

Venerdì dopo le Ceneri

## VENERDÌ 3 MARZO

Quaresima - IV settimana del salterio

### LA PREGHIERA

#### Introduzione

O Dio vieni a salvarmi, Signore vieni presto in mio aiuto.  
Gloria al Padre al Figlio e allo Spirito Santo, a Dio che è che era e che viene, per i secoli dei secoli, amen.

#### Inno (CAMLADOLI)

*Tu, nuda radice divelta  
dall'arido suolo riarso,  
ci mostri il tuo volto segnato  
dal lungo patir per amore.*

*Tu solo, Agnello innocente,  
ti carichi il nostro dolore  
e fai che in te ora divenga  
fecondo per sempre di gloria.*

*Dal cuore di pietra dell'uomo  
fa' scorrere un fiume di pianto,  
perché, dalle colpe lavato,  
ritorni un cuore di carne.*

*O Cristo, fratello che soffri,  
accogli la lode perenne  
di chi per te solo può dire  
«Abbà!» nello Spirito Santo.*

#### Salmo CF. SAL 30 (31)

In te, Signore,  
mi sono rifugiato,  
mai sarò deluso;  
difendimi per la tua giustizia.

Tendi a me il tuo orecchio,  
vieni presto a liberarmi.

Sii per me  
una roccia di rifugio,  
un luogo fortificato  
che mi salva.

Perché mia rupe  
e mia fortezza tu sei,  
per il tuo nome guidami  
e conducimi.

Scioglimi dal laccio  
che mi hanno teso,

perché sei tu la mia difesa.  
Alle tue mani  
affido il mio spirito;  
tu mi hai riscattato,  
Signore, Dio fedele.

Tu hai in odio  
chi serve idoli falsi,  
io invece confido nel Signore.

## Ripresa della Parola di Dio del giorno

«Ecco, nel giorno del vostro digiuno curate i vostri affari [...]. Non digiunate più come fate oggi, così da fare udire in alto il vostro chiasso» (Is 58,3-4).

## Cantico di Zaccaria o di Maria o di Simeone (vedi bandella)

### Lode e intercessione

Rit.: Signore, abbi pietà!

- Dei nostri culti pieni di osservanze e vuoti di amore.
- Dei digiuni che manteniamo e della giustizia che tralasciamo.
- Delle nostre tristezze che non rendono ragione della tua presenza tra noi.

### Padre nostro

### Orazione (vedi Colletta)

# LA MESSA

## **ANTIFONA D'INGRESSO** SAL 29 (30),11

Il Signore mi ha ascoltato, ha avuto pietà di me:  
il Signore è il mio aiuto.

## **COLLETTA**

Accompagna con la tua benevolenza, Padre misericordioso, i primi passi del nostro cammino penitenziale, perché all'osservanza esteriore corrisponda un profondo rinnovamento dello spirito. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

## **PRIMA LETTURA** IS 58,1-9A

Dal libro del profeta Isaia

Così dice il Signore: <sup>1</sup>«Grida a squarciagola, non avere riguardo; alza la voce come il corno, dichiara al mio popolo i suoi delitti, alla casa di Giacobbe i suoi peccati.

<sup>2</sup>Mi cercano ogni giorno, bramano di conoscere le mie vie, come un popolo che pratici la giustizia e non abbia abbandonato il diritto del suo Dio; mi chiedono giudizi giusti, bramano la vicinanza di Dio: <sup>3</sup>«Perché digiunare, se tu non lo vedi, mortificarci, se tu non lo sai?». Ecco, nel giorno del vostro digiuno curate i vostri affari, angariate tutti i vostri operai. <sup>4</sup>Ecco, voi digiunate fra litigi e alterchi e colpendo con

pugni iniqui. Non digiunate più come fate oggi, così da fare udire in alto il vostro chiasso. <sup>5</sup>È forse come questo il digiuno che bramo, il giorno in cui l'uomo si mortifica? Piegare come un giunco il proprio capo, usare sacco e cenere per letto, forse questo vorresti chiamare digiuno e giorno gradito al Signore? <sup>6</sup>Non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo? <sup>7</sup>Non consiste forse nel dividere il pane con l'affamato, nell'introdurre in casa i miseri, senza tetto, nel vestire uno che vedi nudo, senza trascurare i tuoi parenti? <sup>8</sup>Allora la tua luce sorgerà come l'aurora, la tua ferita si rimarginerà presto. Davanti a te camminerà la tua giustizia, la gloria del Signore ti seguirà. <sup>9</sup>Allora invocherai e il Signore ti risponderà, implorerai aiuto ed egli dirà: "Eccomi!"». – *Parola di Dio.*

**SALMO RESPONSORIALE** 50 (51)

Rit. **Tu non disprezzi, o Dio, un cuore contrito e affranto.**  
**oppure:** Tu gradisci, Signore, il cuore penitente.

<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. **Rit.**

<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. **Rit.**

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

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

**Rit. Tu non disprezzi, o Dio, un cuore contrito e affranto.  
*oppure:* Tu gradisci, Signore, il cuore penitente.**

## **CANTO AL VANGELO** CF. AM 5,14

**Lode a te, o Cristo, re di eterna gloria!**  
Cercate il bene e non il male,  
se volete vivere, e il Signore sarà con voi.  
**Lode a te, o Cristo, re di eterna gloria!**

## **VANGELO** MT 9,14-15

✠ Dal Vangelo secondo Matteo

In quel tempo, <sup>14</sup>si avvicinarono a Gesù i discepoli di Giovanni e gli dissero: «Perché noi e i farisei digiuniamo molte volte, mentre i tuoi discepoli non digiunano?».

<sup>15</sup>E Gesù disse loro: «Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto finché lo sposo è con loro? Ma verranno

giorni quando lo sposo sarà loro tolto, e allora digiuneranno». – *Parola del Signore.*

### **PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Il sacrificio che ti offriamo, Signore, in questo tempo di penitenza, renda a te graditi i nostri cuori, e ci dia la forza per più generose rinunce. Per Cristo nostro Signore.

*Prefazio di Quaresima*

pp. 344-345

### **ANTIFONA ALLA COMUNIONE** SAL 24 (25),4

Mostrami, o Signore, le tue vie,  
insegnami i tuoi sentieri.

### **PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE**

La partecipazione a questo sacramento, Dio onnipotente, ci liberi da ogni colpa e ci ottenga dalla tua misericordia la conversione del nostro spirito. Per Cristo nostro Signore.

## **PER LA RIFLESSIONE**

### **Perché digiunare?**

Oggi noi discepoli di Cristo prendiamo sul serio l'invito della Quaresima al digiuno, sottraendo un po' di cibo dalle nostre mense

e donandolo al silenzio della preghiera. Accogliamo questo invito non per perfezionare la nostra forza di volontà, ma per favorire la conversione del nostro cuore al cuore stesso di Dio. Mettiamo mano al nostro rapporto con il cibo per scoprire e dissepellire la presenza in noi di una fame più vera e profonda rispetto a quella che ci muove ordinariamente: la sete di giustizia e il desiderio di compiere il bene.

Eppure, ancora prima di cimentarci in questa antica e sapiente pratica ascetica, veniamo ammoniti dalla voce profetica di Isaia: «Non digiunate più come fate oggi, così da fare udire in alto il vostro chiasso. È forse come questo il digiuno che bramo, il giorno in cui l'uomo si mortifica?» (Is 58,4-5). La parola sferzante del profeta di Dio sembra quasi muoverci un rimprovero prima che i nostri sforzi ascetici abbiano avuto modo di esprimersi e di rivelare l'effettiva disponibilità a cambiare i nostri passi e a crescere nella carità. Dobbiamo riconoscere, in effetti, che molte delle cose che facciamo – non solo i gesti di mortificazione – spesso si configurano, già nelle primissime intenzioni, come un inutile, anzi sconveniente sacrificio. Non tanto perché il nostro impegno sia del tutto privo di una certa dose di generosità, ma perché esso non è originato da una pienezza di vita – almeno desiderata – ma da un vuoto e dalla tristezza che lo divora.

Diventano allora importanti, anzi fondamentali e luminose, le parole che il Signore Gesù pronuncia nel vangelo di oggi: «Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto finché lo sposo è con

loro?» (Mt 9,15). In Quaresima siamo tutti invitati a verificare con sincerità – e una buona dose di coraggio – se e quanto stiamo imparando a vivere dell’amore di Dio oppure, al contrario, quello che stiamo facendo è ancora espressione di un’inutile intenzione di meritarcì il riconoscimento e la dignità che solo gratuitamente possono essere offerti e ricevuti. Per compiere questa verifica è sufficiente osservare la nostra capacità di accogliere il reale con la mitezza dell’amore: osservare quanta attenzione e premura ci capita di avere nei confronti degli altri, misurare l’effettiva disponibilità a metterci da parte per perdonare e andare oltre nei momenti dolorosi, valutare il grado di agilità nell’adattarci agli imprevisti della vita, che sempre modificano e plasmano il nostro anelito di felicità. Proprio in questi ordinari e silenziosi spazi quotidiani possiamo imparare a nutrirci della volontà di Dio, anziché sederci alla mensa della nostra volontà, per riscoprire nella logica della croce il sigillo di verità della nostra umanità: «Non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo?» (Is 58,6).

L’astinenza dal cibo a cui la Quaresima ci richiama – soprattutto nei giorni di venerdì in cui la memoria della passione del Signore è più viva – è una pratica antica e seria, da non barattare troppo velocemente con altre forme di privazione (dalla televisione e dai pettegolezzi, dallo smartphone e da internet) che, seppure necessarie oggi, non arrivano mai a toccare l’equilibrio della no-

stra vita come può fare invece il rapporto con il cibo. Semmai, la mortificazione degli appetiti deve diventare il segno di quella più importante sottrazione di pesi e ingiustizie dalle spalle dei nostri fratelli, che ci incarichiamo di compiere attraverso una maggior cura nei loro confronti. La parola del profeta ci assicura che esiste una «ferita» aperta, che sanguina nel nostro cuore, che però «si rimarginerà presto» (58,8), se assecondiamo il desiderio di amare, donare e servire. Desiderio scolpito e nascosto in noi come fame profonda e insopprimibile.

*Non smettere, Signore Gesù, di farci sentire quale fame ci tormenta e ci spinge: amare, condividere, perdonare, respingere il male, credere che le limitazioni della realtà e delle scelte non siano frustrazioni ma esercizi di attesa a ricevere di più. Donaci di digiunare perché ci riconosciamo non vuoti di speranza, ma pieni dei più grandi desideri.*

#### **Cattolici**

Anselmo di Nonantola, abate (803); Cunegonda, imperatrice (1033).

#### **Ortodossi**

Memoria dei santi martiri Eutropio, Cleonico e Basilisco (sotto Massimiano, 286-305); Nicola, patriarca dei georgiani (1591) (Chiesa georgiana).

#### **Copti ed etiopici**

Agapito, vescovo (IV sec.).

#### **Luterani**

Giovanni Federico il Magnanimo, sostenitore della Riforma (1554).