

*Venerdì dopo le Ceneri*

## VENERDÌ 8 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 (CFC)

*Gesù, la Chiesa, tua sposa,  
apre il suo cuore  
al tuo mistero:  
nell'ascoltar la tua parola  
prenda da te un volto nuovo,  
che ben rifletta  
il tuo splendore.*

*Gesù, offerto per noi,  
mostra il cammino:  
ti seguiremo;  
lungo la via del sacrificio  
la libertà, che tu ci doni  
segno sarà  
che sei con noi.*

*Gesù, speranza dell'uomo,  
venga il tuo Giorno:*

*noi l'attendiamo  
nel desiderio dell'incontro  
che ci sarà, a chi ha fede  
tu, nel mister,  
già mostri il volto.*

#### Salmo CF. SAL 50 (51)

Pietà di me, o Dio,  
nel tuo amore;  
nella tua grande misericordia  
cancella la mia iniquità.  
Lavami tutto dalla mia colpa,  
dal mio peccato rendimi puro.  
Sì, le mie iniquità  
io le riconosco,  
il mio peccato  
mi sta sempre dinanzi.

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

Ecco, nella colpa io sono nato,  
nel peccato  
mi ha concepito mia madre.  
Ma tu gradisci  
la sincerità nel mio intimo,  
nel segreto del cuore  
mi insegna la sapienza.

## Ripresa della Parola di Dio del giorno

«Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto finché lo sposo è con loro? Ma verranno giorni quando lo sposo sarà loro tolto, e allora digiuneranno» (Mt 9,15).

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

### Lode e intercessione

Rit.: **O Cristo, Sposo della Chiesa, ascoltaci!**

- Signore Gesù, che hai associato la tua Chiesa al tuo mistero di morte e risurrezione, donaci di essere testimoni credibili della tua novità pasquale.
- Tu che hai riconciliato nel tuo sangue l'umanità oppressa dalla colpa, rinnova per noi nell'eucaristia il tuo dono nuziale.
- Insegnaci a rinunciare a ciò che è superfluo, per soccorrere in questo giorno quanti sono nella necessità.

### 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. 334-335**

### **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.

### **Convertire... il perché**

In questo primo venerdì di Quaresima siamo invitati a ritrovare le ragioni profonde e le radici evangeliche del nostro digiuno. I discepoli di Giovanni si fanno interpreti di una domanda che portiamo anche noi nel nostro cuore: «Perché noi e i farisei digiuniamo molte volte, mentre i tuoi discepoli non digiunano?» (Mt 9,14). La prossimità crescente con i nostri fratelli musulmani con il loro modo di vivere il Ramadan, talora nella piena calura dell'estate, sicuramente interroga il nostro modo «cristiano» di praticare e spesso di snobbare quasi completamente la regola del digiuno. Ogni anno la Quaresima ci pone di fronte alla necessità di ritrovare le motivazioni evangeliche della pratica del digiuno. La risposta che il Signore dà ai discepoli di Giovanni non solo ci interpella, ma ci permette di avere le chiavi adeguate per trovare il senso del nostro digiuno discepolare. La risposta del vangelo è, prima di tutto, una domanda: «Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto finché lo sposo è con loro?». A questa domanda segue una constatazione: «Ma verranno giorni quando lo sposo sarà loro tolto, e allora digiuneranno» (9,15).

La novità e la differenza evangelica della pratica universale del digiuno che troviamo in tutte le tradizioni religiose stanno nel suo «perché»! Pur mantenendo il suo carattere penitenziale, il digiuno cristiano è fondamentalmente un digiuno terapeutico.

Proprio come avviene quando più banalmente bisogna fare un prelievo del sangue per delle analisi o, più seriamente, se bisogna affrontare un intervento chirurgico: bisogna presentarsi a digiuno. Questo digiuno è una garanzia di verità per il risultato delle analisi e una condizione necessaria per una buona operazione chirurgica. Vi è infatti una sospensione delle funzioni digestive, per avere così la possibilità di diagnosticare lo stato oggettivo della nostra salute e, in caso di malattia, prevedere una terapia. Il profeta Isaia ci aiuta a uscire dalla metafora medica e ci mette di fronte alla qualità terapeutica del digiuno con cui cerchiamo di curare la malattia dell'egoismo, che ci è, per certi aspetti, quasi congenita: «Non consiste forse nel dividere il pane con l'affamato, nell'introdurre in casa i miseri, senza tetto, nel vestire uno che vedi nudo...?» (Is 58,7).

Questa parola del profeta ci aiuta a capire che cosa voglia dire il Signore Gesù, quando mette in relazione il digiuno dei suoi discepoli con la sua assenza sponsale, che diventa l'occasione e lo stimolo a riconoscere la sua presenza nei poveri e nei piccoli. Proprio in loro siamo chiamati a riconoscerlo presente fino a servirlo e ad accoglierlo in una compassione creativa e generosa. La caratteristica evangelica del digiuno cristiano è la purificazione dall'egoismo, per crescere in capacità di visione e di compassione. Il digiuno deve infatti purificare il nostro sguardo per riconoscere nella presenza del povero il segno dello Sposo assente che, in realtà, è sempre presente. È lo stesso Signore che lo ricorda



in uno dei momenti più intensi della sua vita: «I poveri infatti li avete sempre con voi, ma non sempre avete me» (Gv 12,8)! Come discepoli siamo continuamente chiamati a gestire la presenza e l'assenza dello Sposo delle nostre anime, senza dimenticare di riconoscere la sua presenza che è sempre al plurale. Essa ci sorprende, perché si fa presente in modi imprevisi e sempre esigenti una misura più grande e traboccante di carità e di generosità. Come ricorda padre Grün: «Il digiuno è un addestramento alla libertà interiore. [...] Il digiuno porta alla libertà interiore. Mi mette in contatto con la mia dignità. Vivo, anziché essere vissuto o trascinato dalle circostanze».

*Signore Gesù, mentre muoviamo i nostri primi passi quaresimali, donaci di ritrovare le ragioni profonde del nostro digiuno perché sia un atto di libertà, di dignità, di umanità. Kyrie eleison!*

## Calendario ecumenico

### **Cattolici**

Giovanni di Dio, religioso (1550).

### **Ortodossi e greco-cattolici**

Teofilatto, vescovo di Nicomedia e confessore (842).

### **Copti ed etiopici**

Policarpo, vescovo di Smirne, martire (167).

### **Anglicani**

Edward King, vescovo di Lincoln; Geoffrey Studdert Kennedy, presbitero e poeta (1929).

### **Luterani**

Tommaso d'Aquino, dottore della Chiesa in Italia (1274).

**IL GENIO  
FEMMINILE**

*Giornata internazionale della donna*

Tra le diverse forme, voglio sottolineare che anche il «genio femminile» si manifesta in stili femminili di santità, indispensabili per riflettere la santità di Dio in questo mondo. E proprio anche in epoche nelle quali le donne furono maggiormente escluse, lo Spirito Santo ha suscitato sante il cui fascino ha provocato nuovi dinamismi spirituali e importanti riforme nella Chiesa. Possiamo menzionare santa Ildegarda di Bingen, santa Brigida, santa Caterina da Siena, santa Teresa d'Avila o santa Teresa di Lisieux. Ma mi preme ricordare tante donne sconosciute o dimenticate le quali, ciascuna a modo suo, hanno sostenuto e trasformato famiglie e comunità con la forza della loro testimonianza (Francesco, *Gaudete et exsultate*, n. 12).