domeniche abbiamo privilegiato il Vangelo, affidandolo al commento delle famiglie; mentre la settimana Santa e il Triduo, ad alcuni assistenti.

Nel tempo della Quaresima, c'è un invito costante che il Signore ci rivolge: convertitevi! Questa parola accogliamola come un dolce sussurro alla nostra mente, al nostro cuore. Non è una minaccia, non è un'intimidazione, ma un dolce invito a cambiare prospettiva, a non mettere noi stessi davanti a tutto e a tutti, altrimenti, nella nostra esistenza, non ci sarà spazio per Dio e neppure per gli altri. Cambiare prospettiva vuol dire mettere Lui al centro del nostro cuore, della nostra vita, tutto il resto... non scompare, ma diventa destinatario dell'amore e della passione sociale che scaturiscono dall'incontro con Lui e la sua Parola.

Ogni volta che lo apriremo per la preghiera personale, sarà il riprendere e intensificare la relazione con Dio, un'amicizia che nasce dal rivelarsi di Dio, perché a lui è piaciuto stabilire una relazione con ognuno di noi. Non possiamo non cogliere gravità di questo tempo: quello che accade in varie parti della Terra, esige la nostra preghiera per la pace, per il rispetto del creato, per il rispetto dei più piccoli e indifesi.

Affidiamoci al Signore con la nostra preghiera: *gli uomini e le donne che pregano sanno che la speranza è più forte dello scoraggiamento. Credono che l'amore è più potente della morte, e che di certo un giorno trionferà, anche se in tempi e modi che noi non conosciamo* (papa Francesco, Udienza generale, 20 maggio 2020).

Quando preghi, metti in movimento la tua vita, perché la preghiera è uno slancio che ci rende partecipi del sogno di Dio: essa nasce nell'intimo della nostra persona, dove lo Spirito Santo costantemente anela a Dio e fa sgorgare la preghiera e illumina la vita, l'anima, il viso: corriamo verso ogni fratello e sorella, col nostro volto luminoso di Dio.

Buona Quaresima a te.

don Luca Meacci

## mercoledì 22 febbraio

*C'è una vocazione primordiale che sta alla radice del nostro stesso essere e che è comune ad ogni creatura: è la chiamata alla vita. Ora, questa grande vocazione che si irradia su tutta la nostra esistenza, su tutti nostri anni, i mesi, i giorni, le ore della nostra esistenza è stupendamente cantata in questo salmo. Il salmo 139 è una delle più penetranti riflessioni sul significato e sulla presenza di Dio in tutta la Bibbia e la letteratura religiosa. Vi si avverte, più che altrove, il senso avvincente e straordinario di un Dio che è vivo e presente ovunque, in ogni direzione e situazione. Le immagini usate, la forza dei sentimenti descritta, anche il tormento e la profondità del testo, rendono questo salmo chiaro, scorrevole, intuitibile. La sostanza del messaggio è subito percepibile. Dio tutto sa e tutto può e l'uomo non può sottrarsi a lui. Lo scopo ultimo del poema è quello di far convergere verso l'abbraccio salvifico di Dio tutte le dimensioni, tutta la realtà, tutta l'umanità. Anche Paolo infatti ad Atene affermerà: «In lui viviamo, in lui ci muoviamo ed esistiamo» (Atti 17, 28).*

- Salmo 139** <sup>1</sup> Al maestro del coro. Di Davide. Salmo.  
Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
<sup>2</sup> tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo,  
intendi da lontano i miei pensieri,  
<sup>3</sup> osservi il mio cammino e il mio riposo,  
ti sono note tutte le mie vie.  
<sup>4</sup> La mia parola non è ancora sulla lingua  
ed ecco, Signore, già la conosci tutta.  
<sup>5</sup> Alle spalle e di fronte mi circondi  
e poni su di me la tua mano.  
<sup>6</sup> Meravigliosa per me la tua conoscenza,  
troppo alta, per me inaccessibile.  
<sup>7</sup> Dove andare lontano dal tuo spirito?  
Dove fuggire dalla tua presenza?  
<sup>8</sup> Se salgo in cielo, là tu sei;  
se scendo negli inferi, eccoti.  
<sup>9</sup> Se prendo le ali dell'aurora  
per abitare all'estremità del mare,  
<sup>10</sup> anche là mi guida la tua mano  
e mi afferra la tua destra.  
<sup>11</sup> Se dico: «Almeno le tenebre mi avvolgano  
e la luce intorno a me sia notte»,  
<sup>12</sup> nemmeno le tenebre per te sono tenebre  
e la notte è luminosa come il giorno;  
per te le tenebre sono come luce.  
<sup>13</sup> Sei tu che hai formato i miei reni  
e mi hai tessuto nel grembo di mia madre.  
<sup>14</sup> Io ti rendo grazie:  
hai fatto di me una meraviglia stupenda;

meravigliose sono le tue opere,  
le riconosce pienamente l'anima mia.

<sup>15</sup> Non ti erano nascoste le mie ossa  
quando venivo formato nel segreto,  
ricamato nelle profondità della terra.

<sup>16</sup> Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi;  
erano tutti scritti nel tuo libro i giorni che furono fissati  
quando ancora non ne esisteva uno.

<sup>17</sup> Quanto profondi per me i tuoi pensieri,  
quanto grande il loro numero, o Dio!

<sup>18</sup> Se volessi contarli, sono più della sabbia.  
Mi risveglio e sono ancora con te.

<sup>19</sup> Se tu, Dio, uccidessi i malvagi!  
Allontanatevi da me, uomini sanguinari!

<sup>20</sup> Essi parlano contro di te con inganno,  
contro di te si alzano invano.

<sup>21</sup> Quanto odio, Signore, quelli che ti odiano!  
Quanto detesto quelli che si oppongono a te!

<sup>22</sup> Li odio con odio implacabile,  
li considero miei nemici.

<sup>23</sup> Scrutami, o Dio, e conosci il mio cuore,  
provami e conosci i miei pensieri;

<sup>24</sup> vedi se percorro una via di dolore  
e guidami per una via di eternità.

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Gl 2, 12-18;  
Sal 50;  
2 Cor 5, 20 - 6, 2;  
Mt 6, 1-6. 16-18

## medita e prega

Quante volte sentiamo di non essere abbastanza? Ci sentiamo soli ed impauriti davanti agli ostacoli della vita e della quotidianità? Quante volte ci capita di sprofondare nelle nostre tenebre e di sentirci incompresi da tutti coloro che abbiamo vicini?

La forza di questo salmo sta proprio nel ricordarci che Dio, nella sua grandezza ed onnipotenza, è sempre con noi! Nei nostri sbagli, i nostri errori, negli ostacoli che ci sembrano insormontabili, Dio è con noi! Il Signore ci conosce meglio di chiunque altro, anche meglio di noi stessi e non ci abbandona mai, non smette mai di amarci. Ognuno di noi è una meraviglia creata da Dio, proprio come tutto il Creato che spesso guardiamo con stupore. Aiutaci, Signore, a ri-scoprirci amati ed accompagnati in ogni momento e capaci di renderti grazie.

Il primo salmo riportato nella Bibbia presenta le grandi scelte dell'uomo, la sua vocazione, l'orientamento fondamentale della vita dal suo concepimento alla rivelazione finale. Infatti, nel salmo la prima parola in ebraico comincia con la prima lettera dell'alfabeto (alef), mentre l'ultima parola si chiude con l'ultima lettera dell'alfabeto (tau): il poema, che fa da portale d'ingresso a questi scritti, sintetizza in sé l'arco della vita. Il canto raccoglie al suo interno una beatitudine e una maledizione destinate a due vie, cioè a due destini, quello del giusto e quello dell'empio. Anche la sua struttura è distribuita su un dittico che sviluppa questi due ritratti, queste due scelte fondamentali. L'immagine delle due vie domina su tutto ed è un motivo classico nella Bibbia ove è sinonimo di scelta, di decisione vitale e morale. Anche altri libri hanno passaggi forti su questo: «La via dei giusti è come la luce dell'alba, che aumenta lo splendore fino al meriggio. La via degli empi è come oscurità» (Proverbi 4, 18-19). Significativa è questa dichiarazione del Deuteronomio: «Vedi, io pongo oggi davanti a te la vita e la morte la benedizione e la maledizione: scegli dunque...» (30, 15.19).

**Salmo 1** <sup>1</sup> Beato l'uomo che non entra nel consiglio dei malvagi,  
non resta nella via dei peccatori  
e non siede in compagnia degli arroganti,  
<sup>2</sup> ma nella legge del Signore trova la sua gioia,  
la sua legge medita giorno e notte.  
<sup>3</sup> È come albero piantato lungo corsi d'acqua,  
che dà frutto a suo tempo:  
le sue foglie non appassiscono  
e tutto quello che fa, riesce bene.  
<sup>4</sup> Non così, non così i malvagi,  
ma come pula che il vento disperde;  
<sup>5</sup> perciò non si alzeranno i malvagi nel giudizio  
né i peccatori nell'assemblea dei giusti,  
<sup>6</sup> poiché il Signore veglia sul cammino dei giusti,  
mentre la via dei malvagi va in rovina.

Lecture  
del giorno:  
Dt 30, 15-20;  
Sal 1;  
Lc 9, 22-25

ascolta

## medita e prega

In questo salmo vengono contrapposte due vie: quella del giusto e quella del malvagio. L'albero piantato lungo il corso d'acqua rappresenta l'uomo nutrito da Dio, attraverso la preghiera, il giusto; la pula dispersa dal vento rappresenta invece l'uomo malvagio, che vive di esperienze labili, volatili e siede in compagnia degli arroganti.

Riflettiamo sulla strada che stiamo scegliendo di percorrere. Stiamo scegliendo il cammino del giusto, alimentato dal fiume della preghiera, o il cammino del malvagio composto da esperienze temporanee?

Ci apprestiamo ora a leggere una delle pagine più celebri della Bibbia, così ripetuta nei secoli da essere persino imparata da molti a memoria. Il salmo 51, chiamato il Miserere (dalla prima parola della versione latina del testo tradotta da san Girolamo che significa «Abbi pietà!»). Charles de Foucauld, il fondatore dei Piccoli Fratelli di Gesù, esclamava: «Grazie, mio Dio, per averci dato questa divina preghiera del Miserere, la nostra preghiera quotidiana! Diciamo spesso questo salmo, facciamone spesso la nostra preghiera! Esso racchiude il compendio di ogni nostra preghiera: adorazione, amore, offerta, ringraziamento, pentimento, domanda». Il fulcro spirituale da cui sboccia questa supplica è nell'appassionato versetto 6: «Contro te, contro te solo ho peccato!». La tradizione giudaica, proprio sulla base di questa confessione, ha attribuito il salmo a Davide adultero con Betsabea e assassino del marito della donna, Uria (si legga questo meraviglioso e incredibile episodio in 2 Sam cap. 11-12). Se l'uomo confessa la sua colpa, la giustizia salvifica di Dio riesce a purificare anche la creatura umana più peccatrice. Dio non opera solo negativamente guarendo l'uomo peccatore, ma lo ricrea attraverso il suo spirito vivificante dandogli un cuore nuovo, una nuova coscienza, schiudendogli gli orizzonti di una fede pura. Il salmo 51 è la testimonianza limpida del senso del peccato; una percezione che, però, non approda mai alla disperazione e all'impotenza, ma è sempre aperta alla fiducia, alla speranza, alla grazia divina che solleva dal gorgo oscuro del male. Girolamo Savonarola in un'omelia dedicata al Miserere diceva: «Ora la paura dei peccati che scopro in me stesso mi dispera, ora la speranza della sua misericordia mi sostiene. Ma perché la tua misericordia è più grande della mia miseria, io non cesserò mai di sperare».

<sup>1</sup> Al maestro del coro. Salmo. Di Davide. <sup>2</sup> Quando il profeta Natan andò da lui, che era andato con Betsabea. **Salmo 51**

<sup>3</sup> Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;  
nella tua grande misericordia  
cancella la mia iniquità.

<sup>4</sup> Lavami tutto dalla mia colpa,  
dal mio peccato rendimi puro.

<sup>5</sup> Sì, le mie iniquità io le riconosco,  
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.

<sup>6</sup> Contro di te, contro te solo ho peccato,  
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto:  
così sei giusto nella tua sentenza,  
sei retto nel tuo giudizio.

<sup>7</sup> Ecco, nella colpa io sono nato,  
nel peccato mi ha concepito mia madre.

<sup>8</sup> Ma tu gradisci la sincerità nel mio intimo,  
nel segreto del cuore mi insegni la sapienza.

<sup>9</sup> Aspergimi con rami d'issòpo e sarò puro;  
lavami e sarò più bianco della neve.

<sup>10</sup> Fammi sentire gioia e letizia:

esulteranno le ossa che hai spezzato.

<sup>11</sup> Distogli lo sguardo dai miei peccati, cancella tutte le mie colpe.

<sup>12</sup> Crea in me, o Dio, un cuore puro, rinnova in me uno spirito saldo.

<sup>13</sup> Non scacciarmi dalla tua presenza e non privarmi del tuo santo spirito.

<sup>14</sup> Rendimi la gioia della tua salvezza, sostienimi con uno spirito generoso.

<sup>15</sup> Insegnerò ai ribelli le tue vie e i peccatori a te ritorneranno.

<sup>16</sup> Liberami dal sangue, o Dio, Dio mia salvezza: la mia lingua esalterà la tua giustizia.

<sup>17</sup> Signore, apri le mie labbra e la mia bocca proclami la tua lode.

<sup>18</sup> Tu non gradisci il sacrificio; se offro olocausti, tu non li accetti.

<sup>19</sup> Uno spirito contrito è sacrificio a Dio; un cuore contrito e affranto tu, o Dio, non disprezzi.

<sup>20</sup> Nella tua bontà fa' grazia a Sion, ricostruisci le mura di Gerusalemme.

<sup>21</sup> Allora gradirai i sacrifici legittimi, l'olocausto e l'intera oblazione; allora immoleranno vittime sopra il tuo altare.

## medita e prega

Nel salmo proposto Davide inizia rivolgendosi a Dio, chiedendo pietà, in base alla misericordia di Dio. Egli si presenta veramente umile, sapendo di non meritare nulla da Dio. Quindi, guarda alla benignità e alla misericordia di Dio, desiderando solamente il suo perdono. Mentre gli uomini guardano a come una persona si comporta esternamente fermandosi spesso solo all'apparenza delle cose, al contrario, Dio guarda soprattutto al cuore. Dio vuole un cuore puro, Dio vuole un cuore contrito che sappia riconoscere in Lui l'unica vera strada della salvezza. Il salmista ci indica quindi come l'unica strada che porti alla salvezza e alla realizzazione della parola di Dio avvenga esclusivamente tramite il pieno affidamento a Lui e nella certezza della sua misericordia.

Quante volte mi affido e confido completamente nel Signore e quante volte mi fido solo di me stesso?

Questo salmo è una composizione sicuramente tardiva poiché richiama diversi passi della Scrittura, specialmente altri salmi. Esso dimostra che c'è una fede viva nel popolo orante, nutrita dalla singolare fiducia in Dio soltanto. Richiamare altri salmi e imitarne lo stile ci insegna che la preghiera è insieme realtà del cuore che liberamente si rivolge a Dio, ma anche rispetto di una norma spirituale, interiorizzata grazie alla costante meditazione e orazione. Sebbene nel titolo si attribuisca la composizione a Davide, indaghiamo chi ci sia dietro le righe: l'orante è un fedele e si rivolge al Signore «ogni giorno» (v. 3b); si definisce sia servo (vv. 2b, 4a, 16b), che appartenente alla famiglia poiché servo nato in casa da una serva e non acquistato (v. 16c); cerca la compassione di Dio (v. 1c) al quale esprime la sua angoscia (v. 7); ha sempre davanti a sé il Signore (v. 14c) e da Lui attende un segno/segnale di bontà e forza (v. 17). L'esordio (vv. 1-7) è una meravigliosa descrizione della misericordia e bontà di Dio. L'orante non lesina parole per concentrarsi sulla grandezza del Signore cui rivolge la sua preghiera di supplica. Più di un terzo del salmo è dedicato a supplicare, mentre parallelamente descrive la magnificenza di Dio: è in ascolto, custodisce, salva, prova pietà e compassione, rallegra, è buono, misericordioso e attento. Nei versetti 8-10 si riconosce che il Signore è superiore agli dèi delle nazioni e la creazione, opera delle sue mani, ne è la prova. Per la misericordia e le sue meraviglie tutti riconosceranno la grandezza di Dio.

Negli ultimi versetti è più esplicita la richiesta di aiuto: la forza contro i nemici (v. 16b) che insidiano la vita (v. 14b). Gli arroganti che non pongono Dio davanti ai propri occhi sono palesemente opposti al fedele che pone davanti a sé il Signore e per questo non vacilla: da Lui si lascia istruire (Sal 16, 7-8). Essi sono come gli empì che sragionando decidono di tendere insidie al giusto e, canzonandolo per la sua speranza, non sanno di essere immagine di Dio e del suo amore (Sap 2, 1-3,12). L'orante chiede un segno che gli dia forza (v. 17); possiamo leggere questa supplica richiamando l'esperienza di Gedeone in Gdc 6,36-40.

Il salmo è una splendida lode per ravvivare in noi la fiducia in Dio e ricordarci che solo da Lui abbiamo speranza e forza. È bello pregare con queste parole al mattino prima del lavoro, in un tempo di fatica o insegnarlo a chi è in cerca di coraggio.

<sup>1</sup> *Supplica. Di Davide.*

Signore, tendi l'orecchio, rispondimi,  
perché io sono povero e misero.

<sup>2</sup> Custodiscimi perché sono fedele;  
tu, Dio mio, salva il tuo servo, che in te confida.

<sup>3</sup> Pietà di me, Signore,  
a te grido tutto il giorno.

<sup>4</sup> Rallegra la vita del tuo servo,  
perché a te, Signore, rivolgo l'anima mia.

<sup>5</sup> Tu sei buono, Signore, e perdoni,  
sei pieno di misericordia con chi t'invoca.

<sup>6</sup> Porgi l'orecchio, Signore, alla mia preghiera  
e sii attento alla voce delle mie suppliche.

**Salmo 86**

<sup>7</sup> Nel giorno dell'angoscia alzo a te il mio grido perché tu mi rispondi.

<sup>8</sup> Fra gli dèi nessuno è come te, Signore, e non c'è nulla come le tue opere.

<sup>9</sup> Tutte le genti che hai creato verranno e si prostreranno davanti a te, Signore, per dare gloria al tuo nome.

<sup>10</sup> Grande tu sei e compi meraviglie: tu solo sei Dio.

<sup>11</sup> Mostrami, Signore, la tua via, perché nella tua verità io cammini; tieni unito il mio cuore, perché tema il tuo nome.

<sup>12</sup> Ti loderò, Signore, mio Dio, con tutto il cuore e darò gloria al tuo nome per sempre,

<sup>13</sup> perché grande con me è la tua misericordia: hai liberato la mia vita dal profondo degli inferi.

<sup>14</sup> O Dio, gli arroganti contro di me sono insorti e una banda di prepotenti insidia la mia vita, non pongono te davanti ai loro occhi.

<sup>15</sup> Ma tu, Signore, Dio misericordioso e pietoso, lento all'ira e ricco di amore e di fedeltà,

<sup>16</sup> volgiti a me e abbi pietà:

dona al tuo servo la tua forza, salva il figlio della tua serva.

<sup>17</sup> Dammi un segno di bontà; vedano quelli che mi odiano e si vergognino, perché tu, Signore, mi aiuti e mi consoli.

Lecture  
del giorno:  
Is 58, 9b-14  
Sal 85  
Lc 5, 27-32

ascolta

## medita e prega

Fin dalle prime righe del salmo percepiamo l'intensità di ciò che l'orante sta vivendo; il giorno della prova non rappresenta però un momento di disperazione per il salmista, bensì l'occasione di rinnovare la propria fede rivolgendosi con trasporto al Signore e abbandonandosi con piena fiducia a Lui. Il salmista riconosce la grandezza e la misericordia di Dio e per questo sa di non essere solo nell'affrontare ogni momento della vita.

La fede non offre una scorciatoia per evitare le difficoltà, non allontana il dolore e la sofferenza, ma ci dona un'arma per affrontare ogni sfida: la speranza.

Signore, dona speranza a tutti coloro che oggi si trovano nel momento della prova; sostienici affinché anche noi possiamo essere testimoni della tua presenza.

Mt 4, 1-11

<sup>1</sup>Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. <sup>2</sup>Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. <sup>3</sup>Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pane». <sup>4</sup>Ma egli rispose: «Sta scritto:

*Non di solo pane vivrà l'uomo,  
ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio».*

<sup>5</sup>Allora il diavolo lo portò nella città santa, lo pose sul punto più alto del tempio <sup>6</sup>e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù; sta scritto infatti:

*Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo  
ed essi ti porteranno sulle loro mani  
perché il tuo piede non inciampi in una pietra».*

<sup>7</sup>Gesù gli rispose: «Sta scritto anche:

*Non metterai alla prova il Signore Dio tuo».*

<sup>8</sup>Di nuovo il diavolo lo portò sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo e la loro gloria <sup>9</sup>e gli disse: «Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai». <sup>10</sup>Allora Gesù gli rispose: «Vattene, Satana! Sta scritto infatti:

*Il Signore, Dio tuo, adorerai:  
a lui solo renderai culto».*

<sup>11</sup>Allora il diavolo lo lasciò, ed ecco, degli angeli gli si avvicinarono e lo servivano.

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Gn 2, 7-9; 3, 1-7;  
Sal 50;  
Rm 5, 12-19;  
Mt 4, 1-11

## medita e prega

Le tentazioni di Gesù nel deserto sono anche le nostre tentazioni. Satana infatti conosce bene il cuore dell'uomo, e parla alla natura umana di Cristo per farlo vacillare. In che modo prova ad allontanare anche noi dall'amore di Dio, a distrarci dalla missione della nostra vita che è amare? Prima di tutto ci ricorda insistentemente tante preoccupazioni per le cose materiali: lo studio, il lavoro, i soldi, le faccende di tutti i giorni. Queste sono il luogo dove Dio ci vuole incontrare, ma diventano lo spazio del nostro voler controllare le cose invece che affidarle a Dio. A Gesù poi propone di manifestarsi con un gesto eclatante, a Lui che sa già che questa manifestazione sarà la croce. Anche a noi mostra scappatoie da ciò che ci fa soffrire, per toglierci la nostalgia della misericordia di Dio che proprio lì ci attende. Infine, ci propone la gloria del mondo. Gesù ci mostra che se Dio è al centro della nostra vita niente ci manca, e ci invita ad abbandonare i nostri idoli e le nostre piccole e grandi schiavitù.

# lunedì 27 febbraio

*Il salmo ricorda che Dio parla attraverso le cose che vediamo a partire dalla Creazione e noi uomini siamo una sua parola. La natura richiede ascolto in quanto ha un suo linguaggio e di conseguenza bisogna rispettarla. Il salmista nella seconda parte esalta il dono della legge del Signore, che era la risposta degli Ebrei all'alleanza fatta da Dio dopo la liberazione della schiavitù in Egitto. Alla luce del Nuovo Testamento la Legge trova compimento in Gesù, perché Egli ha voluto liberarci da una lettura sbagliata dei precetti che non venivano più letti in virtù dell'amore, ma solo come un mezzo per rispettare Dio formalmente senza tener conto dei bisogni dei fratelli.*

## Salmo 19

<sup>1</sup> *Al maestro del coro. Salmo. Di Davide.*

<sup>2</sup> I cieli narrano la gloria di Dio,  
l'opera delle sue mani annuncia il firmamento.

<sup>3</sup> Il giorno al giorno ne affida il racconto  
e la notte alla notte ne trasmette notizia.

<sup>4</sup> Senza linguaggio, senza parole,  
senza che si oda la loro voce,

<sup>5</sup> per tutta la terra si diffonde il loro annuncio  
e ai confini del mondo il loro messaggio.

Là pose una tenda per il sole

<sup>6</sup> che esce come sposo dalla stanza nuziale:  
esulta come un prode che percorre la via.

<sup>7</sup> Sorge da un estremo del cielo  
e la sua orbita raggiunge l'altro estremo:  
nulla si sottrae al suo calore.

<sup>8</sup> La legge del Signore è perfetta,  
rinfranca l'anima;

la testimonianza del Signore è stabile,  
rende saggio il semplice.

<sup>9</sup> I precetti del Signore sono retti,  
fanno gioire il cuore;  
il comando del Signore è limpido,  
illumina gli occhi.

<sup>10</sup> Il timore del Signore è puro,  
rimane per sempre;  
i giudizi del Signore sono fedeli,  
sono tutti giusti,

<sup>11</sup> più preziosi dell'oro,  
di molto oro fino,  
più dolci del miele  
e di un favo stillante.

<sup>12</sup> Anche il tuo servo ne è illuminato,  
per chi li osserva è grande il profitto.

<sup>13</sup> Le inavvertenze, chi le discerne?

Assolvimi dai peccati nascosti.

<sup>14</sup> Anche dall'orgoglio salva il tuo servo  
perché su di me non abbia potere;  
allora sarò irreprensibile,  
sarò puro da grave peccato.

<sup>15</sup> Ti siano gradite le parole della mia bocca;  
davanti a te i pensieri del mio cuore,  
Signore, mia roccia e mio redentore.

ascolta

Lecture

del giorno:

Lv 19, 1-2. 11-18;

Sal 18;

Mt 25, 31-46

## medita e prega

Il salmo pone l'attenzione inizialmente sulle opere del Signore, che nella loro perfezione testimoniano la sua gloria e la sua infinita saggezza. E testimoniano anche una ricchezza ben più profonda: così come le leggi che plasmano il cosmo sono perfette, lo sono anche quelle leggi morali, quel comando del Signore, le quali se ascoltate sono capaci di illuminare e redimere gli animi.

Nella frenesia delle nostre vite, può essere difficile prendersi il tempo per apprezzare la bellezza di tutto ciò. Come possiamo, anche nel mondano, apprezzare l'infinita meraviglia del creato? Come possiamo, anche nel nostro piccolo, contemplare e seguire la legge di Dio?



## martedì 28 febbraio

*Il salmo parla di Dio come Creatore e Signore della storia; ma quanto è difficile vederlo nelle circostanze brutte della vita e del mondo! Il salmista però scrive «Ecco, l'occhio del Signore su chi lo teme, su chi spera nel suo amore». La lode va a braccetto con la speranza perché questa preghiera è affidamento di noi e del mondo a Dio, cui nulla è impossibile. La sua vera potenza è quella di scrivere nelle righe storte dell'umanità.*

- Salmo 33**
- <sup>1</sup> Esultate, o giusti, nel Signore;  
per gli uomini retti è bella la lode.
  - <sup>2</sup> Lodate il Signore con la cetra,  
con l'arpa a dieci corde a lui cantate.
  - <sup>3</sup> Cantate al Signore un canto nuovo,  
con arte suonate la cetra e acclamate,
  - <sup>4</sup> perché retta è la parola del Signore  
e fedele ogni sua opera.
  - <sup>5</sup> Egli ama la giustizia e il diritto;  
dell'amore del Signore è piena la terra.
  - <sup>6</sup> Dalla parola del Signore furono fatti i cieli,  
dal soffio della sua bocca ogni loro schiera.
  - <sup>7</sup> Come in un otre raccoglie le acque del mare,  
chiude in riserve gli abissi.
  - <sup>8</sup> Tema il Signore tutta la terra,  
tremino davanti a lui gli abitanti del mondo,
  - <sup>9</sup> perché egli parlò e tutto fu creato,  
comandò e tutto fu compiuto.
  - <sup>10</sup> Il Signore annulla i disegni delle nazioni,  
rende vani i progetti dei popoli.
  - <sup>11</sup> Ma il disegno del Signore sussiste per sempre,  
i progetti del suo cuore per tutte le generazioni.
  - <sup>12</sup> Beata la nazione che ha il Signore come Dio,  
il popolo che egli ha scelto come sua eredità.
  - <sup>13</sup> Il Signore guarda dal cielo:  
egli vede tutti gli uomini;
  - <sup>14</sup> dal trono dove siede  
scruta tutti gli abitanti della terra,
  - <sup>15</sup> lui, che di ognuno ha plasmato il cuore  
e ne comprende tutte le opere.
  - <sup>16</sup> Il re non si salva per un grande esercito  
né un prode scampa per il suo grande vigore.
  - <sup>17</sup> Un'illusione è il cavallo per la vittoria,  
e neppure un grande esercito può dare salvezza.
  - <sup>18</sup> Ecco, l'occhio del Signore è su chi lo teme,

su chi spera nel suo amore,  
<sup>19</sup> per liberarlo dalla morte  
e nutrirlo in tempo di fame.

<sup>20</sup> L'anima nostra attende il Signore:  
egli è nostro aiuto e nostro scudo.

<sup>21</sup> È in lui che gioisce il nostro cuore,  
nel suo santo nome noi confidiamo.

<sup>22</sup> Su di noi sia il tuo amore, Signore,  
come da te noi speriamo.

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Is 55, 10-11;  
Sal 33;  
Mt 6, 7-15

### medita e prega

In questo salmo veniamo colpiti dalla magnificenza, dallo splendore e dalla potenza con cui si manifesta Dio. La sua lode si estende ovunque, lo precede. Tutto sulla terra racconta le opere di Dio.

Come dice il salmo, i suoi disegni, i suoi progetti su di noi durano per sempre.

Siamo chiamati a essere testimoni veri della lode e gloria di Dio, testimoni attraverso la nostra vita, testimoni oggi, testimoni della gioia vera in Lui.

Mi rendo conto dei progetti di gioia che il Signore ha per me? Sono in grado di vivere e testimoniare il vangelo nella mia vita quotidiana?



*Questo salmo rappresenta un tripudio della grandezza del Signore, invita tutti ad applaudirlo, a rendergli grazie. Il popolo d'Israele ha ottenuto la vittoria dopo tanti anni di sconfitte e ha conquistato la terra promessa. Ma Gerusalemme è solo la tappa di un disegno di Dio più grande, quello di essere il re salvifico di tutte le genti. La sua regalità non si imposta come nel mondo attraverso la forza, ma con l'amore che si fa servizio e donazione. Gesù è l'unico vero sovrano perché non ha avuto paura di perdere il suo potere, ma al contrario fino in fondo si è speso per renderci figli amati dal Padre.*

**Salmo 47** <sup>1</sup> *Al maestro del coro. Dei figli di Core. Salmo.*

<sup>2</sup> Popoli tutti, battete le mani!

Acclamate Dio con grida di gioia,

<sup>3</sup> perché terribile è il Signore, l'Altissimo,  
grande re su tutta la terra.

<sup>4</sup> Egli ci ha sottomesso i popoli,  
sotto i nostri piedi ha posto le nazioni.

<sup>5</sup> Ha scelto per noi la nostra eredità,  
orgoglio di Giacobbe che egli ama.

<sup>6</sup> Ascende Dio tra le acclamazioni,  
il Signore al suono di tromba.

<sup>7</sup> Cantate inni a Dio, cantate inni,  
cantate inni al nostro re, cantate inni;

<sup>8</sup> perché Dio è re di tutta la terra,  
cantate inni con arte.

<sup>9</sup> Dio regna sulle genti,

Dio siede sul suo trono santo.

<sup>10</sup> I capi dei popoli si sono raccolti  
come popolo del Dio di Abramo.

Sì, a Dio appartengono i poteri della terra:  
egli è eccelso.

Lecture  
del giorno:  
Gio 3, 1-10;  
Sal 50;  
Lc 11, 29-32

ascolta

## medita e prega

L'amore di Dio è grande se accolto e condiviso con gioia, Lui ha donato a noi tutto quello che è necessario per poter vedere, apprezzare, lodare la sua grandezza, invitandoci a restare con Lui e in Lui, perché grande è il suo amore. Ci ha fatto dono di un'immensa eredità, che siamo chiamati a riconoscere e vivere, consapevoli della nostra missione quotidiana, ovvero facendoci testimoni della sua presenza e trasmettendo la sua Parola. «Raccolti come popolo del Dio di Abramo», siamo chiamati a perseguire e compiere il disegno che il Signore ha voluto per i popoli tutti, affrontando il lungo cammino che abbiamo davanti, con la consapevolezza che ogni anima non è perduta ma appartiene al Signore.

Quindi, sorge spontaneo domandarsi, come rispondere a questa chiamata che conduce all'incontro con il Signore e alla realizzazione del suo disegno?

Signore Dio, re del cielo, illuminaci e accompagnaci in questo percorso, aiutandoci a superare gli ostacoli, ma soprattutto a vivere insieme a noi i momenti di gioia.

*Il salmo descrive come la presenza di Dio nel Tempio di Gerusalemme fosse una fortezza per il popolo d'Israele, un rifugio dai pericoli. Ora che sappiamo che Dio non è in un edificio ma è dentro di noi come ci difenderemo? Alla luce di Cristo il salmo è attuale perché Gesù ci ha donato uno sguardo diverso sulle cose. Lui ci ha reso figli dandoci la certezza che le nostre vite non sono frutto di un caso ma un dono. Possiamo affrontare le difficoltà perché Dio ci tiene per mano. Possiamo vivere con la consapevolezza che possiamo sempre alzare lo sguardo su di Lui e rasserenarci, perché non siamo soli.*

<sup>1</sup> *Cantico. Salmo. Dei figli di Core.*

Salmo 48

<sup>2</sup> Grande è il Signore e degno di ogni lode  
nella città del nostro Dio.

La tua santa montagna, <sup>3</sup>altura stupenda,  
è la gioia di tutta la terra.

Il monte Sion, vera dimora divina,  
è la capitale del grande re.

<sup>4</sup> Dio nei suoi palazzi  
un baluardo si è dimostrato.

<sup>5</sup> Ecco, i re si erano alleati,  
avanzavano insieme.

<sup>6</sup> Essi hanno visto:  
atterriti, presi dal panico, sono fuggiti.

<sup>7</sup> Là uno sgomento li ha colti,  
doglie come di partoriente,

<sup>8</sup> simile al vento orientale,  
che squarcia le navi di Tarsis.

<sup>9</sup> Come avevamo udito, così abbiamo visto  
nella città del Signore degli eserciti,

nella città del nostro Dio;  
Dio l'ha fondata per sempre.

<sup>10</sup> O Dio, meditiamo il tuo amore  
dentro il tuo tempio.

<sup>11</sup> Come il tuo nome, o Dio,  
così la tua lode si estende  
sino all'estremità della terra;  
di giustizia è piena la tua destra.

<sup>12</sup> Gioisca il monte Sion,  
esultino i villaggi di Giuda  
a causa dei tuoi giudizi.

<sup>13</sup> Circondate Sion, giratele intorno,  
contate le sue torri,

<sup>14</sup> osservate le sue mura,

Lecture  
del giorno:  
Est 4, 17n. p-r.  
aa-bb.gg-hh NV,  
1. 3-5. 12-14;  
Sal 137;  
Mt 7, 7-12

ascolta

passate in rassegna le sue fortezze,  
per narrare alla generazione futura:  
<sup>15</sup> questo è Dio,  
il nostro Dio in eterno e per sempre;  
egli è colui che ci guida in ogni tempo.

### medita e prega

Ci sono momenti in cui ci sentiamo persi, spaesati, soli, in cui non vediamo la strada, crediamo di non avere una guida. Ci sono giorni in cui il Monte Sion sembra lontano, in cui non riusciamo a vedere la fortezza del Signore perché nascosta da mura troppo alte e giorni in cui fuggiamo, presi dal panico, come i re del salmo. Ma è proprio in questi momenti che dobbiamo ricordarci che non siamo soli e che Dio ci guida e ci mostra la strada. Dobbiamo essere pazienti, ricordare che ogni cosa ha il suo tempo, che le risposte arriveranno e che Dio illuminerà la strada che ha pensato per noi. Dobbiamo solo avere il coraggio di intraprenderla, avendo fede in Lui.

«Egli è colui che ci guida in ogni tempo».



*Il salmo è un inno processionale e in queste poche righe si percepisce gratitudine a Dio per la sua presenza. Egli viene descritto dal salmista nelle sue caratteristiche principali: la bontà e fedeltà.*

*Chi prega questo salmo trova forza e coraggio in quanto Dio ci cerca nelle situazioni più povere della nostra vita. L'amore gratuito trasforma le nostre storie piene di sensi di colpa in "capolavori di misericordia". Solo l'amore può guarire e una volta toccati dalla sua tenerezza saremo in grado di essere costruttori di pace.*

<sup>1</sup> Salmo. Per il rendimento di grazie.

<sup>2</sup> Acclamate il Signore, voi tutti della terra, servite il Signore nella gioia, presentatevi a lui con esultanza.

<sup>3</sup> Riconoscete che solo il Signore è Dio: egli ci ha fatti e noi siamo suoi, suo popolo e gregge del suo pascolo.

<sup>4</sup> Varcate le sue porte con inni di grazie, i suoi atri con canti di lode, lodatelo, benedite il suo nome;

<sup>5</sup> perché buono è il Signore, il suo amore è per sempre, la sua fedeltà di generazione in generazione.

**Salmo 100**

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Ez 18, 21-28;  
Sal 129;  
Mt 5, 20-26

## medita e prega

Il salmo citato sopra è un salmo di speranza e di amore. Amore verso Dio, che ci ha donato la vita e che, attraverso la preghiera, ci dona quella che è la gioia della vita insieme a Lui. Amore anche da parte del Signore, che con la sua bontà, ci giura amore e fedeltà eterna e ci invita a far parte del suo gregge, così che avremo sempre una guida, ma anche un compagno, durante il nostro cammino.

Con le parole del salmista, si comprende l'importanza, ma anche la potenza, della preghiera in ogni sua forma: lodare Dio è l'unica fonte di salvezza che abbiamo a nostra disposizione.

Riusciamo noi, nel quotidiano, a comprendere la grandezza di questo gesto? Siamo capaci di dargli il giusto peso e la giusta importanza?

## sabato 4 marzo

*Il salmista attraverso questo testo vuole infondere perseveranza nel confidare nel Signore. «L'angelo del Signore si accampa attorno a quelli che lo temono, e li libera».*

*Di fronte all'assurdità della vita si può reagire mettendo Dio fuori dalla nostra esistenza: ma questo porterebbe solo smarrimento e si entrerebbe in un baratro ancora più profondo. Solo alzando lo sguardo verso di Lui e gridando a Lui vedremo che Egli soffre con noi e sentiremo nel nostro cuore la sua consolazione.*

### Salmo 34

<sup>1</sup> *Di Davide. Quando si finse pazzo in presenza di Abimèlec, tanto che questi lo scacciò ed egli se ne andò.*

*Alef* <sup>2</sup> Benedirò il Signore in ogni tempo,  
sulla mia bocca sempre la sua lode.

*Bet* <sup>3</sup> Io mi glorio nel Signore:  
i poveri ascoltino e si rallegriano.

*Ghi-  
mel* <sup>4</sup> Magnificate con me il Signore,  
esaltiamo insieme il suo nome.

*Dalet* <sup>5</sup> Ho cercato il Signore: mi ha risposto  
e da ogni mia paura mi ha liberato.

*He* <sup>6</sup> Guardate a lui e sarete raggianti,  
i vostri volti non dovranno arrossire.

*Zain* <sup>7</sup> Questo povero grida e il Signore lo ascolta,  
lo salva da tutte le sue angosce.

*Het* <sup>8</sup> L'angelo del Signore si accampa  
attorno a quelli che lo temono, e li libera.

*Tet* <sup>9</sup> Gustate e vedete com'è buono il Signore;  
beato l'uomo che in lui si rifugia.

*Iod* <sup>10</sup> Temete il Signore, suoi santi:  
nulla manca a coloro che lo temono.

*Caf* <sup>11</sup> I leoni sono miseri e affamati,  
ma a chi cerca il Signore non manca alcun bene.

*Lamed* <sup>12</sup> Venite, figli, ascoltatevi:  
vi insegnerò il timore del Signore.

- Mem* <sup>13</sup> Chi è l'uomo che desidera la vita  
e ama i giorni in cui vedere il bene?
- Nun* <sup>14</sup> Custodisci la lingua dal male,  
le labbra da parole di menzogna.
- Samec* <sup>15</sup> Sta' lontano dal male e fa' il bene,  
cerca e persegui la pace.
- Ain* <sup>16</sup> Gli occhi del Signore sui giusti,  
i suoi orecchi al loro grido di aiuto.
- Pe* <sup>17</sup> Il volto del Signore contro i malfattori,  
per eliminarne dalla terra il ricordo.
- Sade* <sup>18</sup> Gridano e il Signore li ascolta,  
li libera da tutte le loro angosce.
- Kof* <sup>19</sup> Il Signore è vicino a chi ha il cuore spezzato,  
egli salva gli spiriti affranti.
- Res* <sup>20</sup> Molti sono i mali del giusto,  
ma da tutti lo libera il Signore.
- Sin* <sup>21</sup> Custodisce tutte le sue ossa:  
neppure uno sarà spezzato.
- Tau* <sup>22</sup> Il male fa morire il malvagio  
e chi odia il giusto sarà condannato.
- <sup>23</sup> Il Signore riscatta la vita dei suoi servi; non  
sarà condannato chi in lui si rifugia.

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Dt 26, 16-19;  
Sal 118;  
Mt 5, 43-48

## medita e prega

La storia di Davide è il paradigma della relazione che il Signore vuole intessere con ciascuno di noi. La sua preghiera di ringraziamento ci prefigura l'opera che Dio vuol fare nelle nostre vite, se solo scegliamo di rifugiarci in Lui e non nel nostro orgoglio. È sempre lì, a dispetto delle nostre infedeltà si fa trovare. Ascolta il grido d'aiuto del suo servo, posa lo sguardo su chi è nell'angoscia, lo libera da ogni paura. Accostiamoci a Lui con esultanza, nella gioia dell'incontro. Sofferamoci nel nostro quotidiano sulle occasioni per avere un'esperienza autentica del suo amore.

Mt 17, 1-9

<sup>1</sup>Sei giorni dopo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. <sup>2</sup>E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. <sup>3</sup>Ed ecco, apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui. <sup>4</sup>Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Signore, è bello per noi essere qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». <sup>5</sup>Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo». <sup>6</sup>All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. <sup>7</sup>Ma Gesù si avvicinò, li toccò e disse: «Alzatevi e non temete». <sup>8</sup>Alzando gli occhi non videro nessuno, se non Gesù solo. <sup>9</sup>Mentre scendevano dal monte, Gesù ordinò loro: «Non parlate a nessuno di questa visione, prima che il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti».

Lectures  
del giorno:  
Gn 12, 1-4;  
Sal 32;  
2 Tm 1, 8-10;  
Mt 17, 1-9

ascolta

## medita e prega

Gesù, insieme ai suoi amici più cari. Li ha chiamati amici, condivide con loro il suo percorso su questa terra, porta con sé Pietro, Giacomo e Giovanni. Gesù in questo momento, fa con loro quello che tutti gli amici devono fare.

«Non temete», dice loro. La forza di queste parole, la forza delle parole che Gesù rivolge ai suoi amici deve suonare dentro di noi, deve darci la forza per affrontare le piccole e grandi paure che abbiamo dentro la nostra quotidianità. Quante volte ci mostriamo spaventati, senza coraggio, addirittura svogliati? Quante volte prevale dentro di noi il senso di smarrimento, la mancanza di passione?

Gesù ci dice di non temere, Lui è con noi. Lui, che ha mostrato ai piccoli i segreti del suo regno, nascondendoli ai dotti ed ai sapienti. Lui che ogni giorno ci chiama amici, per farci conoscere tutto quello che ha udito dal Padre suo.

Aiutaci, Signore, ad essere tuoi amici, a fidarci della tua parola e a non temere, anche quando non riusciamo a comprendere fino in fondo il tuo volere.

*In esilio, lontano dal tempio, impossibilitato a celebrare le lodi di Dio, il salmista si lascia andare ad una struggente preghiera: la sofferenza per l'esilio si apre al desiderio di Dio e alla speranza. Bella l'immagine che apre e dà il tono a tutto il salmo: una cerva assetata che cerca un corso d'acqua è immagine eloquente dell'anima che cerca Dio, che desidera addirittura vederlo. Tante le domande che affiorano nel cuore del salmista ricordando tempi passati; non può nascondere la tristezza che abita il suo cuore, né rimanere indifferente all'insulto dell'avversario. Eppure, la speranza in Dio, «salvezza del mio volto e mio Dio» continua a confortare e illuminare la vita del salmista e a guidarlo verso il ritorno alla terra promessa.*

<sup>1</sup> Al maestro del coro. Maskil. Dei figli di Core.

**Salmo 42**

<sup>2</sup> Come la cerva anela  
ai corsi d'acqua,  
così l'anima mia anela  
a te, o Dio.

<sup>3</sup> L'anima mia ha sete di Dio,  
del Dio vivente:  
quando verrò e vedrò  
il volto di Dio?

<sup>4</sup> Le lacrime sono il mio pane  
giorno e notte,  
mentre mi dicono sempre:  
«Dov'è il tuo Dio?».

<sup>5</sup> Questo io ricordo  
e l'anima mia si strugge:  
avanzavo tra la folla,  
la precedevo fino alla casa di Dio,  
fra canti di gioia e di lode  
di una moltitudine in festa.

<sup>6</sup> Perché ti rattristi, anima mia,  
perché ti agiti in me?  
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,  
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

<sup>7</sup> In me si rattrista l'anima mia;  
perciò di te mi ricordo  
dalla terra del Giordano e dell'Ermon,  
dal monte Misar.

<sup>8</sup> Un abisso chiama l'abisso  
al fragore delle tue cascate;  
tutti i tuoi flutti e le tue onde  
sopra di me sono passati.

<sup>9</sup> Di giorno il Signore mi dona il suo amore

e di notte il suo canto è con me,  
preghiera al Dio della mia vita.

<sup>10</sup> Dirò a Dio: «Mia roccia!  
Perché mi hai dimenticato?  
Perché triste me ne vado,  
oppresso dal nemico?».

<sup>11</sup> Mi insultano i miei avversari  
quando rompono le mie ossa,  
mentre mi dicono sempre:  
«Dov'è il tuo Dio?».

<sup>12</sup> Perché ti rattristi, anima mia,  
perché ti agiti in me?  
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,  
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

Lectures  
del giorno:  
Dn 9, 4-10;  
Sal 78;  
Lc 6, 36-38

ascolta

### medita e prega

Immedesimarsi nella preghiera del salmista che rivolge a Dio queste parole dall'esilio, soprattutto durante il tempo di quaresima, ci aiuta a riflettere su due aspetti importanti: il *desiderio di cercare Dio* e la *speranza*.

Il *desiderio di cercare Dio*, il bisogno e la nostalgia della sua presenza; l'essere lontano dal suo volto, questi sentimenti sorgono dall'intimo del cuore e ci consentono di iniziare la sua ricerca, nonostante le circostanze della vita che ci fanno provare dolore, tristezza, lacrime giorno e notte, nonostante l'ironia di chi non crede e cerca di allontanarti dalla via che porta a Lui, per cui la domanda «Dov'è il tuo Dio?».

La *speranza* certa che hai dentro di te, l'essere convinto che lì c'è Dio, anche nella prova, ti può portare a credere che non ci può essere il minimo dubbio per cui sentirsi abbandonati. Ci vuole un po' di fiducia per tornare a vivere nella sua presenza, per lodarlo, per incontrarlo, per unirsi a Lui che è l'amore, la roccia. Spera in Dio e ancora lo potrai lodare...

*La ricorrenza del ritornello con cui si conclude questo salmo: «Perché ti rattristi anima mia, perché ti agiti in me? Spero in Dio: ancora potrò lodarlo, lui salvezza del mio volto e mio Dio» ne fa un tutt'uno col salmo precedente. Pur in condizioni sfavorevoli, circondato da gente spietata e nemica, non cessa la speranza. La fede in Dio non si spegne, anzi è la risposta alle continue domande dell'anima. Il salmista sa che può ancora rimettere nelle mani di Dio la sua difesa, chiede a lui la luce e la verità per essere guidato e poter tornare alla dimora di Dio, al suo altare per celebrare le sue lodi.*

<sup>1</sup> Fammi giustizia, o Dio,  
difendi la mia causa contro gente spietata;  
liberami dall'uomo perfido e perverso.

<sup>2</sup> Tu sei il Dio della mia difesa:  
perché mi respingi?  
Perché triste me ne vado,  
oppresso dal nemico?

<sup>3</sup> Manda la tua luce e la tua verità:  
siano esse a guidarmi,  
mi conducano alla tua santa montagna,  
alla tua dimora.

<sup>4</sup> Verrò all'altare di Dio,  
a Dio, mia gioiosa esultanza.  
A te canterò sulla cetra,  
Dio, Dio mio.

<sup>5</sup> Perché ti rattristi, anima mia,  
perché ti agiti in me?  
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,  
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

Salmo 43

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Is 1, 10.16-20;  
Sal 49;  
Mt 23, 1-12

## medita e prega

Il salmista avverte i pericoli che lo circondano, e riconosce nel Signore l'unica vera difesa sicura.

Anche noi dobbiamo prendere esempio e rifugiarci nel Signore ogni volta che ci sentiamo smarriti, infatti solo la strada illuminata dalla sua luce è quella giusta da seguire; andando verso di Lui troveremo ciò che cerchiamo. La nostra fede deve spronare la nostra anima a non temere e a confidare sempre nella sua presenza.

Sono in grado di affidarmi completamente a Dio?

## mercoledì 8 marzo

*Fiducia e abbandono. Questi i due tratti dominanti della preghiera del salmista. Nella prima parte, fino al v. 8, egli esprime la sua convinzione che solo Dio è riposo e salvezza e che nonostante gli attacchi e i tentativi esterni, anche se può apparire come «un muro cadente» e instabile in realtà non vacillerà, non cadrà perché il Signore si mostra roccia sicura e stabile su cui appoggiarsi. Dal v. 9 c'è l'invito rivolto a tutto il popolo, ad ogni uomo, a non cercare al di fuori di Dio sicurezza e pienezza di vita: non la forza, la furbizia o la ricchezza anche abbondante saziano il cuore dell'uomo. Solo a Dio merita attaccare il cuore: «confida in lui o popolo, in ogni tempo davanti a lui aprite il vostro cuore: nostro rifugio è Dio».*

### Salmo 62

<sup>1</sup> *Al maestro del coro. Su «Iedutùn». Salmo. Di Davide.*

<sup>2</sup> Solo in Dio riposa l'anima mia:  
da lui la mia salvezza.

<sup>3</sup> Lui solo è mia roccia e mia salvezza,  
mia difesa: mai potrò vacillare.

<sup>4</sup> Fino a quando vi scaglierete contro un uomo,  
per abatterlo tutti insieme  
come un muro cadente,  
come un recinto che crolla?

<sup>5</sup> Tramano solo di precipitarlo dall'alto,  
godono della menzogna.  
Con la bocca benedicono,  
nel loro intimo maledicono.

<sup>6</sup> Solo in Dio riposa l'anima mia:  
da lui la mia speranza.

<sup>7</sup> Lui solo è mia roccia e mia salvezza,  
mia difesa: non potrò vacillare.

<sup>8</sup> In Dio è la mia salvezza e la mia gloria;  
il mio riparo sicuro, il mio rifugio è in Dio.

<sup>9</sup> Confida in lui, o popolo, in ogni tempo;  
davanti a lui aprite il vostro cuore:  
nostro rifugio è Dio.

<sup>10</sup> Sì, sono un soffio i figli di Adamo,  
una menzogna tutti gli uomini:  
tutti insieme, posti sulla bilancia,  
sono più lievi di un soffio.

<sup>11</sup> Non confidate nella violenza,  
non illudetevi della rapina;  
alla ricchezza, anche se abbonda,  
non attaccate il cuore.

<sup>12</sup> Una parola ha detto Dio,  
due ne ho udite:  
la forza appartiene a Dio,  
<sup>13</sup> tua è la fedeltà, Signore;  
secondo le sue opere  
tu ripaghi ogni uomo.

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Ger 18,18-20;  
Sal 30;  
Mt 20, 17-28

### medita e prega

Questo salmo, come dice san Giovanni Paolo II «è il Salmo dell'amore mistico, che celebra l'adesione totale a Dio». In questo periodo di quaresima ci stiamo preparando a vivere la Resurrezione del Signore e con questo salmo viviamo la fiducia, la speranza e la gioia che il Signore porta nella nostra vita. Colui che scrive si affida completamente nelle mani di Dio e anche noi dobbiamo fare lo stesso. Non sempre è facile riuscire a sentire o a capire quello che Dio ci vuole dire, ed è per questo che bisogna ritrovare quella sete di Dio che è fondamentale, una sete che ci spinge all'unione, alla preghiera e alla pace; in un periodo storico difficile, che vede ancora una volta protagonista la guerra, questo salmo ci dice di affidarci al Signore, perché lui è sempre con noi; infatti, «la forza della Tua destra mi sostiene».



## giovedì 9 marzo

Anno 722 a.C., la città di Samaria cade nelle mani degli assiri e il popolo di Israele viene deportato in Mesopotamia. Il salmista in terra straniera rivolge un'accorata supplica a Dio in questo momento tragico della storia del popolo. Il salmo è così ritmato e diviso in cinque parti dalla preghiera insistente: «O Dio, fa' che ritorniamo, fa' splendere il tuo volto e noi saremo salvi». Resiste ancora la fiducia nel pastore d'Israele, nel suo ascolto, la memoria di ciò che lui ha fatto per il suo popolo espressa con l'immagine della vigna (vv. 9-12) anima la speranza e la preghiera che Dio visiti ancora la sua vigna. Ad essa si unisce la conclusione con la promessa della fedeltà del popolo al Signore che è mancata e in cui il salmista ravvisa l'origine profonda della deportazione.

### Salmo 80

<sup>1</sup> Al maestro del coro. Su «Il giglio della testimonianza». Di Asaf. Salmo.

<sup>2</sup> Tu, pastore d'Israele, ascolta, tu che guidi Giuseppe come un gregge. Seduto sui cherubini, risplendi

<sup>3</sup> davanti a Èfraim, Beniamino e Manasse. Risveglia la tua potenza e vieni a salvarci.

<sup>4</sup> O Dio, fa' che ritorniamo, fa' splendere il tuo volto e noi saremo salvi.

<sup>5</sup> Signore, Dio degli eserciti, fino a quando fremerai di sdegno contro le preghiere del tuo popolo?

<sup>6</sup> Tu ci nutri con pane di lacrime, ci fai bere lacrime in abbondanza.

<sup>7</sup> Ci hai fatto motivo di contesa per i vicini e i nostri nemici ridono di noi.

<sup>8</sup> Dio degli eserciti, fa' che ritorniamo, fa' splendere il tuo volto e noi saremo salvi.

<sup>9</sup> Hai sradicato una vite dall'Egitto, hai scacciato le genti e l'hai trapiantata.

<sup>10</sup> Le hai preparato il terreno, hai affondato le sue radici ed essa ha riempito la terra.

<sup>11</sup> La sua ombra copriva le montagne e i suoi rami i cedri più alti.

<sup>12</sup> Ha esteso i suoi tralci fino al mare, arrivavano al fiume i suoi germogli.

<sup>13</sup> Perché hai aperto brecce nella sua cinta e ne fa vendemmia ogni passante?

<sup>14</sup> La devasta il cinghiale del bosco

e vi pascolano le bestie della campagna.

<sup>15</sup> Dio degli eserciti, ritorna!

Guarda dal cielo e vedi

e visita questa vigna,

<sup>16</sup> proteggi quello che la tua destra ha piantato,  
il figlio dell'uomo che per te hai reso forte.

<sup>17</sup> È stata data alle fiamme, è stata recisa:  
essi periranno alla minaccia del tuo volto.

<sup>18</sup> Sia la tua mano sull'uomo della tua destra,  
sul figlio dell'uomo che per te hai reso forte.

<sup>19</sup> Da te mai più ci allontaneremo,  
facci rivivere e noi invocheremo il tuo nome.

<sup>20</sup> Signore, Dio degli eserciti, fa' che ritorniamo,  
fa' splendere il tuo volto e noi saremo salvi.

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Ger 17, 5-10;  
Sal 1;  
Lc 16, 19-31

## medita e prega

Il seguente salmo è una supplica della comunità di Israele. Da queste parole molto forti si comprende che il popolo stava passando un periodo di grande difficoltà e lontananza da Dio. Il salmista in questo canto prega il Signore di tornare vicino al suo popolo mostrando il suo volto. La supplica è quella di liberarlo dal pianto e di ascoltare le sue preghiere.

In questo momento storico segnato da crisi, guerre e malattie che ci portano ad essere sofferenti, non possiamo che rivolgerci a Dio come fece un tempo il popolo di Israele, pregando comunitariamente affinché la sua misericordia possa prenderci per mano e salvarci.



*Il pellegrino durante il cammino mentre guarda i monti che circondano Gerusalemme verso cui si sta dirigendo, sperimenta la sua debolezza e la necessità di essere aiutato. Nasce la domanda: chi lo potrà fare? Il salmo rassicura e infonde fiducia al viandante di ogni tempo: il Signore è custode insonne, veglia e protegge sempre, in ogni passo, in ogni situazione. La nostra vita è preziosa agli occhi di Dio e lui stesso la custodisce e la protegge.*

## Salmo 121

<sup>1</sup> *Canto delle salite.*

Alzo gli occhi verso i monti:  
da dove mi verrà l'aiuto?

<sup>2</sup> Il mio aiuto viene dal Signore:  
egli ha fatto cielo e terra.

<sup>3</sup> Non lascerà vacillare il tuo piede,  
non si addormenterà il tuo custode.

<sup>4</sup> Non si addormenterà, non prenderà sonno  
il custode d'Israele.

<sup>5</sup> Il Signore è il tuo custode,  
il Signore è la tua ombra  
e sta alla tua destra.

<sup>6</sup> Di giorno non ti colpirà il sole,  
né la luna di notte.

<sup>7</sup> Il Signore ti custodirà da ogni male:  
egli custodirà la tua vita.

<sup>8</sup> Il Signore ti custodirà quando esci e quando entri,  
da ora e per sempre.

Lectures  
del giorno:  
Gen 37, 3-4.  
12-13, 17-28;  
Sal 104;  
Mt 21, 33-43. 45-46

ascolta

## medita e prega

L'immagine del monte con cui inizia il salmo mi evoca subito il ricordo dei sentieri impervi che molti di noi hanno affrontato in Valle d'Aosta. Pensare al piede che vacilla di continuo, nell'affrontare la salita ed il pietrame, è forse la migliore metafora possibile per la nostra vita. Andiamo avanti, camminiamo nella nostra vita, ma soggetti a continue sollecitazioni che ci possono destabilizzare. Come possiamo raggiungere la meta? La risposta nel salmo è chiara: il Signore è il nostro custode. Lui ci accompagna sempre, dai sentieri impervi di montagna alle sfide della nostra quotidianità. Il pensiero di avere una presenza costante che ci affianca e ci guida, dandoci un punto di appoggio sicuro quando rischiamo di cadere, per il piede che vacilla, come per i problemi con cui ci confrontiamo ogni giorno, deve riempirci il cuore di gioia, fiducia e serenità. Lui ci custodirà da ora e per sempre, non dobbiamo aver paura!

*Per il suo tono gioioso e grato questo salmo è considerato il salmo della festa. Nel giorno di festa, il sabato per gli ebrei la domenica per noi cristiani, l'uomo si ferma e considera l'opera delle mani di Dio e la profondità dei suoi pensieri; riconosce le sue meraviglie e ne esulta pieno di gratitudine gioiosa. Si celebra così la grandezza dell'opera di Dio che al contrario dell'uomo insensato e stolto il salmista sa riconoscere e comprendere. Affidata a Dio la vita dell'uomo fiorisce e anche nella vecchiaia darà frutto per annunciare la bontà del Signore.*

<sup>1</sup> Salmo. Canto. Per il giorno del sabato.

<sup>2</sup> È bello rendere grazie al Signore  
e cantare al tuo nome, o Altissimo,

<sup>3</sup> annunciare al mattino il tuo amore,  
la tua fedeltà lungo la notte,

<sup>4</sup> sulle dieci corde e sull'arpa,  
con arie sulla cetra.

<sup>5</sup> Perché mi dai gioia, Signore, con le tue meraviglie,  
esulto per l'opera delle tue mani.

<sup>6</sup> Come sono grandi le tue opere, Signore,  
quanto profondi i tuoi pensieri!

<sup>7</sup> L'uomo insensato non li conosce  
e lo stolto non li capisce:

<sup>8</sup> se i malvagi spuntano come l'erba  
e fioriscono tutti i malfattori,  
è solo per la loro eterna rovina,

<sup>9</sup> ma tu, o Signore, sei l'eccelso per sempre.

<sup>10</sup> Ecco, i tuoi nemici, o Signore,  
i tuoi nemici, ecco, periranno,  
saranno dispersi tutti i malfattori.

<sup>11</sup> Tu mi doni la forza di un bufalo,  
mi hai cosparso di olio splendente.

<sup>12</sup> I miei occhi disprezzeranno i miei nemici  
e, contro quelli che mi assalgono,  
i miei orecchi udranno sventure.

<sup>13</sup> Il giusto fiorirà come palma,  
crescerà come cedro del Libano;

<sup>14</sup> piantati nella casa del Signore,  
fioriranno negli atri del nostro Dio.

<sup>15</sup> Nella vecchiaia daranno ancora frutti,  
saranno verdi e rigogliosi,

<sup>16</sup> per annunciare quanto è retto il Signore,  
mia roccia: in lui non c'è malvagità.

Salmo 92

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Mic 7, 14-15. 18-20;  
Sal 102;  
Lc 15, 1-3. 11-32

### medita e prega

Il salmista sottolinea la bellezza del rendere grazie al Signore e la gioia con la quale dovremmo cantare il suo nome, il suo amore e la sua fedeltà. Nonostante i «malvagi che spuntano come l'erba» non dobbiamo smettere di annunciare che solo nel Signore troviamo la roccia che ci sostiene, in cui non c'è traccia di malvagità. Anche se a volte sentiamo notizie terribili dal mondo che ci scoraggiano e ci fanno sentire impotenti e arrabbiati, continuiamo a confidare nel Signore e lasciamoci sorprendere dal suo amore. Non incolpiamo gli altri delle cose che non vanno, dobbiamo essere noi gli artefici della pace.



Gv 4, 5-42

<sup>5</sup>Giunse così a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: <sup>6</sup>qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. <sup>7</sup>Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: «Dammi da bere». <sup>8</sup>I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi. <sup>9</sup>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. <sup>10</sup>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». <sup>11</sup>Gli dice la donna: «Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva? <sup>12</sup>Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede il pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo bestiame?». <sup>13</sup>Gesù le risponde: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; <sup>14</sup>ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna». <sup>15</sup>«Signore – gli dice la donna –, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua». <sup>16</sup>Le dice: «Va' a chiamare tuo marito e ritorna qui». <sup>17</sup>Gli risponde la donna: «Io non ho marito». Le dice Gesù: «Hai detto bene: "Io non ho marito". <sup>18</sup>Infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero». <sup>19</sup>Gli replica la donna: «Signore, vedo che tu sei un profeta! <sup>20</sup>I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare». <sup>21</sup>Gesù le dice: «Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. <sup>22</sup>Voi adorarete ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. <sup>23</sup>Ma viene l'ora – ed è questa – in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità: così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano. <sup>24</sup>Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità». <sup>25</sup>Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa». <sup>26</sup>Le dice Gesù: «Sono io, che parlo con te». <sup>27</sup>In quel momento giunsero i suoi discepoli e si meravigliavano che parlasse con una donna. Nessuno tuttavia disse: «Che

cosa cerchi?», o: «Di che cosa parli con lei?». <sup>28</sup>La donna intanto lasciò la sua anfora, andò in città e disse alla gente: <sup>29</sup>«Venite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto. Che sia lui il Cristo?». <sup>30</sup>Uscirono dalla città e andavano da lui.

<sup>31</sup>Intanto i discepoli lo pregavano: «Rabbì, mangia». <sup>32</sup>Ma egli rispose loro: «Io ho da mangiare un cibo che voi non conoscete». <sup>33</sup>E i discepoli si domandavano l'un l'altro: «Qualcuno gli ha forse portato da mangiare?». <sup>34</sup>Gesù disse loro: «Il mio cibo è fare la volontà di colui che mi ha mandato e compiere la sua opera. <sup>35</sup>Voi non dite forse: “Ancora quattro mesi e poi viene la mietitura”? Ecco, io vi dico: alzate i vostri occhi e guardate i campi che già biondeggiano per la mietitura. <sup>36</sup>Chi miete riceve il salario e raccoglie frutto per la vita eterna, perché chi semina gioisca insieme a chi miete. <sup>37</sup>In questo infatti si dimostra vero il proverbio: uno semina e l'altro miete. <sup>38</sup>Io vi ho mandati a mietere ciò per cui non avete faticato; altri hanno faticato e voi siete subentrati nella loro fatica».

<sup>39</sup>Molti Samaritani di quella città credettero in lui per la parola della donna, che testimoniava: «Mi ha detto tutto quello che ho fatto». <sup>40</sup>E quando i Samaritani giunsero da lui, lo pregavano di rimanere da loro ed egli rimase là due giorni. <sup>41</sup>Molti di più credettero per la sua parola <sup>42</sup>e alla donna dicevano: «Non è più per i tuoi discorsi che noi crediamo, ma perché noi stessi abbiamo udito e sappiamo che questi è veramente il salvatore del mondo».

Lecture  
del giorno:

Es 17, 3-7;  
Sal 94;

Rm 5, 1-2, 5-8;  
Gv 4, 5-42

ascolta

## medita e prega

Gesù ci dona un'acqua che disseta, ci dona la vita eterna, e lo fa guardandoci negli occhi. Conosce la nostra essenza, le nostre povertà e i nostri pregi e non ci giudica ma ci offre di entrare in relazione con lui. Come tra i Samaritani e Giudei non ci sono rapporti, così anche tra di noi ci sono ostacoli e muri che ci separano. Ma Gesù ci insegna che questi sono ostacoli umani che vengono superati ed abbattuti con la logica dell'amore, dell'accoglienza senza giudizio, del dono della vita. Entrare in questa dimensione ci permette di superare i confini del tempo e dello spazio, e di vivere in spirito e verità. Ed insieme all'acqua che ci disseta Gesù ci offre un cibo particolare che è fare la volontà di Dio, del Creatore. Ecco che allora ci chiede di partecipare al suo disegno e di diventare tutti seminatori e mietitori dove le fatiche e le gioie vengono condivise. Gesù ci chiama oggi a vivere con lui questa relazione di amore, a noi la scelta di accoglierla.

*Il pellegrino in cammino incontra qui una battuta d'arresto, potremmo dire un momento di crisi. Mentre aspira alla pace, pensa alla sua situazione che appare molto distante dalla realtà descritta nel salmo precedente, e dà voce ad un'esperienza che è personale, ma anche collettiva (dal "tu" al "noi"). L'integrità sognata è contraddetta dalla realtà attuale nella quale i credenti sperimentano disprezzo e scherno, vivendo con difficoltà, soffrendo e, per questo, rivolgendosi a Dio e invocando il suo aiuto. Gli occhi che guardano il cielo, spesso parlano di noi e di alcuni passaggi della nostra vita.*

<sup>1</sup> *Canto delle salite. Di Davide.*

A te alzo i miei occhi,  
a te che siedi nei cieli.

<sup>2</sup> Ecco, come gli occhi dei servi  
alla mano dei loro padroni,  
come gli occhi di una schiava  
alla mano della sua padrona,  
così i nostri occhi al Signore nostro Dio,  
finché abbia pietà di noi.

<sup>3</sup> Pietà di noi, Signore, pietà di noi,  
siamo già troppo sazi di disprezzo,

<sup>4</sup> troppo sazi noi siamo dello scherno dei gaudenti,  
del disprezzo dei superbi.

Salmo 123

ascolta

Lecture  
del giorno:  
2 Re 5, 1-15;  
Sal 41 e 42;  
Lc 4, 24-30

### medita e prega

Davanti ad una situazione di smarrimento si cerca rifugio in Dio. Il gesto di elevare lo sguardo al cielo lascia trasparire il bisogno di aggrapparsi alla Fede in ogni momento della nostra vita, soprattutto quando ci sentiamo sperduti e indifesi. Anche il gesto di tendere la mano racchiude un significato importante, come a ribadire la necessità di stringersi alla preghiera e di sentire la vicinanza della mano di Dio. Si nota persino una certa insistenza nel chiedere pietà e compassione, in quanto davanti alle ingiustizie e alle fonti di disprezzo, sentire la presenza di Dio ci aiuta a sentirci compresi, accolti e ascoltati.



*Dopo la pausa meditativa che ha caratterizzato i due salmi precedenti, qui riprende il viaggio-pellegrinaggio verso Gerusalemme. Guardando infatti i monti che circondano la città santa, il pellegrino comprende che il Signore svolge la stessa funzione nei confronti del suo popolo (v. 2). Se questo è vero, chi compie il male non potrà esercitarlo in questo spazio protetto da Dio, e questa convinzione costituisce anche una risposta alle difficoltà sperimentate in precedenza. Il salmista però è ancora in cammino, sia in senso fisico che dal punto di vista spirituale, deve raggiungere la mèta, di qui l'invocazione con la quale si chiude il salmo: «Pace su Israele» (v. 5).*

**Salmo 125** <sup>1</sup> *Canto delle salite.*

Chi confida nel Signore è come il monte Sion:  
non vacilla, è stabile per sempre.

<sup>2</sup> I monti circondano Gerusalemme:  
il Signore circonda il suo popolo,  
da ora e per sempre.

<sup>3</sup> Non resterà lo scettro dei malvagi  
sull'eredità dei giusti,  
perché i giusti non tendano le mani  
a compiere il male.

<sup>4</sup> Sii buono, Signore, con i buoni  
e con i retti di cuore.

<sup>5</sup> Ma quelli che deviano per sentieri tortuosi  
il Signore li associ ai malfattori.  
Pace su Israele!

Lectures  
del giorno:  
Dn 3, 25-34-43;  
Sal 24;  
Mt 18, 21-35

ascolta

## medita e prega

Con questo salmo, il salmista ci invita a mettere nelle mani del Signore tutti i nostri pensieri e le nostre preoccupazioni. Quando ci affidiamo a Lui siamo al sicuro, non vacilliamo. Inoltre, questo salmo rassicura le persone oneste e i retti di cuore, perché potranno sempre contare sull'aiuto del Signore.



*In questo salmo troviamo una riflessione che rimanda ad un momento particolarmente doloroso della storia passata di Israele, quello dell'esilio babilonese. L'esperienza di protezione evocata dalla vista dei monti che circondano la città santa (cfr. salmo 125) si fonda così sulla storia del popolo ripresa dal salmista e non solo su un'intuizione di carattere spirituale. La preghiera rivolta al Signore chiede di agire nel presente, caratterizzato forse da una situazione attuale di difficoltà, in modo analogo a quello del ritorno dall'esilio e all'esperienza di liberazione dal dolore.*

<sup>1</sup> *Canto delle salite.*

Quando il Signore ristabilì la sorte di Sion,  
ci sembrava di sognare.

<sup>2</sup> Allora la nostra bocca si riempì di sorriso,  
la nostra lingua di gioia.

Allora si diceva tra le genti:

«Il Signore ha fatto grandi cose per loro».

<sup>3</sup> Grandi cose ha fatto il Signore per noi:  
eravamo pieni di gioia.

<sup>4</sup> Ristabilisci, Signore, la nostra sorte,  
come i torrenti del Negheb.

<sup>5</sup> Chi semina nelle lacrime  
mieterà nella gioia.

<sup>6</sup> Nell'andare, se ne va piangendo,  
portando la semente da gettare,  
ma nel tornare, viene con gioia,  
portando i suoi covoni.

**Salmo 126**

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Dt 4, 1. 5-9;  
Sal 147;  
Mt 5, 17-19

## medita e prega

Il salmo 126 celebra le grandi cose che il Signore ha fatto per il suo popolo, riportandolo alla salvezza, e che continuamente fa con ogni credente, per questo è presente un'atmosfera di gioia e speranza che percorre tutto il salmo. Così come l'uomo a cui viene fatto riferimento negli ultimi versi del salmo, ad ognuno di noi succede di dover faticare, affrontare momenti difficili, seminare tra le lacrime, spesso senza vedere o immaginare che ci possa essere un lieto fine. Ma, soprattutto nelle difficoltà, il Signore ci è vicino; con la sua presenza riempie la nostra vita e «ristabilisce la nostra sorte», rendendoci pieni di gioia. Spesso però, nelle difficoltà, troppo concentrati su noi stessi e sui nostri problemi, quasi non vogliamo capire che il Signore fa grandi cose per noi. Dobbiamo perciò essere più attenti alle cose buone che il Signore ci dà e riconoscere la sua presenza nella nostra vita.

## giovedì 16 marzo

*A prima vista, sembra difficile integrare questo salmo nel contesto di questo gruppo di canti per le salite alla città santa. Alcuni autori lo considerano l'apice della collezione, il punto di arrivo di un pellegrinaggio, fisico e spirituale, che si conclude qui, nel momento in cui il pellegrino arriva a Gerusalemme, la città di Davide, e diventa partecipe dell'alleanza che il Signore ha stipulato con lui, ma anche con tutti i suoi discendenti. Questa è la chiave interpretativa che ci viene offerta e che rimanda a tutto il percorso compiuto dall'autore spirituale del Salterio, il re Davide.*

- Salmo 132** <sup>1</sup> *Canto delle salite.*  
Ricòrdati, Signore, di Davide,  
di tutte le sue fatiche,  
<sup>2</sup> quando giurò al Signore,  
al Potente di Giacobbe fece voto:  
<sup>3</sup> «Non entrerò nella tenda in cui abito,  
non mi stenderò sul letto del mio riposo,  
<sup>4</sup> non concederò sonno ai miei occhi  
né riposo alle mie palpebre,  
<sup>5</sup> finché non avrò trovato un luogo per il Signore,  
una dimora per il Potente di Giacobbe».  
<sup>6</sup> Ecco, abbiamo saputo che era in Èfrata,  
l'abbiamo trovata nei campi di Iaar.  
<sup>7</sup> Entriamo nella sua dimora,  
prostriamoci allo sgabello dei suoi piedi.  
<sup>8</sup> Sorgi, Signore, verso il luogo del tuo riposo,  
tu e l'arca della tua potenza.  
<sup>9</sup> I tuoi sacerdoti si rivestano di giustizia  
ed esultino i tuoi fedeli.  
<sup>10</sup> Per amore di Davide, tuo servo,  
non respingere il volto del tuo consacrato.  
<sup>11</sup> Il Signore ha giurato a Davide,  
promessa da cui non torna indietro:  
«Il frutto delle tue viscere  
io metterò sul tuo trono!  
<sup>12</sup> Se i tuoi figli osserveranno la mia alleanza  
e i precetti che insegnerò loro,  
anche i loro figli per sempre  
siederanno sul tuo trono».  
<sup>13</sup> Sì, il Signore ha scelto Sion,  
l'ha voluta per sua residenza:  
<sup>14</sup> «Questo sarà il luogo del mio riposo per sempre:

qui risiederò, perché l'ho voluto.

<sup>15</sup> Benedirò tutti i suoi raccolti,  
sazierò di pane i suoi poveri.

<sup>16</sup> Rivestirò di salvezza i suoi sacerdoti,  
i suoi fedeli esulteranno di gioia.

<sup>17</sup> Là farò germogliare una potenza per Davide,  
preparerò una lampada per il mio consacrato.

<sup>18</sup> Rivestirò di vergogna i suoi nemici,  
mentre su di lui fiorirà la sua corona».

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Ger 7, 23-28;  
Sal 94;  
Lc 11, 14-23

### medita e prega

Quante volte ci succede di dare quasi per scontata la presenza di Dio e la nostra relazione con Lui, e di chiedere sperando di ricevere senza aver fatto il minimo sforzo. Quante volte, invece, ci sentiamo distanti, indegni di entrare in dialogo con Lui.

Il salmista ci ricorda la bellezza del rapporto con Dio: un rapporto intimo di reciproco amore e ascolto, che si concretizza nell'immagine della dimora. Aprendo il nostro cuore e facendo spazio al Signore nella vostra vita, nel nostro agire quotidiano, diventiamo noi stessi quella dimora in cui potrà agire e costruire la sua volontà attraverso di noi. E così saremo accompagnati anche nei nostri sacrifici, nella fatica e nella difficoltà, nel cammino verso di Lui.

Signore donaci la grazia per fare la tua volontà e insieme rendici operatori di pace.



*Il pellegrino torna a parlare della difficoltà in cui lui e la sua comunità si sono trovati, ma fa riferimento ad una situazione passata, una crisi superata. Il salmista descrive quello che sarebbe potuto succedere se il Signore non fosse intervenuto, ma, per fortuna, egli invece si è reso presente e ha liberato il suo popolo. L'immagine del laccio dei cacciatori è molto efficace: quando un uccello infatti si impiglia in questo tipo di trappola, tutti gli sforzi che fa per liberarsi sono inutili, anzi, contribuiscono ad imprigionarlo ancora di più. Si riconosce dunque che il dono della libertà lo si riceve dal Signore e lo si esprime con fede alla fine del salmo.*

**Salmo 124** <sup>1</sup> *Canto delle salite. Di Davide.*

Se il Signore non fosse stato per noi

– lo dica Israele –,

<sup>2</sup> se il Signore non fosse stato per noi,  
quando eravamo assaliti,

<sup>3</sup> allora ci avrebbero inghiottiti vivi,  
quando divampò contro di noi la loro collera.

<sup>4</sup> Allora le acque ci avrebbero travolti,  
un torrente ci avrebbe sommersi;

<sup>5</sup> allora ci avrebbero sommersi  
acque impetuose.

<sup>6</sup> Sia benedetto il Signore,  
che non ci ha consegnati in preda ai loro denti.

<sup>7</sup> Siamo stati liberati come un passero  
dal laccio dei cacciatori:

il laccio si è spezzato  
e noi siamo scampati.

<sup>8</sup> Il nostro aiuto è nel nome del Signore:  
egli ha fatto cielo e terra.

Lectures  
del giorno:  
Os 14, 2-10;  
Sal 80;  
Mc 12, 28-34

ascolta

## medita e prega

Quanti pensieri, paure, incertezze e sensi di colpa ci “assalgono” e ci “inghiottiscono” durante la giornata, e quante volte proviamo a liberarci da soli, a galleggiare cercando di non essere sommersi. Questo salmo ci indica la via della salvezza: la nostra buona volontà e la nostra tenacia non sono sufficienti, ma possiamo confidare nel Signore! Dio ci tende la mano e spezza il laccio dei cacciatori perché possiamo essere liberi e possiamo volare leggeri, cantando la gioia della nostra libertà.

*Il pellegrino è arrivato alle porte della città santa e, contemplando Gerusalemme da lontano, gioca sul significato del termine “pace”, contenuto nel nome stesso della città. La parola shàlom, di per sé, non significa propriamente pace, ma esprime una situazione di integrità complessiva, di armonia, costituita da vari fattori tra i quali c’è sicuramente la pace; la struttura della città racconta questo (v. 3). La pace è dono di Dio, ma è anche il risultato di azioni concrete compiute dall’uomo. È dunque qualcosa che riceviamo senza merito e allo stesso tempo una realtà che dobbiamo costruire attraverso scelte quotidiane.*

<sup>1</sup> *Canto delle salite. Di Davide.*

Salmo 122

Quale gioia, quando mi dissero:  
«Andremo alla casa del Signore!».

<sup>2</sup> Già sono fermi i nostri piedi  
alle tue porte, Gerusalemme!

<sup>3</sup> Gerusalemme è costruita  
come città unita e compatta.

<sup>4</sup> È là che salgono le tribù,  
le tribù del Signore,  
secondo la legge d’Israele,  
per lodare il nome del Signore.

<sup>5</sup> Là sono posti i troni del giudizio,  
i troni della casa di Davide.

<sup>6</sup> Chiedete pace per Gerusalemme:  
vivano sicuri quelli che ti amano;

<sup>7</sup> sia pace nelle tue mura,  
sicurezza nei tuoi palazzi.

<sup>8</sup> Per i miei fratelli e i miei amici  
io dirò: «Su te sia pace!».

<sup>9</sup> Per la casa del Signore nostro Dio,  
chiederò per te il bene.

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Os 6, 1-6;  
Sal 50;  
Lc 18, 9-14

## medita e prega

«Andremo alla casa del Signore». Questa frase del salmo porta nelle nostre vite un messaggio chiaro: il Signore ci accoglierà con amore nel suo regno di pace.

Ma qual è la pace che Dio ci promette? Lui ci invita, oggi, ad abbandonare gli affanni quotidiani e affidargli la nostra vita, con le nostre debolezze, paure e sofferenze. È proprio così che potremo sperimentare la gioia del suo amore, un amore umile che ci rende leggeri.

“Per i miei fratelli e i miei amici io dirò: «Su di te sia pace!»”. Sta a noi, oggi, diffondere il suo messaggio di pace, cominciando dalle persone più vicine (amici, vicini, compagni, familiari) ed aiutandole a portare i pesi quotidiani.

Cosa possiamo fare, durante questa Quaresima, per alleggerire i nostri compagni di viaggio?

## domenica 19 marzo

**Gv 9, 1-41** <sup>1</sup>Passando, vide un uomo cieco dalla nascita <sup>2</sup>e i suoi discepoli lo interrogarono: «Rabbì, chi ha peccato, lui o i suoi genitori, perché sia nato cieco?». <sup>3</sup>Rispose Gesù: «Né lui ha peccato né i suoi genitori, ma è perché in lui siano manifestate le opere di Dio. <sup>4</sup>Bisogna che noi compiamo le opere di colui che mi ha mandato finché è giorno; poi viene la notte, quando nessuno può agire. <sup>5</sup>Finché io sono nel mondo, sono la luce del mondo». <sup>6</sup>Detto questo, sputò per terra, fece del fango con la saliva, spalmò il fango sugli occhi del cieco <sup>7</sup>e gli disse: «Va' a lavarti nella piscina di Siloe» – che significa Inviato. Quegli andò, si lavò e tornò che ci vedeva.

<sup>8</sup>Allora i vicini e quelli che lo avevano visto prima, perché era un mendicante, dicevano: «Non è lui quello che stava seduto a chiedere l'elemosina?». <sup>9</sup>Alcuni dicevano: «È lui»; altri dicevano: «No, ma è uno che gli assomiglia». Ed egli diceva: «Sono io!». <sup>10</sup>Allora gli domandarono: «In che modo ti sono stati aperti gli occhi?». <sup>11</sup>Egli rispose: «L'uomo che si chiama Gesù ha fatto del fango, mi ha spalmato gli occhi e mi ha detto: "Va' a Siloe e làvati!". Io sono andato, mi sono lavato e ho acquistato la vista». <sup>12</sup>Gli dissero: «Dov'è costui?». Rispose: «Non lo so».

<sup>13</sup>Condussero dai farisei quello che era stato cieco: <sup>14</sup>era un sabato, il giorno in cui Gesù aveva fatto del fango e gli aveva aperto gli occhi. <sup>15</sup>Anche i farisei dunque gli chiesero di nuovo come aveva acquistato la vista. Ed egli disse loro: «Mi ha messo del fango sugli occhi, mi sono lavato e ci vedo». <sup>16</sup>Allora alcuni dei farisei dicevano: «Quest'uomo non viene da Dio, perché non osserva il sabato». Altri invece dicevano: «Come può un peccatore compiere segni di questo genere?». E c'era dissenso tra loro. <sup>17</sup>Allora dissero di nuovo al cieco: «Tu, che cosa dici di lui, dal momento che ti ha aperto gli occhi?». Egli rispose: «È un profeta!».

<sup>18</sup>Ma i Giudei non credettero di lui che fosse stato cieco e che avesse acquistato la vista, finché non chiamarono i genitori di colui che aveva recuperato la vista. <sup>19</sup>E li interrogarono: «È questo il vostro figlio, che voi dite essere nato cieco? Come mai ora ci vede?». <sup>20</sup>I genitori di lui risposero: «Sappiamo che questo è nostro figlio e che è nato cieco; <sup>21</sup>ma come ora

ci veda non lo sappiamo, e chi gli abbia aperto gli occhi, noi non lo sappiamo. Chiedetelo a lui: ha l'età, parlerà lui di sé». <sup>22</sup>Questo dissero i suoi genitori, perché avevano paura dei Giudei; infatti i Giudei avevano già stabilito che, se uno lo avesse riconosciuto come il Cristo, venisse espulso dalla sinagoga. <sup>23</sup>Per questo i suoi genitori dissero: «Ha l'età: chiedetelo a lui!».

<sup>24</sup>Allora chiamarono di nuovo l'uomo che era stato cieco e gli dissero: «Da' gloria a Dio! Noi sappiamo che quest'uomo è un peccatore». <sup>25</sup>Quello rispose: «Se sia un peccatore, non lo so. Una cosa io so: ero cieco e ora ci vedo». <sup>26</sup>Allora gli dissero: «Che cosa ti ha fatto? Come ti ha aperto gli occhi?». <sup>27</sup>Rispose loro: «Ve l'ho già detto e non avete ascoltato; perché volete udirlo di nuovo? Volete forse diventare anche voi suoi discepoli?». <sup>28</sup>Lo insultarono e dissero: «Suo discepolo sei tu! Noi siamo discepoli di Mosè! <sup>29</sup>Noi sappiamo che a Mosè ha parlato Dio; ma costui non sappiamo di dove sia». <sup>30</sup>Rispose loro quell'uomo: «Proprio questo stupisce: che voi non sapete di dove sia, eppure mi ha aperto gli occhi. <sup>31</sup>Sappiamo che Dio non ascolta i peccatori, ma che, se uno onora Dio e fa la sua volontà, egli lo ascolta. <sup>32</sup>Da che mondo è mondo, non si è mai sentito dire che uno abbia aperto gli occhi a un cieco nato. <sup>33</sup>Se costui non venisse da Dio, non avrebbe potuto far nulla». <sup>34</sup>Gli replicarono: «Sei nato tutto nei peccati e insegni a noi?». E lo cacciarono fuori.

<sup>35</sup>Gesù seppe che l'avevano cacciato fuori; quando lo trovò, gli disse: «Tu, credi nel Figlio dell'uomo?». <sup>36</sup>Egli rispose: «E chi è, Signore, perché io creda in lui?». <sup>37</sup>Gli disse Gesù: «Lo hai visto: è colui che parla con te». <sup>38</sup>Ed egli disse: «Credo, Signore!». E si prostrò dinanzi a lui.

<sup>39</sup>Gesù allora disse: «È per un giudizio che io sono venuto in questo mondo, perché coloro che non vedono, vedano e quelli che vedono, diventino ciechi». <sup>40</sup>Alcuni dei farisei che erano con lui udirono queste parole e gli dissero: «Siamo ciechi anche noi?». <sup>41</sup>Gesù rispose loro: «Se foste ciechi, non avreste alcun peccato; ma siccome dite: "Noi vediamo", il vostro peccato rimane».

ascolta

Lecture  
del giorno:  
1 Sam 16, 1.4.  
6-7. 10-13;  
Sal 22;  
Ef 5, 8-14;  
Gv 9, 1-41

**domenica 19 marzo**

**quarta Domenica  
di Quaresima**

**medita e prega**

«Siamo ciechi anche noi?» chiedono a Gesù i farisei: quante volte anche noi ci poniamo, presuntuosamente, questa domanda considerando la nostra vita. Anche per noi vale la stessa risposta «Se foste ciechi, non avreste alcun peccato; ma siccome dite: “Noi vediamo”, il vostro peccato rimane». Il nostro orgoglio, la nostra presunzione ci impediscono di riconoscere questo nostro “stato”, di chiedere aiuto: nonostante questo atteggiamento il Signore ci ama, ci tende la mano, ci aiuta a rialzarci, ad uscire da questa condizione, ci sana, chiedendoci solamente di riconoscere la nostra fragilità e credere che Lui è la Luce che illumina il nostro cammino.



*Canto di ringraziamento.*

*Un uomo scampato da un pericolo che lo ha portato «alle porte della morte» (Sal 9, 14) rilegge questa esperienza e convoca gli amici per celebrare insieme la propria rinascita e rendere grazia al Signore.*

*Pregare il salmo in Cristo*

*L'espressione discendere e risalire la fossa lascia trasparire la speranza della resurrezione. Nel salmo 30 parla il Cristo a nome dell'intera umanità prostrata, affaticata, eppure chiamata alla vita eterna e alla gioia senza fine. Come Cristo ha affrontato la passione e la morte ed è disceso agli inferi per farvi risalire i prigionieri della morte, così anche la Chiesa è chiamata a discendere agli inferi insieme all'umanità, per risalirne insieme ad essa.*

<sup>1</sup> Salmo. Canto per la dedicazione del tempio. Di Davide.

Salmo 30

<sup>2</sup> Ti esalterò, Signore, perché mi hai risollevato,  
non hai permesso ai miei nemici di gioire su di me.

<sup>3</sup> Signore, mio Dio,  
a te ho gridato e mi hai guarito.

<sup>4</sup> Signore, hai fatto risalire la mia vita dagli inferi,  
mi hai fatto rivivere perché non scendessi nella fossa.

<sup>5</sup> Cantate inni al Signore, o suoi fedeli,  
della sua santità celebrate il ricordo,

<sup>6</sup> perché la sua collera dura un istante,  
la sua bontà per tutta la vita.

Alla sera ospite è il pianto  
e al mattino la gioia.

<sup>7</sup> Ho detto, nella mia sicurezza:  
«Mai potrò vacillare!».

<sup>8</sup> Nella tua bontà, o Signore,  
mi avevi posto sul mio monte sicuro;

il tuo volto hai nascosto  
e lo spavento mi ha preso.

<sup>9</sup> A te grido, Signore,  
al Signore chiedo pietà:

<sup>10</sup> «Quale guadagno dalla mia morte,  
dalla mia discesa nella fossa?

Potrà ringraziarti la polvere  
e proclamare la tua fedeltà?

<sup>11</sup> Ascolta, Signore, abbi pietà di me,  
Signore, vieni in mio aiuto!».

<sup>12</sup> Hai mutato il mio lamento in danza,  
mi hai tolto l'abito di sacco,

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Is 65, 17-21;  
Sal 29; Gv 4,  
43-54

mi hai rivestito di gioia,  
<sup>13</sup> perché ti canti il mio cuore, senza tacere;  
Signore, mio Dio, ti renderò grazie per sempre.

### medita e prega

In questo canto di ringraziamento viene descritto l'amore immenso di Dio, un Dio che ci accompagna in ogni momento della giornata, veglia su di noi con la sua silenziosa presenza, guida i nostri passi, ascolta i nostri bisogni. Non giudica o punisce, ma accoglie sempre e perdona. Quello che ci viene chiesto in cambio è solamente di affidarci a Lui, diventando così testimoni del suo amore tramite la gioia. Solo trasmettendo la gioia possiamo ringraziare per la bellezza che ci circonda, per il mistero della vita e per i doni che Dio ci ha fatto. Eppure, quante volte siamo tristi, ciechi e indifferenti? Quante volte diamo per scontato di avere una casa, una famiglia, la salute, delle amicizie vere? Preghiamo dunque il Signore, perché impariamo a ringraziare ogni giorno senza dare per scontato nulla, e perché possiamo trasmettere la gioia alle persone che ci stanno accanto e custodire la grande bellezza fuori e dentro di noi.



## Inno di ringraziamento

Questo breve salmo è una preghiera rivolta al tempio, luogo della presenza di Dio. È un'azione di grazie personale per la salvezza ottenuta (vv. 1-3) nella quale il credente coinvolge tutti i popoli (tutti i re della terra) alla lode di Dio (vv. 4-6) e alla fiducia nella sua parola.

## Pregare il salmo in Cristo

Il salmo 138 può esprimere l'azione di grazie che ha contrassegnato l'intero vivere di Gesù, fino al segno eucaristico, sintetizzata nelle parole da lui innalzate al Padre nella lotta contro la morte: «Padre, ti rendo grazie perché mi hai ascoltato, Io sapevo che tu mi ascolti sempre» (Gv 11, 41-42).

<sup>1</sup> Di Davide.

Ti rendo grazie, Signore, con tutto il cuore:  
hai ascoltato le parole della mia bocca.

Non agli dèi, ma a te voglio cantare,

<sup>2</sup> mi prostro verso il tuo tempio santo.

Rendo grazie al tuo nome per il tuo amore e la tua fedeltà:

hai reso la tua promessa più grande del tuo nome.

<sup>3</sup> Nel giorno in cui ti ho invocato, mi hai risposto,

hai accresciuto in me la forza.

<sup>4</sup> Ti renderanno grazie, Signore, tutti i re della terra,

quando ascolteranno le parole della tua bocca.

<sup>5</sup> Canteranno le vie del Signore:

grande è la gloria del Signore!

<sup>6</sup> Perché eccelso è il Signore, ma guarda verso l'umile;

il superbo invece lo riconosce da lontano.

<sup>7</sup> Se cammino in mezzo al pericolo,

tu mi ridoni vita;

contro la collera dei miei avversari stendi la tua mano

e la tua destra mi salva.

<sup>8</sup> Il Signore farà tutto per me.

Signore, il tuo amore è per sempre:

non abbandonare l'opera delle tue mani.

## Salmo 138

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Ez 47, 1-9. 12;  
Sal 45;  
Gv 5, 1-16

## medita e prega

Il salmo ci invita a rendere grazie al Signore. A te Signore cantiamo, ringraziandoti dell'amore che ogni giorno ci doni.

Ti rendiamo grazie Signore per il tuo operato su di noi e per i nostri fratelli.

**martedì 21 marzo**

**quarta settimana  
di Quaresima**

Le tue parole sono forza per noi, «il Signore farà tutto per me», siamo testimoni del Suo amore, «non abbandonare l'opera delle Tue mani».

Soffermiamoci ringraziando il Signore della bellezza della nostra vita e preghiamo insieme perché il Signore farà di tutto per noi. L'Amore del Signore è per sempre.

Ti ringrazio Signore per i miei fratelli con cui insieme cammino ogni giorno.

Aiutaci Signore a esserti grati.



*Inno a Dio*

*Questo salmo è una preghiera di fiducia in Dio e nella sua opera: l'aiuto del Signore sarà la prova del suo amore e della sua fedeltà davanti a tutti i popoli, e perciò della rivelazione del suo regno universale.*

*Pregare il salmo in Cristo*

*Cristo, disceso agli inferi nella morte, è stato richiamato da Dio alla vita eterna; dunque "rende gloria al Padre", il quale dopo la passione lo ha fatto risorgere per una gloria eterna. Chiunque è suo discepolo canta con gioia e convinzione questo salmo: ogni giorno può rendere grazie a Dio in Gesù Cristo, portando fino a sera la forza che Cristo gli dona in ogni aurora. Davvero, in Cristo ci può essere dato di fare prodezze contro il male (i nemici del salmo). E la prodezza più grande è quella di ricominciare ogni mattino, svegliandoci ancora una volta con il cuore reso saldo dalla sua presenza, dal suo vivere in noi: è lui la nostra vita, perché «il suo amore vale più della vita» (cf Sal 63, 4).*

<sup>1</sup> *Canto. Salmo. Di Davide.*

<sup>2</sup> Saldo è il mio cuore, o Dio, saldo è il mio cuore.

Voglio cantare, voglio inneggiare: svégliati, mio cuore,

<sup>3</sup> svegliatevi, arpa e cetra, voglio svegliare l'aurora.

<sup>4</sup> Ti loderò fra i popoli, Signore, a te canterò inni fra le nazioni:

<sup>5</sup> grande fino ai cieli è il tuo amore e la tua fedeltà fino alle nubi.

<sup>6</sup> Innalzati sopra il cielo, o Dio; su tutta la terra la tua gloria!

<sup>7</sup> Perché siano liberati i tuoi amici, salvaci con la tua destra e rispondici.

<sup>8</sup> Dio ha parlato nel suo santuario: «Esulto e divido Sichem, spartisco la valle di Succot.

<sup>9</sup> Mio è Gàlaad, mio è Manasse, Èfraim è l'elmo del mio capo,

Giuda lo scettro del mio comando.

<sup>10</sup> Moab è il catino per lavarmi, su Edom getterò i miei sandali, sulla Filistea canterò vittoria».

<sup>11</sup> Chi mi condurrà alla città fortificata, chi potrà guidarmi fino al paese di Edom,

Salmo 108

Lecture  
del giorno:  
Is 49, 8-15;  
Sal 144;  
Gv 5, 17-30

ascolta

<sup>12</sup> se non tu, o Dio, che ci hai respinti  
e più non esci, o Dio, con le nostre schiere?  
<sup>13</sup> Nell'oppressione vieni in nostro aiuto,  
perché vana è la salvezza dell'uomo.  
<sup>14</sup> Con Dio noi faremo prodezze,  
egli calpesterà i nostri nemici.

## medita e prega

Sin da subito il salmo ci manda un messaggio, in cui esprime l'esultanza e la gioia per l'amore di Dio e la saldezza di quest'amore, gioia che dovrebbe esortarci a cantare e ad inneggiare al Signore, il cui amore per noi è immenso e la fedeltà senza fine. Successivamente ci ricorda, attraverso le parole di Dio stesso, che il Signore agirà ed aiuterà l'uomo, il quale non sarà mai lasciato da solo. Dobbiamo quindi ricordarci che la paura è insensata, perché il nostro cuore, come la nostra vita, è nelle mani del Signore, che ci garantirà la salvezza. Piuttosto, abbiamo la responsabilità di vivere la gioia e l'entusiasmo di quest'amore, fino a quando non sarà Dio a prenderli con sé.



### Inno alla bontà di Dio

*Il salmo è una lode collettiva che sale a Dio proprio da Gerusalemme/Sion. Una lode per l'azione che il Signore compie in modo inestricabilmente connesso, nella storia della comunità dei credenti e nel cosmo.*

### Pregare il salmo in Cristo

*Gesù sa contemplare l'azione salvifica del Padre in atto nella natura, giungendo a un'affermazione molto vicina a quella del nostro salmo; «Guardate i corvi: non seminano e non mietono, non hanno dispensa né granaio, eppure Dio li nutre» (Lc 12, 24).*

*È lui che si è posto tra gli umiliati, condividendo dal di dentro le fatiche e le miserie umane e confidando nell'amore del Padre. È lui che si è chinato sulle ferite del corpo e del cuore di quanti ha incontrato sul suo cammino.*

*Nella fede il credente cristiano confessa che creazione e redenzione sono compiute da Dio nel figlio Gesù Cristo (vedi Col 1, 15-17). Dio in Cristo si è posto definitivamente e visibilmente dalla parte degli oppressi e in lui ogni giorno dà vita alla sua creazione continua.*

<sup>1</sup> Alleluia.

È bello cantare inni al nostro Dio,  
è dolce innalzare la lode.

<sup>2</sup> Il Signore ricostruisce Gerusalemme,  
raduna i dispersi d'Israele;

<sup>3</sup> risana i cuori affranti  
e fascia le loro ferite.

<sup>4</sup> Egli conta il numero delle stelle  
e chiama ciascuna per nome.

<sup>5</sup> Grande è il Signore nostro,  
grande nella sua potenza;  
la sua sapienza non si può calcolare.

<sup>6</sup> Il Signore sostiene i poveri,  
ma abbassa fino a terra i malvagi.

<sup>7</sup> Intonate al Signore un canto di grazie,  
sulla cetra cantate inni al nostro Dio.

<sup>8</sup> Egli copre il cielo di nubi,  
prepara la pioggia per la terra,  
fa germogliare l'erba sui monti,

<sup>9</sup> provvede il cibo al bestiame,  
ai piccoli del corvo che gridano.

<sup>10</sup> Non apprezza il vigore del cavallo,  
non gradisce la corsa dell'uomo.

<sup>11</sup> Al Signore è gradito chi lo teme,  
chi spera nel suo amore.

<sup>12</sup> (147,1) Celebra il Signore, Gerusalemme,

Salmo 147

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Es 32, 7-14;  
Sal 105;  
Gv 5, 31-47

loda il tuo Dio, Sion,  
<sup>13</sup> (147,2) perché ha rinforzato le sbarre delle tue porte,  
in mezzo a te ha benedetto i tuoi figli.  
<sup>14</sup> (147,3) Egli mette pace nei tuoi confini  
e ti sazia con fiore di frumento.  
<sup>15</sup> (147,4) Manda sulla terra il suo messaggio:  
la sua parola corre veloce.  
<sup>16</sup> (147,5) Fa scendere la neve come lana,  
come polvere sparge la brina,  
<sup>17</sup> (147,6) getta come briciole la grandine:  
di fronte al suo gelo chi resiste?  
<sup>18</sup> (147,7) Manda la sua parola ed ecco le scioglie,  
fa soffiare il suo vento e scorrono le acque.  
<sup>19</sup> (147,8) Annuncia a Giacobbe la sua parola,  
i suoi decreti e i suoi giudizi a Israele.  
<sup>20</sup> (147,9) Così non ha fatto con nessun'altra nazione,  
non ha fatto conoscere loro i suoi giudizi.  
Alleluia.

### medita e prega

Leggendo il salmo mi è sorta spontanea una domanda: «ringrazio abbastanza Dio?». Voglio dire, è così facile ringraziarlo quando «risana i cuori affranti e fascia le loro ferite», quando ci riprendiamo da una brutta situazione e riconosciamo la sua provvidenza. Ma quando è tutto a posto? Riusciamo lo stesso a cogliere e tener presente tutto quello che, il salmista ci ricorda, Dio ci dona ogni giorno? Sentiamo il bisogno di dedicare un po' del nostro tempo a rendergli grazie? E quando va invece tutto solo male? Mi rendo conto che, per quanto mi riguarda, rendere sempre grazie al Signore spesso è difficile, ma che tuttavia sarebbe una grandissima dimostrazione di fiducia nei suoi confronti e nel suo disegno, e di consapevolezza di essere sempre pensati e amati.



*Inno alla provvidenza di Dio*

*Il salmo 145 ha una importanza particolare nella tradizione ebraica, perché fa parte delle tre preghiere quotidiane di ogni fedele ebreo. È un inno di lode, è un inno di “benedizione”, celebrazione della signoria regale di Dio e delle sue “meraviglie”. Si rende grazie al Signore perché è buono, perché il suo amore è per sempre.*

*Pregare il salmo in Cristo*

*Possiamo pregare questo salmo come lode a Gesù Cristo. Si può ripercorrere il salmo sostituendo sistematicamente a Dio/Signore il nome di Gesù Cristo.*

*Le azioni del Dio invisibile sono state espresse in modo visibile ed esistenziale da Gesù nel suo vivere in mezzo agli uomini e alle donne. Si loda Dio attraverso Gesù Cristo e si loda Gesù Cristo come narrazione visibile del regnare di Dio. Con una definitiva novità evangelica: la grandezza di Dio e il suo regnare si sono manifestati anche e soprattutto nella piccolezza, nella semplicità e nell’umiltà di Gesù, proprio là dove il sentire religioso non se li sarebbe aspettati!*

<sup>1</sup> Lode. Di Davide.

## Salmo 145

*Alef* O Dio, mio re, voglio esaltarti  
e benedire il tuo nome in eterno e per sempre.

*Bet* <sup>2</sup> Ti voglio benedire ogni giorno,  
lodare il tuo nome in eterno e per sempre.

*Ghi-  
mel* <sup>3</sup> Grande è il Signore e degno di ogni lode;  
senza fine è la sua grandezza.

*Dalet* <sup>4</sup> Una generazione narra all’altra le tue opere,  
annuncia le tue imprese.

*He* <sup>5</sup> Il glorioso splendore della tua maestà  
e le tue meraviglie voglio meditare.

*Vau* <sup>6</sup> Parlino della tua terribile potenza:  
anch’io voglio raccontare la tua grandezza.

*Zain* <sup>7</sup> Diffondano il ricordo della tua bontà immensa,  
acclamino la tua giustizia.

*Het* <sup>8</sup> Misericordioso e pietoso è il Signore,  
lento all’ira e grande nell’amore.

*Tet* <sup>9</sup> Buono è il Signore verso tutti,  
la sua tenerezza si espande su tutte le creature.

*Iod* <sup>10</sup> Ti lodino, Signore, tutte le tue opere  
e ti benedicano i tuoi fedeli.

*Caf* <sup>11</sup> Dicano la gloria del tuo regno  
e parlino della tua potenza,

- Lamed* <sup>12</sup> per far conoscere agli uomini le tue imprese  
e la splendida gloria del tuo regno.
- Mem* <sup>13</sup> Il tuo regno è un regno eterno,  
il tuo dominio si estende per tutte le generazioni.
- Nun* Fedele è il Signore in tutte le sue parole  
e buono in tutte le sue opere.
- Samec* <sup>14</sup> Il Signore sostiene quelli che vacillano  
e rialza chiunque è caduto.
- Ain* <sup>15</sup> Gli occhi di tutti a te sono rivolti in attesa  
e tu dai loro il cibo a tempo opportuno.
- Pe* <sup>16</sup> Tu apri la tua mano  
e sazi il desiderio di ogni vivente.
- Sade* <sup>17</sup> Giusto è il Signore in tutte le sue vie  
e buono in tutte le sue opere.
- Kof* <sup>18</sup> Il Signore è vicino a chiunque lo invoca,  
a quanti lo invocano con sincerità.
- Res* <sup>19</sup> Appaga il desiderio di quelli che lo temono,  
ascolta il loro grido e li salva.
- Sin* <sup>20</sup> Il Signore custodisce tutti quelli che lo amano,  
ma distrugge tutti i malvagi.
- Tau* <sup>21</sup> Canti la mia bocca la lode del Signore  
e benedica ogni vivente il suo santo nome,  
in eterno e per sempre.

### medita e prega

Questo salmo ci invita a cantare e a lodare con gioia il Signore «l'Altissimo, re grande su tutta la terra». Nel salmo viene espressa la gioia della vita, attraverso i canti, gli inni al Signore, in quanto ci ha scelto, ha scelto Giacobbe come prediletto, nonostante i suoi limiti e le sue imperfezioni. L'invito è anche quello di testimoniare la fede, la pace e a favorire l'incontro tra i popoli «perché di Dio sono i potenti della terra». Ma oggi, mi sento scelto da Dio? Mi sento il prediletto nonostante i miei limiti, le mie insicurezze? Molte volte, tendo a nascondere i miei difetti, fisici e caratteriali, riesco ad accettarli e a mostrarmi agli altri così come sono? Ringrazio il Signore per tutti i doni che mi sono stati elargiti? Mi viene chiesto di testimoniare la fede, cosa sto facendo oggi per assolvere questa richiesta? Ci sono guerre in tutto il mondo, conflitti anche all'interno del mio paese, cosa sto facendo di concreto per costruire la pace?

*Inno di ringraziamento a Dio*

*Immerso nell'attuale afflizione il salmista trova la forza di alzare lo sguardo verso Dio e ringraziarlo. Egli scopre la fonte di una gioia profonda, al cuore stesso delle avversità, grazie al ricordo di ciò che era avvenuto in occasione della precedente liberazione. Si era recato al tempio per offrire un sacrificio rituale prescritto ma poi aveva compreso che Dio non vuole sacrifici animali, ma desidera che chi è in alleanza con lui gli obbedisca con tutta la sua volontà e gli offra in dono la sua intera persona.*

*Pregare il salmo in Cristo*

«Cristo ci ha amati e ha consegnato se stesso per noi, offrendosi a Dio in sacrificio» (Ef 5, 2).

*Che cosa è stata l'esistenza di Gesù se non un fare sempre la volontà di Dio?*

*Noi cristiani possiamo pregare questo salmo per dire a Dio: «ecco io vengo» (v. 8).*

*I cristiani ricevono dal Signore la forza di fare, giorno dopo giorno, l'unica cosa necessaria: «offrite i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio; è questo il vostro culto spirituale» (Cf Rm 12, 1).*

*È questa offerta della vita che consente di compiere le Scritture, affrontando con speranza anche le fatiche, le sofferenze e le persecuzioni. Nel corpo che ciascuno è, ricevuto in dono e poi assunto nelle vicende della vita, si giocano la salvezza e il senso dell'esistere e può elevarsi la testimonianza: «Grande è il Signore» (v. 17).*

## Salmo 40

<sup>1</sup> Al maestro del coro. Di Davide. Salmo.

<sup>2</sup> Ho sperato, ho sperato nel Signore,  
ed egli su di me si è chinato,  
ha dato ascolto al mio grido.

<sup>3</sup> Mi ha tratto da un pozzo di acque tumultuose,  
dal fango della palude;  
ha stabilito i miei piedi sulla roccia,  
ha reso sicuri i miei passi.

<sup>4</sup> Mi ha messo sulla bocca un canto nuovo,  
una lode al nostro Dio.  
Molti vedranno e avranno timore  
e confideranno nel Signore.

<sup>5</sup> Beato l'uomo che ha posto la sua fiducia nel Signore  
e non si volge verso chi segue gli idoli  
né verso chi segue la menzogna.

<sup>6</sup> Quante meraviglie hai fatto,  
tu, Signore, mio Dio,  
quanti progetti in nostro favore:  
nessuno a te si può paragonare!  
Se li voglio annunciare e proclamare,  
sono troppi per essere contati.

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Is 7, 10-14; 8, 10;  
Sal 39;  
Eb 10, 4-10;  
Lc 1, 26-38

## sabato 25 marzo

<sup>7</sup> Sacrificio e offerta non gradisci,  
gli orecchi mi hai aperto,  
non hai chiesto olocausto né sacrificio per il peccato.

<sup>8</sup> Allora ho detto: «Ecco, io vengo.  
Nel rotolo del libro su di me è scritto

<sup>9</sup> di fare la tua volontà:  
mio Dio, questo io desidero;  
la tua legge è nel mio intimo».

<sup>10</sup> Ho annunciato la tua giustizia nella grande assemblea;  
vedi: non tengo chiuse le labbra, Signore, tu lo sai.

<sup>11</sup> Non ho nascosto la tua giustizia dentro il mio cuore,  
la tua verità e la tua salvezza ho proclamato.

Non ho celato il tuo amore  
e la tua fedeltà alla grande assemblea.

<sup>12</sup> Non rifiutarmi, Signore, la tua misericordia;  
il tuo amore e la tua fedeltà mi proteggano sempre,

<sup>13</sup> perché mi circondano mali senza numero,  
le mie colpe mi opprimono e non riesco più a vedere:  
sono più dei capelli del mio capo,  
il mio cuore viene meno.

<sup>14</sup> Dégna ti, Signore, di liberarmi;  
Signore, vieni presto in mio aiuto.

<sup>15</sup> Siano svergognati e confusi  
quanti cercano di togliermi la vita.  
Retrocedano, coperti d'infamia,  
quanti godono della mia rovina.

<sup>16</sup> Se ne tornino indietro pieni di vergogna  
quelli che mi dicono: «Ti sta bene!».

<sup>17</sup> Esultino e gioiscano in te  
quelli che ti cercano;  
dicano sempre: «Il Signore è grande!»  
quelli che amano la tua salvezza.

<sup>18</sup> Ma io sono povero e bisognoso:  
di me ha cura il Signore.  
Tu sei mio aiuto e mio liberatore:  
mio Dio, non tardare.

medita e prega

In questo salmo si raccontano tanti stati d'animo: all'inizio c'è la speranza, la gioia, poi la disperazione dell'essere soli, coscienti del nostro peccato ed infine c'è l'invocazione a Dio «mio aiuto e mio Liberatore». Tutte queste emozioni sono racchiuse in un canto (salmo), è come passare in rassegna la propria vita piena di tutte le emozioni. Quando pensiamo a pregare ci viene sempre in mente il coro gregoriano dei monaci dentro una cattedrale gotica e la nostra voce orante ci appare sempre come un grido sgraziato che rompe l'armonia musicale. Questo salmo ci dice che non importa quanto disarmonica è la nostra preghiera, l'importante è cantare.

Signore, trasforma la mia cacofonia nella tua armonia.



## domenica 26 marzo

**Gv 11, 1-45** <sup>1</sup>Un certo Lazzaro di Betània, il villaggio di Maria e di Marta sua sorella, era malato. <sup>2</sup>Maria era quella che cosparses di profumo il Signore e gli asciugò i piedi con i suoi capelli; suo fratello Lazzaro era malato. <sup>3</sup>Le sorelle mandarono dunque a dirgli: «Signore, ecco, colui che tu ami è malato». <sup>4</sup>All'udire questo, Gesù disse: «Questa malattia non porterà alla morte, ma è per la gloria di Dio, affinché per mezzo di essa il Figlio di Dio venga glorificato». <sup>5</sup>Gesù amava Marta e sua sorella e Lazzaro. <sup>6</sup>Quando sentì che era malato, rimase per due giorni nel luogo dove si trovava. <sup>7</sup>Poi disse ai discepoli: «Andiamo di nuovo in Giudea!». <sup>8</sup>I discepoli gli dissero: «Rabbì, poco fa i Giudei cercavano di lapidarti e tu ci vai di nuovo?». <sup>9</sup>Gesù rispose: «Non sono forse dodici le ore del giorno? Se uno cammina di giorno, non inciampa, perché vede la luce di questo mondo; <sup>10</sup>ma se cammina di notte, inciampa, perché la luce non è in lui». <sup>11</sup>Disse queste cose e poi soggiunse loro: «Lazzaro, il nostro amico, si è addormentato; ma io vado a svegliarlo». <sup>12</sup>Gli dissero allora i discepoli: «Signore, se si è addormentato, si salverà». <sup>13</sup>Gesù aveva parlato della morte di lui; essi invece pensarono che parlasse del riposo del sonno. <sup>14</sup>Allora Gesù disse loro apertamente: «Lazzaro è morto <sup>15</sup>e io sono contento per voi di non essere stato là, affinché voi crediate; ma andiamo da lui!». <sup>16</sup>Allora Tommaso, chiamato Didimo, disse agli altri discepoli: «Andiamo anche noi a morire con lui!». <sup>17</sup>Quando Gesù arrivò, trovò Lazzaro che già da quattro giorni era nel sepolcro. <sup>18</sup>Betània distava da Gerusalemme meno di tre chilometri <sup>19</sup>e molti Giudei erano venuti da Marta e Maria a consolarle per il fratello. <sup>20</sup>Marta dunque, come udì che veniva Gesù, gli andò incontro; Maria invece stava seduta in casa. <sup>21</sup>Marta disse a Gesù: «Signore, se tu fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto! <sup>22</sup>Ma anche ora so che qualunque cosa tu chiederai a Dio, Dio te la concederà». <sup>23</sup>Gesù le disse: «Tuo fratello risorgerà». <sup>24</sup>Gli rispose Marta: «So che risorgerà nella risurrezione dell'ultimo giorno». <sup>25</sup>Gesù le disse: «Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà; <sup>26</sup>chiunque vive e crede in me, non morirà in eterno. Credi questo?». <sup>27</sup>Gli rispose: «Sì, o Signore, io credo che tu sei il Cristo, il Figlio di Dio, colui che viene nel mondo». <sup>28</sup>Dette queste parole, andò a chiamare Maria, sua sorella, e

di nascosto le disse: «Il Maestro è qui e ti chiama». <sup>29</sup>Udito questo, ella si alzò subito e andò da lui. <sup>30</sup>Gesù non era entrato nel villaggio, ma si trovava ancora là dove Marta gli era andata incontro. <sup>31</sup>Allora i Giudei, che erano in casa con lei a consolarla, vedendo Maria alzarsi in fretta e uscire, la seguirono, pensando che andasse a piangere al sepolcro.

<sup>32</sup>Quando Maria giunse dove si trovava Gesù, appena lo vide si gettò ai suoi piedi dicendogli: «Signore, se tu fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto!». <sup>33</sup>Gesù allora, quando la vide piangere, e piangere anche i Giudei che erano venuti con lei, si commosse profondamente e, molto turbato, <sup>34</sup>domandò: «Dove lo avete posto?». Gli dissero: «Signore, vieni a vedere!». <sup>35</sup>Gesù scoppiò in pianto. <sup>36</sup>Dissero allora i Giudei: «Guarda come lo amava!». <sup>37</sup>Ma alcuni di loro dissero: «Lui, che ha aperto gli occhi al cieco, non poteva anche far sì che costui non morisse?».

<sup>38</sup>Allora Gesù, ancora una volta commosso profondamente, si recò al sepolcro: era una grotta e contro di essa era posta una pietra. <sup>39</sup>Disse Gesù: «Togliete la pietra!». Gli rispose Marta, la sorella del morto: «Signore, manda già cattivo odore: è lì da quattro giorni». <sup>40</sup>Le disse Gesù: «Non ti ho detto che, se crederai, vedrai la gloria di Dio?». <sup>41</sup>Tolsero dunque la pietra. Gesù allora alzò gli occhi e disse: «Padre, ti rendo grazie perché mi hai ascoltato. <sup>42</sup>Io sapevo che mi dai sempre ascolto, ma l'ho detto per la gente che mi sta attorno, perché credano che tu mi hai mandato». <sup>43</sup>Detto questo, gridò a gran voce: «Lazzaro, vieni fuori!». <sup>44</sup>Il morto uscì, i piedi e le mani legati con bende, e il viso avvolto da un sudario. Gesù disse loro: «Liberàtelo e lasciàtelo andare».

<sup>45</sup>Molti dei Giudei che erano venuti da Maria, alla vista di ciò che egli aveva compiuto, credettero in lui.

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Ez 37, 12-14;  
Sal 129;  
Rm 8, 8-11;  
Gv 11, 1-45

## medita e prega

Di fronte al dolore e alla morte possiamo soltanto porci in silenzio, contemplando quel mistero. La storia di Lazzaro ci ricorda quanto sia difficile talvolta separare l'amore e l'affetto per i propri cari dalla fede nella risurrezione di Cristo.

A tutti è capitato di comportarci come Marta e Maria. La loro reazione è umana, carica del dolore per la perdita del fratello. Entrambe corrono incontro al Signore e d'istinto gli

**domenica 26 marzo**

**quinta settimana  
di Quaresima**

recriminano di non essere stato presente per salvarlo in tempo. Il disegno di Gesù, invece, ha un orizzonte eterno. Ci ricorda che i gesti, le storie, gli eventi, i momenti sono passi verso la Resurrezione anche laddove non ne vediamo l'orizzonte.

Quante volte ci troviamo ad arrabbiarci poiché ci sembra di essere stati abbandonati. Quante altre ancora la nostra fede non è sufficiente ad affidarsi alle sue mani, laddove non vediamo e non possiamo più niente.

Come possiamo oggi alzare lo sguardo, guardare oltre la nostra piccola quotidianità e avere fede nel progetto che Dio ha immaginato per noi?

Preghiamo perché ci sia donata la fede in quella Provvidenza che con un filo sottile ci accompagna verso la strada a cui Lui ci ha chiamati.



*Oggi siamo diventati tutti più sedentari...ci muoviamo sul web oppure per turismo. Il pio israelita che pregava con questo salmo invece era abituato a camminare per vivere, a muoversi per lavorare e cercare nutrimento, riparo e ristoro per sé e per il suo gregge. Ecco la grandezza di questo salmo: anche Dio agisce così e lo fa per tutti i suoi figli, per tutti noi, perché ci guida verso i posti più buoni, sta accanto a noi nei luoghi più difficili e nelle strade più pericolose che tante volte scegliamo da soli.*

*Al tempo stesso chi pregava con questa parole aspirava al conforto di una casa, alla gioia dell'incontro con gli amici, ad una relazione sempre più autentica con la guida della sua vita, Dio, che come un Pastore buono cammina con noi e ci fa entrare nell'intimità della sua dimora e del suo cuore misericordioso.*

*Grazie al Padre che ci ha benedetti*

*In Cristo tuo figlio*

*Gesù Cristo, pastore buono, che cammini con noi:*

*non lasciarci mai soli, poiché ci perderemo negli aridi pascoli del consumismo e ci smarriremo nella valle del materialismo; ma continua a custodirci, a difenderci e soprattutto a nutrirci con il cibo della Parola, dei sacramenti e della carità.*

<sup>1</sup> *Salmo. Di Davide.*

*Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla.*

<sup>2</sup> *Su pascoli erbosi mi fa riposare,  
ad acque tranquille mi conduce.*

<sup>3</sup> *Rinfranca l'anima mia,  
mi guida per il giusto cammino  
a motivo del suo nome.*

<sup>4</sup> *Anche se vado per una valle oscura,  
non temo alcun male, perché tu sei con me.  
Il tuo bastone e il tuo vincastro  
mi danno sicurezza.*

<sup>5</sup> *Davanti a me tu prepari una mensa  
sotto gli occhi dei miei nemici.  
Ungi di olio il mio capo;  
il mio calice trabocca.*

<sup>6</sup> *Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita,  
abiterò ancora nella casa del Signore  
per lunghi giorni.*

Salmo 23

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Dn 13, 1-9. 15-17.  
19-30. 33-62;  
Sal 22;  
Gv 8, 1-11

# lunedì 27 marzo

## quinta settimana di Quaresima

### medita e prega

Il testo che abbiamo appena letto trasmette una grande serenità e tranquillità, elementi che vengono facilmente a mancare nelle nostre impegnate e frenetiche vite quotidiane.

Il salmista ci invita a farci guidare dal Signore, docilmente, come delle pecore che seguono il loro buon pastore, consapevoli che Egli vuole il meglio per la nostra vita. Proviamo a vivere la giornata di oggi senza farci trascinare da preoccupazioni e affanni che la rendono faticosa, ma nella convinzione che il Signore è con noi, non manchiamo di nulla!

Sappiamo affidare la nostra vita a Dio?



*Molto spesso se ci guardiamo intorno siamo assaliti dal terrore, dall'angoscia, dalla disperazione: ingiustizie, guerre, malattie, preoccupazioni, dolori...*

*Questo salmo penitenziale ci ricorda, che la precarietà della vita si fa sentire e ci toglie la speranza della fede ed anche il coraggio della preghiera.*

*Eppure, colui che con tanta delicatezza e amore ha creato tutto ciò che esiste, non può rimanere indifferente alle preghiere dei suoi figli:*

*continua Signore ad affacciarti dal cielo,*

*ascolta la nostra preghiera*

*e vieni incontro alle nostre paure e difficoltà.*

*Donaci Padre la tua misericordia*

*e non farci perdere di vista la meta verso cui ci muoviamo*

*per incontrare Te che sei sempre lo stesso*

*e i tuoi anni non hanno fine.*

*<sup>1</sup> Preghiera di un povero che è sfinito ed effonde davanti al Signore il suo lamento.*

**Salmo 102**

*<sup>2</sup> Signore, ascolta la mia preghiera, a te giunga il mio grido di aiuto.*

*<sup>3</sup> Non nascondermi il tuo volto nel giorno in cui sono nell'angoscia.*

*Tendi verso di me l'orecchio, quando t'invoco, presto, rispondimi!*

*<sup>4</sup> Svaniscono in fumo i miei giorni e come brace ardono le mie ossa.*

*<sup>5</sup> Falcciato come erba, inaridisce il mio cuore; dimentico di mangiare il mio pane.*

*<sup>6</sup> A forza di gridare il mio lamento mi si attacca la pelle alle ossa.*

*<sup>7</sup> Sono come la civetta del deserto, sono come il gufo delle rovine.*

*<sup>8</sup> Resto a vegliare:*

*sono come un passero solitario sopra il tetto.*

*<sup>9</sup> Tutto il giorno mi insultano i miei nemici, furenti imprecano contro di me.*

*<sup>10</sup> Cenere mangio come fosse pane, alla mia bevanda mescolo il pianto;*

*<sup>11</sup> per il tuo sdegno e la tua collera mi hai sollevato e scagliato lontano.*

*<sup>12</sup> I miei giorni declinano come ombra e io come erba inaridisco.*

*<sup>13</sup> Ma tu, Signore, rimani in eterno,*

## martedì 28 marzo

il tuo ricordo di generazione in generazione.

<sup>14</sup> Ti alzerai e avrai compassione di Sion:  
è tempo di averne pietà, l'ora è venuta!

<sup>15</sup> Poiché ai tuoi servi sono care le sue pietre  
e li muove a pietà la sua polvere.

<sup>16</sup> Le genti temeranno il nome del Signore  
e tutti i re della terra la tua gloria,

<sup>17</sup> quando il Signore avrà ricostruito Sion  
e sarà apparso in tutto il suo splendore.

<sup>18</sup> Egli si volge alla preghiera dei derelitti,  
non disprezza la loro preghiera.

<sup>19</sup> Questo si scriva per la generazione futura  
e un popolo, da lui creato, darà lode al Signore:

<sup>20</sup> «Il Signore si è affacciato dall'alto del suo santuario,  
dal cielo ha guardato la terra,

<sup>21</sup> per ascoltare il sospiro del prigioniero,  
per liberare i condannati a morte,

<sup>22</sup> perché si proclamino in Sion il nome del Signore  
e la sua lode in Gerusalemme,

<sup>23</sup> quando si raduneranno insieme i popoli  
e i regni per servire il Signore».

<sup>24</sup> Lungo il cammino mi ha tolto le forze,  
ha abbreviato i miei giorni.

<sup>25</sup> Io dico: mio Dio, non rapirmi a metà dei miei giorni;  
i tuoi anni durano di generazione in generazione.

<sup>26</sup> In principio tu hai fondato la terra,  
i cieli sono opera delle tue mani.

<sup>27</sup> Essi periranno, tu rimani;  
si logorano tutti come un vestito,

come un abito tu li muterai ed essi svaniranno.

<sup>28</sup> Ma tu sei sempre lo stesso  
e i tuoi anni non hanno fine.

<sup>29</sup> I figli dei tuoi servi avranno una dimora,  
la loro stirpe vivrà sicura alla tua presenza.

Lecture  
del giorno:  
Nm 21, 4-9;  
Sal 101;  
Gv 8, 21-30

ascolta

### medita e prega

Questo salmo è una lode all'eterna misericordia divina, segno della cura materna di Dio, verso il singolo fedele e verso tutta la creazione; è un esordio alla nostra anima a benedire il Signore, poiché Egli perdona, risana, riscatta, corona di misericordia e

## quinta settimana di Quaresima

compassione. Noi siamo come l'erba che può essere seccata in poco tempo dal vento caldo del deserto, noi fragili riponiamo allora la nostra fiducia nella misericordia e nell'amore di Dio. Nella nostra vita non ci è sottratta la prova, né la sofferenza, ma ci è offerta o di viverla davanti a Dio e con Dio. Non dimentichiamoci quindi che tutto passa, ma Dio rimane in eterno. Il salmo partito dal dolore, si è chiuso con la gloria, dalle lamentele, alla lode, dalla concentrazione sul dolore del momento, si chiude con la felicità della gloria eterna. Non più uomini schiacciati, ma risollepati.



## mercoledì 29 marzo

*In questo salmo, all'inizio incontriamo una riflessione sapienziale sul male poi un inno al bene e negli ultimi versetti una supplica al Dio liberatore.*

*Questa composizione ci vuol ricordare gli elementi che compongono la storia del mondo e dell'umanità di ogni tempo. Contemporaneamente troviamo segni di corruzione e di innocenza, parole di bestemmia e di preghiera, gesti di odio e di amore. Ogni uomo è sempre in bilico fra il male operato dagli ingiusti e la bontà di Dio che emerge attraverso l'opera dei giusti. L'orante ha già scelto da che parte stare: illuminato dalla luce di Dio, il suo cammino va verso la sorgente della vita.*

*Anche noi rinvigoriti dallo Spirito, possiamo gustare la dolcezza della bontà di Dio che nella sua generosità continua a donarci.*

**Salmo 36** <sup>1</sup> *Al maestro del coro. Di Davide, servo del Signore.*

<sup>2</sup> Oracolo del peccato nel cuore del malvagio:

non c'è paura di Dio davanti ai suoi occhi;

<sup>3</sup> perché egli s'illude con se stesso, davanti ai suoi occhi, nel non trovare la sua colpa e odiarla.

<sup>4</sup> Le sue parole sono cattiveria e inganno, rifiuta di capire, di compiere il bene.

<sup>5</sup> Trama cattiveria nel suo letto, si ostina su vie non buone, non respinge il male.

<sup>6</sup> Signore, il tuo amore è nel cielo, la tua fedeltà fino alle nubi,

<sup>7</sup> la tua giustizia è come le più alte montagne, il tuo giudizio come l'abisso profondo: uomini e bestie tu salvi, Signore.

<sup>8</sup> Quanto è prezioso il tuo amore, o Dio! Si rifugiano gli uomini all'ombra delle tue ali,

<sup>9</sup> si saziano dell'abbondanza della tua casa: tu li disseti al torrente delle tue delizie.

<sup>10</sup> È in te la sorgente della vita, alla tua luce vediamo la luce.

<sup>11</sup> Riversa il tuo amore su chi ti riconosce, la tua giustizia sui retti di cuore.

<sup>12</sup> Non mi raggiunga il piede dei superbi e non mi scacci la mano dei malvagi.

<sup>13</sup> Ecco, sono caduti i malfattori: abbattuti, non possono rialzarsi.

Lecture  
del giorno:

Dn 3, 14-20. 46-  
50. 91-92. 95;  
Dn 3, 52-56;  
Gv 8, 31-42

ascolta

medita e prega

Credo che questo salmo rappresenti bene la dualità della nostra vita. Viviamo infatti in una continua tensione tra due abissi: quello del «peccato nel cuore del malvagio» (tutti abbiamo incontrato persone piene di sé, che si illudono di essere perfette e senza colpe e tutti – almeno una volta – siamo stati quelle persone, anche se magari facciamo fatica ad ammetterlo); e quello del “giudizio di Dio”, che ci chiama a volare in alto, a superare le nostre piccolezze per compiere “cose grandi” (come ripeteva La Pira). In questa tensione, non c’è una scelta definitiva, ma un impegno da rinnovare ogni giorno cercando Dio e la sua giustizia nella nostra quotidianità e affidandoci a Lui quando le nostre piccolezze sembrano prendere il sopravvento; consapevoli che, per ogni “fallimento” o caduta, Lui è lì per rialzarci. Allora, in questa giornata, ho provato a mettermi in gioco e a “volare alto” o mi sono accontentato?



## giovedì 30 marzo

«Tra voi dicono alcuni: “La gioia è più grande del dolore”; e dicono altri: “il dolore è più grande”. Ma io vi dico che sono cose inseparabili. Essi giungono insieme, e se l’una vi siede accanto alla mensa, ricordatevi che l’altro sul vostro letto dorme» (Kh. Gibran, in Il Profeta).

Supplica e ringraziamento si trovano spesso insieme nella preghiera biblica perché la nostra vita oscilla sempre fra la fatica, il dolore, il peccato e l’amore e la misericordia di Dio.

Il male che provoca dolore all’orante è descritto come un leone e un guerriero armato. Dio, però, lo protegge con il dono delle virtù della Fedeltà e della Grazia.

Aprendosi a questi doni nasce l’alba di un nuovo giorno di luce e di pace. Si tratta di prendere consapevolezza della costante opera di Dio in noi e in tutti i suoi figli.

Allora viene superata ogni notte di tristezza e dolore,  
il bene vince sul male

e dove abbonda il male e il peccato

sovrabbonda la misericordia e la gioia di Dio.

**Salmo 57** <sup>1</sup> Al maestro del coro. Su «Non distruggere». Di Davide.

Miktam. Quando fuggì da Saul nella caverna.

<sup>2</sup> Pietà di me, pietà di me, o Dio,

in te si rifugia l’anima mia;  
all’ombra delle tue ali mi rifugio  
finché l’insidia sia passata.

<sup>3</sup> Invocherò Dio, l’Altissimo,  
Dio che fa tutto per me.

<sup>4</sup> Mandi dal cielo a salvarmi,  
confonda chi vuole inghiottirmi;  
Dio mandi il suo amore e la sua fedeltà.

<sup>5</sup> In mezzo a leoni devo coricarmi,  
inflammàti di rabbia contro gli uomini!  
I loro denti sono lance e frecce,  
la loro lingua è spada affilata.

<sup>6</sup> Innàlzati sopra il cielo, o Dio,  
su tutta la terra la tua gloria.

<sup>7</sup> Hanno teso una rete ai miei piedi,  
hanno piegato il mio collo,  
hanno scavato davanti a me una fossa,  
ma dentro vi sono caduti.

<sup>8</sup> Saldo è il mio cuore, o Dio,  
saldo è il mio cuore.

Voglio cantare, voglio inneggiare:

<sup>9</sup> svégliati, mio cuore,  
svegliatevi, arpa e cetra,

voglio svegliare l'aurora.

<sup>10</sup> Ti loderò fra i popoli, Signore,

a te canterò inni fra le nazioni:

<sup>11</sup> grande fino ai cieli è il tuo amore  
e fino alle nubi la tua fedeltà.

<sup>12</sup> Innalzati sopra il cielo, o Dio,  
su tutta la terra la tua gloria.

ascolta

Lecture

del giorno:

Gn 17, 3-9;

Sal 104;

Gv 8, 51-59

## medita e prega

In questi versetti è evidente il grido di Davide a Dio, unico rifugio sicuro a cui guardare nei momenti più difficili che dobbiamo affrontare. Come Davide, dobbiamo gridare al Dio altissimo per la sua misericordia, perché non ci abbandona mai; è sempre al nostro fianco. Dio agisce sempre per il bene dei suoi servi.

Vediamo qui che i suoi nemici lo inseguono come leoni, tanto che il salmista si sente come un uccello, facilmente preso in una rete, e in mezzo a questa afflizione egli grida a Dio, esaltando il Signore che aiuta con amore il bisognoso.

Di fronte a questa difficile situazione, Davide garantisce che rimarrà fedele al Signore, come lo è stato fin dall'inizio, con ciò vedo un altro esempio comune alla maggior parte dei salmi, avendo qui un voto di lode a Dio, centrato sulla salvezza, misericordia e verità del Signore.

Mi rifugio in Dio nei momenti difficili della mia vita?

Confido che Dio sia sempre pronto ad aiutarmi?

Signore Ti preghiamo affinché riusciamo a fidarci di Te nei momenti difficili della nostra vita, Ti ringraziamo per averci dato la tua parola e perché ci aiuti a vivere d'accordo.



## venerdì 31 marzo

«Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?»

Sono le parole di Gesù sulla croce, che ha preso da questo salmo di lamentazione caratterizzato dal silenzio di Dio e l'ostilità degli uomini e, quando tutto sembrava perso, ecco la svolta, perché Dio ha esaudito, esaudito la preghiera del suo fedele.

E il lamento si trasforma in inno di ringraziamento festoso e in cantico al Signore, re dell'universo.

Dalla disperazione alla speranza, dalla morte alla vita, dal sepolcro alla risurrezione: Questo ha fatto il Signore per tutti i suoi figli.

«Padre, non la mia volontà, ma la tua!».

Di fronte al mistero del male, del dolore e della morte chiediamo di essere fedeli come il Crocifisso Risorto per sperimentare insieme a lui la gioia della Pasqua.

**Salmo 22** <sup>1</sup> Al maestro del coro. Su «Cerva dell'aurora». Salmo. Di Davide.

<sup>2</sup> Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?  
Lontane dalla mia salvezza le parole del mio grido!

<sup>3</sup> Mio Dio, grido di giorno e non rispondi;  
di notte, e non c'è tregua per me.

<sup>4</sup> Eppure tu sei il Santo,  
tu siedi in trono fra le lodi d'Israele.

<sup>5</sup> In te confidarono i nostri padri,  
confidarono e tu li liberasti;

<sup>6</sup> a te gridarono e furono salvati,  
in te confidarono e non rimasero delusi.

<sup>7</sup> Ma io sono un verme e non un uomo,  
rifiuto degli uomini, disprezzato dalla gente.

<sup>8</sup> Si fanno beffe di me quelli che mi vedono,  
storcono le labbra, scuotono il capo:

<sup>9</sup> «Si rivolga al Signore; lui lo liberi,  
lo porti in salvo, se davvero lo ama!».

<sup>10</sup> Sei proprio tu che mi hai tratto dal grembo,  
mi hai affidato al seno di mia madre.

<sup>11</sup> Al mio nascere, a te fui consegnato;  
dal grembo di mia madre sei tu il mio Dio.

<sup>12</sup> Non stare lontano da me,  
perché l'angoscia è vicina e non c'è chi mi aiuti.

<sup>13</sup> Mi circondano tori numerosi,  
mi accerchiano grossi tori di Basan.

<sup>14</sup> Spalancano contro di me le loro fauci:  
un leone che sbrana e ruggisce.

<sup>15</sup> Io sono come acqua versata,  
sono slogate tutte le mie ossa.

Il mio cuore è come cera,  
si scioglie in mezzo alle mie viscere.

<sup>16</sup> Arido come un coccio è il mio vigore,  
la mia lingua si è incollata al palato,  
mi deponi su polvere di morte.

<sup>17</sup> Un branco di cani mi circonda,  
mi accerchia una banda di malfattori;  
hanno scavato le mie mani e i miei piedi.

<sup>18</sup> Posso contare tutte le mie ossa.  
Essi stanno a guardare e mi osservano:

<sup>19</sup> si dividono le mie vesti,  
sulla mia tunica gettano la sorte.

<sup>20</sup> Ma tu, Signore, non stare lontano,  
mia forza, vieni presto in mio aiuto.

<sup>21</sup> Libera dalla spada la mia vita,  
dalle zampe del cane l'unico mio bene.

<sup>22</sup> Salvami dalle fauci del leone  
e dalle corna dei bufali.

Tu mi hai risposto!

<sup>23</sup> Annuncerò il tuo nome ai miei fratelli,  
ti loderò in mezzo all'assemblea.

<sup>24</sup> Lodate il Signore, voi suoi fedeli,  
gli dia gloria tutta la discendenza di Giacobbe,  
lo tema tutta la discendenza d'Israele;

<sup>25</sup> perché egli non ha disprezzato  
né disdegnato l'afflizione del povero,  
il proprio volto non gli ha nascosto  
ma ha ascoltato il suo grido di aiuto.

<sup>26</sup> Da te la mia lode nella grande assemblea;  
scioglierò i miei voti davanti ai suoi fedeli.

<sup>27</sup> I poveri mangeranno e saranno saziati,  
loderanno il Signore quanti lo cercano;  
il vostro cuore viva per sempre!

<sup>28</sup> Ricorderanno e torneranno al Signore  
tutti i confini della terra;  
davanti a te si prostreranno  
tutte le famiglie dei popoli.

<sup>29</sup> Perché del Signore è il regno:  
è lui che domina sui popoli!

<sup>30</sup> A lui solo si prostreranno  
quanti dormono sotto terra,

Lecture  
del giorno:  
Ger 20, 10-13;  
Sal 17;  
Gv 10, 31-42

ascolta

davanti a lui si curveranno  
quanti discendono nella polvere;  
ma io vivrò per lui,  
3<sup>1</sup> lo servirà la mia discendenza.  
Si parlerà del Signore alla generazione che viene;  
3<sup>2</sup> annunceranno la sua giustizia;  
al popolo che nascerà diranno:  
«Ecco l'opera del Signore!».

### medita e prega

Il salmo si apre con un grido di supplica rivolto al Signore da parte di un sofferente, il tono iniziale cambia drasticamente alla fine del versetto 22: «Tu (Dio) mi hai risposto!», il lamento si trasforma in un inno alla bontà e carità del Signore. La sua risposta al grido di supplica è in grado di trasformare la sofferenza del salmista in un rendimento di grazie. La manifestata presenza del Signore genera felicità, il salmo mette in luce come Egli ci ascolti e come possa aiutarci nei momenti di disperazione. Il salmista esprime la gioia che prova nell'essere ascoltato; «Annuncerò il tuo nome ai miei fratelli»: è la prova che Dio è passato e non si è rivolto dall'altra parte e questo è il messaggio principale del salmo. Saremo quindi noi capaci di affidarci nel dolore?



*Queste parole ci offrono prima la protesta d'innocenza davanti al Giudice supremo da parte dell'orante e dopo un'intensa supplica indirizzata al Salvatore.*

*Nascono dalla consapevolezza che Dio è sempre vicino al suo fedele e non lo abbandona mai. Lo ascolta, lo protegge come un organo prezioso, lo guida con l'ombra della sua grazia.*

*Inoltre è sempre a fianco del suo popolo, lo difende da ogni male e per lui combatte contro ogni nemico.*

*Per questi motivi, nonostante le prove della vita, le difficoltà personali, le ingiustizie sociali possiamo cantare insieme al Cristo risorto che consegna al nulla chi opera il male, mentre coloro che sono uniti a lui vivono per sempre.*

<sup>1</sup> *Preghiera. Di Davide.*

Ascolta, Signore, la mia giusta causa,  
sii attento al mio grido.

Porgi l'orecchio alla mia preghiera:  
sulle mie labbra non c'è inganno.

<sup>2</sup> Dal tuo volto venga per me il giudizio,  
i tuoi occhi vedano la giustizia.

<sup>3</sup> Saggia il mio cuore, scrutalo nella notte,  
provami al fuoco: non troverai malizia.

La mia bocca non si è resa colpevole,

<sup>4</sup> secondo l'agire degli uomini;  
seguendo la parola delle tue labbra,  
ho evitato i sentieri del violento.

<sup>5</sup> Tieni saldi i miei passi sulle tue vie  
e i miei piedi non vacilleranno.

<sup>6</sup> Io t'invoco poiché tu mi rispondi, o Dio;  
tendi a me l'orecchio, ascolta le mie parole,

<sup>7</sup> mostrami i prodigi della tua misericordia,  
tu che salvi dai nemici chi si affida alla tua destra.

<sup>8</sup> Custodiscimi come pupilla degli occhi,  
all'ombra delle tue ali nascondimi,

<sup>9</sup> di fronte ai malvagi che mi opprimono,  
ai nemici mortali che mi accerchiano.

<sup>10</sup> Il loro animo è insensibile,  
le loro bocche parlano con arroganza.

<sup>11</sup> Eccoli: avanzano, mi circondano,  
puntano gli occhi per gettarmi a terra,

<sup>12</sup> simili a un leone che brama la preda,  
a un leoncello che si apposta in agguato.

<sup>13</sup> Alzati, Signore, affrontalo, abbattilo;  
con la tua spada liberami dal malvagio,

Salmò 17

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Ez 37, 21-28;  
Ger 31, 10-12b. 13;  
Gv 11, 45-56

<sup>14</sup> con la tua mano, Signore, dai mortali,  
dai mortali del mondo, la cui sorte è in questa vita.  
Sazia pure dei tuoi beni il loro ventre,  
se ne sazino anche i figli e ne avanzi per i loro bambini.  
<sup>15</sup> Ma io nella giustizia contemplerò il tuo volto,  
al risveglio mi sazierò della tua immagine.

### medita e prega

Leggendo il salmo risalta l'irrepreensibilità di colui che chiede ascolto al Signore: molto spesso però non ci riconosciamo altrettanto immacolati quando ci rivolgiamo a Dio nella preghiera. Non per questo però dobbiamo precluderci la possibilità di chiedere aiuto a Gesù e alle persone che Lui ci mette accanto ogni giorno, anzi: è bello sentirsi amati soprattutto quando siamo fragili, quando ci sentiamo difettosi, quando ci giudichiamo negativamente. Ma il primo passo è chiedere di essere ascoltati, e scopriremo che c'è una mano tesa pronta a sollevarci.

E io quanto sono in grado di chiedere ascolto e aiuto al Signore, non perché me lo merito, ma perché il Suo amore gratuito è pronto per me?



Mt 21, 1-11

<sup>1</sup>Quando furono vicini a Gerusalemme e giunsero presso Bètface, verso il monte degli Ulivi, Gesù mandò due discepoli, <sup>2</sup>dicendo loro: «Andate nel villaggio di fronte a voi e subito troverete un'asina, legata, e con essa un puledro. Slegateli e conduceteli da me. <sup>3</sup>E se qualcuno vi dirà qualcosa, rispondete: "Il Signore ne ha bisogno, ma li rimanderà indietro subito"». <sup>4</sup>Ora questo avvenne perché si compisse ciò che era stato detto per mezzo del profeta:

<sup>5</sup>*Dite alla figlia di Sion:*

*Ecco, a te viene il tuo re,  
mite, seduto su un'asina*

*e su un puledro, figlio di una bestia da soma.*

<sup>6</sup>I discepoli andarono e fecero quello che aveva ordinato loro Gesù: <sup>7</sup>condussero l'asina e il puledro, misero su di essi i mantelli ed egli vi si pose a sedere. <sup>8</sup>La folla, numerosissima, stese i propri mantelli sulla strada, mentre altri tagliavano rami dagli alberi e li stendevano sulla strada. <sup>9</sup>La folla che lo precedeva e quella che lo seguiva, gridava:

«*Osanna al figlio di Davide!*

*Benedetto colui che viene nel nome del Signore!*

*Osanna nel più alto dei cieli!».*

<sup>10</sup>Mentre egli entrava in Gerusalemme, tutta la città fu presa da agitazione e diceva: «Chi è costui?». <sup>11</sup>E la folla rispondeva: «Questi è il profeta Gesù, da Nàzaret di Galilea».

ascolta

Lecture

del giorno:

Is 50, 4-7;

Sal 21;

Fil 2, 6-11;

Mt 26, 14 - 27, 66

## medita e prega

Con la domenica delle Palme entriamo nella settimana Santa e ci avviciniamo a Gesù nell'ultima fase della sua vita terrena. Questo cammino inizia proprio con l'ingresso di Gesù a Gerusalemme, nel testo di Matteo è presente la parola «mite...». Il termine mite ci richiama il discorso della montagna «beati miti, perché erediteranno la terra», ma anche una frase di papa Francesco: «Il mondo ha bisogno di tenerezza, bontà e mansuetudine». Bisognerebbe sempre cercare nella nostra vita di alimentare tutto quello che sviluppa la bontà, la mitezza, la tenerezza e togliere tutto quello che ci porta a essere aggressivi. La mitezza di Gesù consiste alla rinuncia dell'uso della forza, per scegliere consapevolmente la via della non-violenza, del rispetto, dell'agire pacifico, la via della rinuncia consapevole a una forza che potrebbe far soffrire gli altri, che potrebbe prevaricare e sopraffare e che deve essere limitata per far spazio agli altri. Per Matteo, non solo il cammino di Gesù verso la città diventa una parola rivolta alla città stessa, ma Gesù stesso è

**domenica 2 aprile**

**Domenica  
delle Palme**

ormai solo parola, è realizzazione della parola della Scrittura nella sua persona, nei suoi gesti. Il Gesù che entra in Gerusalemme è ormai l'uomo divenuto parola di Dio. Quel «Chi è costui?» della città incredula, deve divenire per noi «Chi sono io?», «Quale immagine del Signore guida la mia vita cristiana?».



Gv 12, 1-11

<sup>1</sup>Sei giorni prima della Pasqua, Gesù andò a Betània, dove si trovava Lazzaro, che egli aveva risuscitato dai morti. <sup>2</sup>E qui fecero per lui una cena: Marta serviva e Lazzaro era uno dei commensali. <sup>3</sup>Maria allora prese trecento grammi di profumo di puro nardo, assai prezioso, ne cosparses i piedi di Gesù, poi li asciugò con i suoi capelli, e tutta la casa si riempì dell'aroma di quel profumo. <sup>4</sup>Allora Giuda Iscariota, uno dei suoi discepoli, che stava per tradirlo, disse: <sup>5</sup>«Perché non si è venduto questo profumo per trecento denari e non si sono dati ai poveri?». <sup>6</sup>Disse questo non perché gli importasse dei poveri, ma perché era un ladro e, siccome teneva la cassa, prendeva quello che vi mettevano dentro. <sup>7</sup>Gesù allora disse: «Lasciala fare, perché essa lo conservi per il giorno della mia sepoltura. <sup>8</sup>I poveri infatti li avete sempre con voi, ma non sempre avete me».

<sup>9</sup>Intanto una grande folla di Giudei venne a sapere che egli si trovava là e accorse, non solo per Gesù, ma anche per vedere Lazzaro che egli aveva risuscitato dai morti. <sup>10</sup>I capi dei sacerdoti allora decisero di uccidere anche Lazzaro, <sup>11</sup>perché molti Giudei se ne andavano a causa di lui e credevano in Gesù.

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Is 42, 1-7;  
Sal 26;  
Gv 12, 1-11

## medita e prega

Tutto, nel modo con cui Giovanni racconta la Pasqua del Signore, è pieno di simbologia e oltrepassa le “apparenze”.

I protagonisti stessi diventano dei simboli: all'inizio della settimana della Passione Gesù è a Betania, ospite nella casa di Marta, Maria e Lazzaro. L'amicizia li lega; è con loro, in occasione della morte di Lazzaro, che Gesù aveva dichiarato «Io sono la Risurrezione e la Vita».

La scena si svolge all'interno dell'abitazione. Marta compie i suoi doveri di padrona di casa. Gesù è a tavola con gli uomini. Maria fa qualcosa di sconveniente per la società di quel tempo – lo sarebbe anche nel nostro! – unge i piedi di Gesù con un olio prezioso e li asciuga con i suoi capelli. Onora Gesù nell'innocenza del puro amore senza preoccuparsi delle altre persone riunite: l'odore del profumo riempie tutta la casa.

La critica “superficiale” che le viene rivolta riguarda soltanto il suo sperpero, ma in realtà ciò che brucia maledettamente a Giuda è il gesto di abbandono totale di questa donna. L'Iscariota parla a nome di tutti gli scontenti. Egli vuole trasformare in molteplici piccole ragioni il dono di Maria, e venire così in aiuto a tante piccole miserie. Ma Gesù approva la spontaneità di questo amore e accetta il dono totale.

**lunedì 3 aprile**

**Lunedì  
della Settimana Santa**

Non è forse questa la strada che anche Lui sta percorrendo in obbedienza al Padre?  
Attraverso la sua morte Egli riscatta la vita del mondo.

E tu, osservando Maria, in occasione della Pasqua, stai preparando il cuore per rispondere con un dono totale a Gesù che dà la vita per te?

La tua stessa esistenza sarà capace di diffondere il “buon profumo” di Cristo!



Gv 13, 21-33. 36-38

<sup>21</sup>Dette queste cose, Gesù fu profondamente turbato e dichiarò: «In verità, in verità io vi dico: uno di voi mi tradirà».

<sup>22</sup>I discepoli si guardavano l'un l'altro, non sapendo bene di chi parlasse. <sup>23</sup>Ora uno dei discepoli, quello che Gesù amava, si trovava a tavola al fianco di Gesù. <sup>24</sup>Simon Pietro gli fece cenno di informarsi chi fosse quello di cui parlava. <sup>25</sup>Ed egli, chinandosi sul petto di Gesù, gli disse: «Signore, chi è?».

<sup>26</sup>Rispose Gesù: «È colui per il quale intingerò il boccone e glielo darò». E, intinto il boccone, lo prese e lo diede a Giuda, figlio di Simone Iscariota. <sup>27</sup>Allora, dopo il boccone, Satana entrò in lui. Gli disse dunque Gesù: «Quello che vuoi fare, fallo presto». <sup>28</sup>Nessuno dei commensali capì perché gli avesse detto questo; <sup>29</sup>alcuni infatti pensavano che, poiché Giuda teneva la cassa, Gesù gli avesse detto: «Compra quello che ci occorre per la festa», oppure che dovesse dare qualche cosa ai poveri. <sup>30</sup>Egli, preso il boccone, subito uscì. Ed era notte.

<sup>31</sup>Quando fu uscito, Gesù disse: «Ora il Figlio dell'uomo è stato glorificato, e Dio è stato glorificato in lui. <sup>32</sup>Se Dio è stato glorificato in lui, anche Dio lo glorificherà da parte sua e lo glorificherà subito. <sup>33</sup>Figlioli, ancora per poco sono con voi; voi mi cercherete ma, come ho detto ai Giudei, ora lo dico anche a voi: dove vado io, voi non potete venire.

<sup>36</sup>Simon Pietro gli disse: «Signore, dove vai?». Gli rispose Gesù: «Dove io vado, tu per ora non puoi seguirmi; mi seguirai più tardi». <sup>37</sup>Pietro disse: «Signore, perché non posso seguirti ora? Darò la mia vita per te!». <sup>38</sup>Rispose Gesù: «Darai la tua vita per me? In verità, in verità io ti dico: non canterà il gallo, prima che tu non m'abbia rinnegato tre volte.

ascolta

Letture  
del giorno:  
Is 49, 1-6;  
Sal 70;  
Gv 13, 21-33.  
36-38

## medita e prega

Siamo nel contesto dell'ultima cena, Gesù è a mensa con i suoi e introduce l'evento terribile del tradimento di uno dei suoi, di Giuda; esso non soltanto mostra l'amore di Cristo nonostante il tradimento, ma riprende i temi dell'incredulità e del rifiuto, della luce e delle tenebre, della crisi.

Ora la crisi è all'interno degli stessi chiamati, l'incredulità è ecclesiale.

Di lì a poco anche Pietro lo rinnegherà e tutti i discepoli tranne Giovanni si disperderanno, ma contemporaneamente scopriranno che la fedeltà di Dio, il suo amore, è più grande del peccato. «Il Figlio dell'uomo è stato glorificato e Dio è

stato glorificato in Lui». In Giovanni la gloria di Gesù è la manifestazione suprema dell'amore di Gesù che vince le tenebre del peccato e della morte con la luce della risurrezione. Pietro farà l'esperienza sulla sua pelle della misericordia di Dio; come Giuda lo tradisce, ma dopo il rinnegamento, incrocerà lo sguardo di Gesù (Lc 22, 61-62), a differenza di Giuda che si allontanerà dal maestro, e scoppierà a piangere. Siamo chiamati a renderci conto che non dobbiamo scandalizzarci quando scopriamo nel seno delle nostre comunità il tradimento e il peccato, è una esperienza che Gesù stesso ha vissuto e che ha previsto per la sua Chiesa, il regno è presente negli equivoci della storia, il discepolo deve saperlo.

Dobbiamo certamente lottare con tutte le nostre forze per non essere noi i fautori di divisioni o cattivi testimoni della fede all'interno delle comunità, sapendo però che Gesù è e rimane la presenza salvifica stabile e vittoriosa nella sua Chiesa.

È vero, anche noi spesso come Pietro facciamo tanti buoni propositi, e quando le cose vanno bene viviamo grandi slanci di servizio e dono di noi, ma a volte basta poco per ritornare sui nostri passi e dimenticare il fine che ci muoveva.

Dobbiamo sempre tornare a Lui, a Gesù, al suo amore misericordioso, fare nostre le parole di Pietro: «Signore da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna e noi abbiamo creduto e conosciuto che tu sei il Santo di Dio». Buon cammino pasquale.



<sup>14</sup>Allora uno dei Dodici, chiamato Giuda Iscariota, andò dai capi dei sacerdoti <sup>15</sup>e disse: «Quanto volete darmi perché io ve lo consegni?». E quelli gli fissarono trenta monete d'argento. <sup>16</sup>Da quel momento cercava l'occasione propizia per consegnarlo.

<sup>17</sup>Il primo giorno degli Azzimi, i discepoli si avvicinarono a Gesù e gli dissero: «Dove vuoi che prepariamo per te, perché tu possa mangiare la Pasqua?». <sup>18</sup>Ed egli rispose: «Andate in città da un tale e ditegli: "Il Maestro dice: Il mio tempo è vicino; farò la Pasqua da te con i miei discepoli"». <sup>19</sup>I discepoli fecero come aveva loro ordinato Gesù, e prepararono la Pasqua.

<sup>20</sup>Venuta la sera, si mise a tavola con i Dodici. <sup>21</sup>Mentre mangiavano, disse: «In verità io vi dico: uno di voi mi tradirà». <sup>22</sup>Ed essi, profondamente rattristati, cominciarono ciascuno a domandargli: «Sono forse io, Signore?». <sup>23</sup>Ed egli rispose: «Colui che ha messo con me la mano nel piatto, è quello che mi tradirà. <sup>24</sup>Il Figlio dell'uomo se ne va, come sta scritto di lui; ma guai a quell'uomo dal quale il Figlio dell'uomo viene tradito! Meglio per quell'uomo se non fosse mai nato!». <sup>25</sup>Giuda, il traditore, disse: «Rabbì, sono forse io?». Gli rispose: «Tu l'hai detto».

Mt 26, 14-25

ascolta

Lecture  
del giorno:  
Is 50, 4-9;  
Sal 68;  
Mt 26, 14-25

### medita e prega

Dio ci dona la libertà, un dono da custodire, da condividere, da far fiorire, da alimentare in Lui. Il Vangelo di oggi ci mostra di cosa siamo capaci quando ci allontaniamo dallo sguardo di Dio. Cogliamo questo tempo per lasciarci guardare con lo sguardo misericordioso del Padre. Il peccato non ha l'ultima parola, la Pasqua è vicina, l'Amore di Dio crea una vita nuova. Il Sole sta per sorgere, un sole che rischiarerà chi sta nelle tenebre e nell'ombra della morte. È il tempo favorevole per tornare da Gesù, nel Suo abbraccio misericordioso, fonte della nostra libertà.



## giovedì 6 aprile

**Gv 13, 1-15** <sup>1</sup>Prima della festa di Pasqua Gesù, sapendo che era venuta la sua ora di passare da questo mondo al Padre, avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò fino alla fine. <sup>2</sup>Durante la cena, quando il diavolo aveva già messo in cuore a Giuda, figlio di Simone Iscariota, di tradirlo, <sup>3</sup>Gesù, sapendo che il Padre gli aveva dato tutto nelle mani e che era venuto da Dio e a Dio ritornava, <sup>4</sup>si alzò da tavola, depose le vesti, prese un asciugamano e se lo cinse attorno alla vita. <sup>5</sup>Poi versò dell'acqua nel catino e cominciò a lavare i piedi dei discepoli e ad asciugarli con l'asciugamano di cui si era cinto. <sup>6</sup>Venne dunque da Simon Pietro e questi gli disse: «Signore, tu lavi i piedi a me?». <sup>7</sup>Rispose Gesù: «Quello che io faccio, tu ora non lo capisci; lo capirai dopo». <sup>8</sup>Gli disse Pietro: «Tu non mi laverai i piedi in eterno!». Gli rispose Gesù: «Se non ti laverò, non avrai parte con me». <sup>9</sup>Gli disse Simon Pietro: «Signore, non solo i miei piedi, ma anche le mani e il capo!». <sup>10</sup>Soggiunse Gesù: «Chi ha fatto il bagno, non ha bisogno di lavarsi se non i piedi ed è tutto puro; e voi siete puri, ma non tutti». <sup>11</sup>Sapeva infatti chi lo tradiva; per questo disse: «Non tutti siete puri».

<sup>12</sup>Quando ebbe lavato loro i piedi, riprese le sue vesti, sedette di nuovo e disse loro: «Capite quello che ho fatto per voi?»

<sup>13</sup>Voi mi chiamate il Maestro e il Signore, e dite bene, perché lo sono. <sup>14</sup>Se dunque io, il Signore e il Maestro, ho lavato i piedi a voi, anche voi dovete lavare i piedi gli uni agli altri. <sup>15</sup>Vi ho dato un esempio, infatti, perché anche voi facciate come io ho fatto a voi».

Lecture  
del giorno:

Es 12, 1-8. 11-14;

Sal 115;

1 Cor 11, 23-26;

Gv 13, 1-15

ascolta

### medita e prega

L'evangelista Giovanni nel raccontare l'episodio dell'ultima cena di Gesù decide di non soffermarsi sull'istituzione dell'Eucaristia, ma sceglie di raccontare ciò che avviene immediatamente dopo. Questa scelta, diversa dagli altri evangelisti, tende a sottolineare ciò che coinvolge anche noi oggi e cioè che dall'Eucaristia, dal nostro essere cristiani, non può che scaturire la dimensione del servizio. Poco dopo in questo stesso capitolo Gesù darà ai suoi discepoli quello che è il suo comandamento più grande: «come io ho amato voi, così amatevi anche voi gli uni gli altri» (cfr. Gv 13, 34). Il cingersi le vesti ai fianchi e il lavare i piedi non è banale, era il gesto del servo che accoglie il padrone in casa. Persino Pietro, nonostante sia ormai abituato ai gesti rivoluzionari di Gesù, dura fatica ad accettare che il suo

maestro gli lavi i piedi. Non solo, Giovanni sin dall'inizio del racconto ci tiene a sottolineare la presenza dello stesso Giuda, che già ha nel cuore il tradimento. Ciò ci fa comprendere come il servizio a cui siamo chiamati non sia riservato solo a chi ci è vicino, ma anzi è proprio verso chi è più lontano da noi che siamo chiamati all'accoglienza. Gesù intingerà un boccone e lo darà proprio a Giuda (cfr. Gv 13, 26-27). Nel mondo semitico intingere nello stesso piatto tramite un boccone di pane rappresenta proprio un gesto di accoglienza e di comunione. E noi? Forse nel rileggere le parole della "preghiera dell'educatore" dobbiamo fare eco di quel «vivere la generosità fino al sacrificio» che tanto ci è scomodo e difficile da comprendere, ma se ci lasciamo aiutare dal Signore possiamo vivere quel sacrificio nel suo significato più profondo di "fare sacro" e trasfigurare la nostra vita in un dono per gli altri.



## venerdì 7 aprile

Gv 18, 1 - 19-42

<sup>1</sup>Dopo aver detto queste cose, Gesù uscì con i suoi discepoli al di là del torrente Cedron, dove c'era un giardino, nel quale entrò con i suoi discepoli. <sup>2</sup>Anche Giuda, il traditore, conosceva quel luogo, perché Gesù spesso si era trovato là con i suoi discepoli. <sup>3</sup>Giuda dunque vi andò, dopo aver preso un gruppo di soldati e alcune guardie fornite dai capi dei sacerdoti e dai farisei, con lanterne, fiaccole e armi. <sup>4</sup>Gesù allora, sapendo tutto quello che doveva accadergli, si fece innanzi e disse loro: «Chi cercate?». <sup>5</sup>Gli risposero: «Gesù, il Nazareno». Disse loro Gesù: «Sono io!». Vi era con loro anche Giuda, il traditore. <sup>6</sup>Appena disse loro «Sono io», indietreggiarono e caddero a terra. <sup>7</sup>Domandò loro di nuovo: «Chi cercate?». Risposero: «Gesù, il Nazareno». <sup>8</sup>Gesù replicò: «Vi ho detto: sono io. Se dunque cercate me, lasciate che questi se ne vadano», <sup>9</sup>perché si compisse la parola che egli aveva detto: «Non ho perduto nessuno di quelli che mi hai dato». <sup>10</sup>Allora Simon Pietro, che aveva una spada, la trasse fuori, colpì il servo del sommo sacerdote e gli tagliò l'orecchio destro. Quel servo si chiamava Malco. <sup>11</sup>Gesù allora disse a Pietro: «Rimetti la spada nel fodero: il calice che il Padre mi ha dato, non dovrò berlo?».

<sup>12</sup>Allora i soldati, con il comandante e le guardie dei Giudei, catturarono Gesù, lo legarono <sup>13</sup>e lo condussero prima da Anna: egli infatti era suocero di Caifa, che era sommo sacerdote quell'anno. <sup>14</sup>Caifa era quello che aveva consigliato ai Giudei: «È conveniente che un solo uomo muoia per il popolo».

<sup>15</sup>Intanto Simon Pietro seguiva Gesù insieme a un altro discepolo. Questo discepolo era conosciuto dal sommo sacerdote ed entrò con Gesù nel cortile del sommo sacerdote.

<sup>16</sup>Pietro invece si fermò fuori, vicino alla porta. Allora quell'altro discepolo, noto al sommo sacerdote, tornò fuori, parlò alla portinaia e fece entrare Pietro. <sup>17</sup>E la giovane portinaia disse a Pietro: «Non sei anche tu uno dei discepoli di quest'uomo?». Egli rispose: «Non lo sono». <sup>18</sup>Intanto i servi e le guardie avevano acceso un fuoco, perché faceva freddo, e si scaldavano; anche Pietro stava con loro e si scaldava.

<sup>19</sup>Il sommo sacerdote, dunque, interrogò Gesù riguardo ai suoi discepoli e al suo insegnamento. <sup>20</sup>Gesù gli rispose: «Io ho parlato al mondo apertamente; ho sempre insegnato nella sinagoga e nel tempio, dove tutti i Giudei si riuniscono, e

non ho mai detto nulla di nascosto. <sup>21</sup>Perché interroghi me? Interroga quelli che hanno udito ciò che ho detto loro; ecco, essi sanno che cosa ho detto». <sup>22</sup>Appena detto questo, una delle guardie presenti diede uno schiaffo a Gesù, dicendo: «Così rispondi al sommo sacerdote?». <sup>23</sup>Gli rispose Gesù: «Se ho parlato male, dimostrami dov'è il male. Ma se ho parlato bene, perché mi percuoti?». <sup>24</sup>Allora Anna lo mandò, con le mani legate, a Caifa, il sommo sacerdote.

<sup>25</sup>Intanto Simon Pietro stava lì a scaldarsi. Gli dissero: «Non sei anche tu uno dei suoi discepoli?». Egli lo negò e disse: «Non lo sono». <sup>26</sup>Ma uno dei servi del sommo sacerdote, parente di quello a cui Pietro aveva tagliato l'orecchio, disse: «Non ti ho forse visto con lui nel giardino?». <sup>27</sup>Pietro negò di nuovo, e subito un gallo cantò.

<sup>28</sup>Conducessero poi Gesù dalla casa di Caifa nel pretorio. Era l'alba ed essi non vollero entrare nel pretorio, per non contaminarsi e poter mangiare la Pasqua. <sup>29</sup>Pilato dunque uscì verso di loro e domandò: «Che accusa portate contro quest'uomo?». <sup>30</sup>Gli risposero: «Se costui non fosse un malfattore, non te l'avremmo consegnato». <sup>31</sup>Allora Pilato disse loro: «Prendetelo voi e giudicatelo secondo la vostra Legge!». Gli risposero i Giudei: «A noi non è consentito mettere a morte nessuno». <sup>32</sup>Così si compivano le parole che Gesù aveva detto, indicando di quale morte doveva morire.

<sup>33</sup>Pilato allora rientrò nel pretorio, fece chiamare Gesù e gli disse: «Sei tu il re dei Giudei?». <sup>34</sup>Gesù rispose: «Dici questo da te, oppure altri ti hanno parlato di me?». <sup>35</sup>Pilato disse: «Sono forse io Giudeo? La tua gente e i capi dei sacerdoti ti hanno consegnato a me. Che cosa hai fatto?». <sup>36</sup>Rispose Gesù: «Il mio regno non è di questo mondo; se il mio regno fosse di questo mondo, i miei servitori avrebbero combattuto perché non fossi consegnato ai Giudei; ma il mio regno non è di quaggiù». <sup>37</sup>Allora Pilato gli disse: «Dunque tu sei re?». Rispose Gesù: «Tu lo dici: io sono re. Per questo io sono nato e per questo sono venuto nel mondo: per dare testimonianza alla verità. Chiunque è dalla verità, ascolta la mia voce». <sup>38</sup>Gli dice Pilato: «Che cos'è la verità?».

E, detto questo, uscì di nuovo verso i Giudei e disse loro: «Io non trovo in lui colpa alcuna. <sup>39</sup>Vi è tra voi l'usanza che, in occasione della Pasqua, io rimetta uno in libertà per voi: volete dunque che io rimetta in libertà per voi il re dei

Giudei?». <sup>40</sup>Allora essi gridarono di nuovo: «Non costui, ma Barabba!». Barabba era un brigante.

19

<sup>1</sup>Allora Pilato fece prendere Gesù e lo fece flagellare. <sup>2</sup>E i soldati, intrecciata una corona di spine, gliela posero sul capo e gli misero addosso un mantello di porpora. <sup>3</sup>Poi gli si avvicinavano e dicevano: «Salve, re dei Giudei!». E gli davano schiaffi.

<sup>4</sup>Pilato uscì fuori di nuovo e disse loro: «Ecco, io ve lo conduco fuori, perché sappiate che non trovo in lui colpa alcuna».

<sup>5</sup>Allora Gesù uscì, portando la corona di spine e il mantello di porpora. E Pilato disse loro: «Ecco l'uomo!».

<sup>6</sup>Come lo videro, i capi dei sacerdoti e le guardie gridarono: «Crocifiggilo! Crocifiggilo!». Disse loro Pilato: «Prendetelo voi e crocifigetelo; io in lui non trovo colpa». <sup>7</sup>Gli risposero i Giudei: «Noi abbiamo una Legge e secondo la Legge deve morire, perché si è fatto Figlio di Dio».

<sup>8</sup>All'udire queste parole, Pilato ebbe ancor più paura. <sup>9</sup>Entrò di nuovo nel pretorio e disse a Gesù: «Di dove sei tu?». Ma Gesù non gli diede risposta. <sup>10</sup>Gli disse allora Pilato: «Non mi parli? Non sai che ho il potere di metterti in libertà e il potere di metterti in croce?». <sup>11</sup>Gli rispose Gesù: «Tu non avresti alcun potere su di me, se ciò non ti fosse stato dato dall'alto. Per questo chi mi ha consegnato a te ha un peccato più grande».

<sup>12</sup>Da quel momento Pilato cercava di metterlo in libertà. Ma i Giudei gridarono: «Se liberi costui, non sei amico di Cesare! Chiunque si fa re si mette contro Cesare». <sup>13</sup>Udite queste parole, Pilato fece condurre fuori Gesù e sedette in tribunale, nel luogo chiamato Litòstroto, in ebraico Gabbatà. <sup>14</sup>Era la Parasceve della Pasqua, verso mezzogiorno. Pilato disse ai Giudei: «Ecco il vostro re!». <sup>15</sup>Ma quelli gridarono: «Via! Via! Crocifiggilo!». Disse loro Pilato: «Metterò in croce il vostro re?». Risposero i capi dei sacerdoti: «Non abbiamo altro re che Cesare». <sup>16</sup>Allora lo consegnò loro perché fosse crocifisso. Essi presero Gesù <sup>17</sup>ed egli, portando la croce, si avviò verso il luogo detto del Cranio, in ebraico Gòlgota, <sup>18</sup>dovelo crocifissero e con lui altri due, uno da una parte e uno dall'altra, e Gesù in mezzo. <sup>19</sup>Pilato compose anche l'iscrizione e la fece porre sulla croce; vi era scritto: «Gesù il Nazareno, il re dei Giudei». <sup>20</sup>Molti Giudei lessero questa iscrizione, perché il luogo dove

Gesù fu crocifisso era vicino alla città; era scritta in ebraico, in latino e in greco. <sup>21</sup>I capi dei sacerdoti dei Giudei dissero allora a Pilato: «Non scrivere: “Il re dei Giudei”, ma: “Costui ha detto: Io sono il re dei Giudei”». <sup>22</sup>Rispose Pilato: «Quel che ho scritto, ho scritto».

<sup>23</sup>I soldati poi, quando ebbero crocifisso Gesù, presero le sue vesti, ne fecero quattro parti – una per ciascun soldato – e la tunica. Ma quella tunica era senza cuciture, tessuta tutta d’un pezzo da cima a fondo. <sup>24</sup>Perciò dissero tra loro: «Non stracciamola, ma tiriamo a sorte a chi tocca». Così si compiva la Scrittura, che dice:

*Si sono divisi tra loro le mie vesti  
e sulla mia tunica hanno gettato la sorte.*

E i soldati fecero così.

<sup>25</sup>Stavano presso la croce di Gesù sua madre, la sorella di sua madre, Maria madre di Clèopa e Maria di Màgdala. <sup>26</sup>Gesù allora, vedendo la madre e accanto a lei il discepolo che egli amava, disse alla madre: «Donna, ecco tuo figlio!». <sup>27</sup>Poi disse al discepolo: «Ecco tua madre!». E da quell’ora il discepolo l’accolse con sé.

<sup>28</sup>Dopo questo, Gesù, sapendo che ormai tutto era compiuto, affinché si compisse la Scrittura, disse: «Ho sete». <sup>29</sup>Vi era lì un vaso pieno di aceto; posero perciò una spugna, imbevuta di aceto, in cima a una canna e gliela accostarono alla bocca. <sup>30</sup>Dopo aver preso l’aceto, Gesù disse: «È compiuto!». E, chinato il capo, consegnò lo spirito.

<sup>31</sup>Era il giorno della Parasceve e i Giudei, perché i corpi non rimanessero sulla croce durante il sabato – era infatti un giorno solenne quel sabato –, chiesero a Pilato che fossero spezzate loro le gambe e fossero portati via. <sup>32</sup>Vennero dunque i soldati e spezzarono le gambe all’uno e all’altro che erano stati crocifissi insieme con lui. <sup>33</sup>Venuti però da Gesù, vedendo che era già morto, non gli spezzarono le gambe, <sup>34</sup>ma uno dei soldati con una lancia gli colpì il fianco, e subito ne uscì sangue e acqua. <sup>35</sup>Chi ha visto ne dà testimonianza e la sua testimonianza è vera; egli sa che dice il vero, perché anche voi crediate. <sup>36</sup>Questo infatti avvenne perché si compisse la Scrittura: *Non gli sarà spezzato alcun osso.* <sup>37</sup>E un altro passo della Scrittura dice ancora: *Volgeranno lo sguardo a colui che hanno trafitto.*

<sup>38</sup>Dopo questi fatti Giuseppe di Arimatea, che era discepolo

di Gesù, ma di nascosto, per timore dei Giudei, chiese a Pilato di prendere il corpo di Gesù. Pilato lo concesse. Allora egli andò e prese il corpo di Gesù. <sup>39</sup>Vi andò anche Nicodèmo – quello che in precedenza era andato da lui di notte – e portò circa trenta chili di una mistura di mirra e di àloe. <sup>40</sup>Essi presero allora il corpo di Gesù e lo avvolsero con teli, insieme ad aromi, come usano fare i Giudei per preparare la sepoltura. <sup>41</sup>Ora, nel luogo dove era stato crocifisso, vi era un giardino e nel giardino un sepolcro nuovo, nel quale nessuno era stato ancora posto. <sup>42</sup>Là dunque, poiché era il giorno della Parasceve dei Giudei e dato che il sepolcro era vicino, posero Gesù.

Lectures  
del giorno:

Is 52, 13 - 53, 12;

Sal 30;

Eb 4, 14-16; 5, 7-9;

Gv 18, 1 -19, 42

ascolta

## medita e prega

La Liturgia della Parola del Venerdì Santo ci fa meditare la Passione di nostro Signore Gesù Cristo secondo l'Evangelista Giovanni. Il termine "passione" è ambivalente: se da un lato ci rimanda alla sofferenza della morte cruenta di Cristo sulla croce, dall'altro lato ci mostra l'amore senza misura di Gesù che dona totalmente la sua vita per noi.

In questo lungo Vangelo ritroviamo il contrasto di diversi personaggi. Nei primi versetti ritroviamo due apostoli, Giuda e Pietro, che nonostante fossero stati fedeli discepoli del Maestro per alcuni anni, ora lo tradiscono e lo rinnegano. Nel mezzo del Vangelo scorgiamo invece, la figura di Pilato, che di fronte a questa situazione, per paura della folla, non riesce a prendere posizione circa la sorte di Gesù. Poi, c'è Maria, che insieme alle altre donne, non scappa di fronte alla croce di Gesù ma rimane fedele fino in fondo a quell'«Eccomi» che aveva pronunciato all'angelo Gabriele il giorno dell'Annunciazione. Infine, ci sono due uomini, Giuseppe di Arimatea e Nicodemo, che nonostante il timore dei Giudei, si prendono cura del corpo di Gesù.

Anche nel nostro cuore spesso viviamo i contrasti e le contraddizioni di questi personaggi. A volte per paura dei giudizi degli altri giovani, a scuola, all'università o nello sport, non ho la forza di dire che sono cristiano e come Giuda e Pietro, tradisco o rinnego Gesù. Talvolta di fronte ad un compagno o ad un amico in difficoltà, per paura dei più forti non ho il coraggio di schierarmi dalla parte dei più deboli, e come Pilato me ne lavo le mani. Spesso, invece, nonostante le miei crisi, i miei fallimenti, trovo in me la forza di Maria che, non mi fa scappare di fronte alla difficoltà, rimanendo fedele al Signore. Infine, tante volte, come Giuseppe di Arimatea e Nicodemo, non ho timore di andare controcorrente, e mi prendo cura del corpo di Gesù mettendomi a servizio di chi sta all'ultimo posto nella nostra società.

### medita e prega

Mi sono venute in mente delle parole che associo a questo giorno particolare che è il Sabato Santo.

Un giorno in cui non c'è liturgia.

Silenzio.

Il silenzio è il luogo dell'incontro, il silenzio è il luogo della "parola", quella vera, quella profonda. Il silenzio è la comunicazione del cuore e il momento in cui le parole non sono sufficienti. Il silenzio è davvero la possibilità di colloquio con Dio ma anche con i fratelli. Le parole in certi momenti sono davvero inutili.

Un silenzio che è "attesa". E questa è la seconda parola: attendere.

Attendere è lo sguardo verso il futuro, verso quello che sta per avvenire e non è schiacciante. L'attesa è movimento del cuore, della vita perché sono già proteso verso l'avanti. Essere protesi è sapere di un evento che avverrà.

La speranza.

Quella che non è fondata sul mio sentimento ma su una certezza che avverrà. Questa speranza non è immobilismo, non è compensazione del vuoto... Il vuoto è anche utile perché ci può spingere ad attrezzarci, a muoverci, a prepararci.

L'altra parola: "preparare".

Le donne del Vangelo preparano gli unguenti per il Cristo. È vero, sono nel dolore ma non lasciano spazio alla disperazione (senza speranza). Stanno lì, preparano l'alba del nuovo giorno. Non scappano, in silenzio, in attesa e, con speranza, operano.



## domenica 9 aprile

**Gv 20,1-9** <sup>1</sup>Il primo giorno della settimana, Maria di Màgdala si recò al sepolcro di mattino, quando era ancora buio, e vide che la pietra era stata tolta dal sepolcro. <sup>2</sup>Corse allora e andò da Simon Pietro e dall'altro discepolo, quello che Gesù amava, e disse loro: «Hanno portato via il Signore dal sepolcro e non sappiamo dove l'hanno posto!». <sup>3</sup>Pietro allora uscì insieme all'altro discepolo e si recarono al sepolcro. <sup>4</sup>Correvano insieme tutti e due, ma l'altro discepolo corse più veloce di Pietro e giunse per primo al sepolcro. <sup>5</sup>Si chinò, vide i teli posati là, ma non entrò. <sup>6</sup>Giunse intanto anche Simon Pietro, che lo seguiva, ed entrò nel sepolcro e osservò i teli posati là, <sup>7</sup>e il sudario – che era stato sul suo capo – non posato là con i teli, ma avvolto in un luogo a parte. <sup>8</sup>Allora entrò anche l'altro discepolo, che era giunto per primo al sepolcro, e vide e credette. <sup>9</sup>Infatti non avevano ancora compreso la Scrittura, che cioè egli doveva risorgere dai morti.

Lecture  
del giorno:  
At 10, 34. 37-43;  
Sal 117;  
Col 3, 1-4;  
Gv 20, 1-9

ascolta

### medita e prega

Qual è il primo grande miracolo del Risorto? Ricomporre in unità coloro che si erano dispersi. Tutti i discepoli, tranne alcune donne, sono fuggiti, scandalizzati e terrorizzati dalla passione e morte del loro Maestro. Ora, Maria di Magdala di fronte al Sepolcro vuoto non tiene per sé la cosa ma sente subito la necessità di rivolgersi proprio a coloro che avevano rinnegato e tradito.

Giovanni e Pietro corrono insieme e se Giovanni arriva per primo, spontaneamente, senza pensarci su, decide di aspettare Pietro per entrare insieme dentro il mistero di quel sepolcro vuoto. Solo a quel punto Giovanni «vide e credette». Solo così i discepoli arrivano a comprendere le Scritture.

Non è un dettaglio: solo inseriti in una dinamica comunione, aspettandoci e sostenendoci l'un l'altro, possiamo riconoscere la presenza di Gesù Risorto. Ed è così che l'odore di morte dei nostri piccoli grandi sepolcri viene spazzato via dalla brezza leggera e benefica dell'Alba del mattino di Pasqua.

Gesù Risorto ci doni la gioia di vedere la nostra storia personale e quella del mondo con i suoi occhi, per poter annunciare al mondo con le opere e con le parole, che non esiste sepolcro capace di imprigionare la forza vitale della Risurrezione.

## Pasqua di Risurrezione















## Autori delle introduzioni e delle riflessioni

Albizzi don Luca  
Andreini Giulia  
Baffoni Chiara  
Bandini don Gabriele  
Barlacchi Simone  
Bencini Margherita  
Betti Giovanni  
Bottani Francesca  
Bracaglia Leonardo  
Braccini Chiara  
Brandi don Roberto  
Campolmi Alice  
Casini Matteo  
Ceseri Camilla  
Cioni don Marco  
Cioni Laura e Alberto  
Cipriani Cristiana  
Degli Angeli don Marco  
Del Bigo Tommaso  
Del Bue don Maurizio  
Del Perugia Giovanni  
Del Perugia Matteo e Chiara  
Feruglio Giulio  
Gatteschi Samuele  
Gualdani Giulio e Ilaria  
Gueli Francesco Enea  
Imperiosi don Simone

Isolan don Stefano  
Lachi don Lorenzo  
Liu Jianbo  
Manzini Tommaso  
Meli diacono Filippo  
Modugno Lorenzo  
Moncini Margherita  
Muchinga Alberto  
Ossadi Giacomo e Franca  
Pandolfi Tommaso  
Peretoli Giulia  
Perini Andrea  
Pierazzi don Marco  
Poggiali Angela  
Poggiali Giacomo e Caterina  
Poggiali Miriam  
Poggianti Paolo  
Righi Tommaso  
Santi don Riccardo  
Saragoni Giosuè  
Savasta Samuele  
Secori Martina  
Talluri Giona  
Terzaroli Carlo e Benedetta  
Torrini Caterina  
Vannini don Francesco



quaderni di

# prospettive

foglio di collegamento degli amici della "vela", e del "cimone".

**Trimestrale n. 183 - Anno LV**

1° trimestre 2023

A cura dell'Opera per la Gioventù Giorgio La Pira - ODV

Sede: Via G. Capponi, 28 - 50121 Firenze

Registrazione del Tribunale di Firenze n. 1972 del 12.12.1968

Poste Italiane spa - sped. in abb. postale - D. L. 353 / 03

(conv. in L. 46 / 04), art. 1 comma 1 - DCB Firenze

[www.operalapira.it](http://www.operalapira.it) - [info@operalapira.it](mailto:info@operalapira.it)

*redazione:* Simone Barlacchi – Giovanni Betti

Francesca Bottani – Chiara Braccini – Michele Damanti

Benedetta Del Bigo – Tommaso Del Bigo

Bernardo Falchini – Elisabetta Girolami

Niccolò Graziani – Giacomo Massini

Margherita Moncini – Filippo Morozzi

Dino Nardi – Tommaso Pandolfi

Giulia Passaniti – Gabriele Pecchioli – Andrea Perini

Egle Santini – Giulio Scarti – Alessandra Spagna

Gioele Tigli – Alessandro Torrini

direttore responsabile: Claudio Turrini

*hanno collaborato a questo numero:*

Giovanni Bartolini, Maddalena Danti

Eleonora Masini, Mattia Passarelli