

Venerdì dopo le Ceneri

VENERDÌ 4 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 (FRATTOCCHIE)

*Sigillo eterno
dall'alleanza nuova
il sacrificio
cruento di Cristo,
eco umana dell'inno infinito
che canta il Verbo
da sempre nei secoli.
Verga che frange
la roccia riarsa,
sopra il deserto
arido del legno
acqua sorgiva
ha fatto scaturire,
il vino buono, simbolo di vita.
Saliamo a dissetarci
a questa fonte;*

*ci sarà dato in dono
un cuore nuovo,
impareremo cosa sia amore,
l'uomo che soffre
per noi sarà segno.*

Salmo CF. SAL 17 (18)

Ti amo, Signore, mia forza,
Signore, mia roccia,
mia fortezza, mio liberatore,
mio Dio, mia rupe,
in cui mi rifugio;
mio scudo, mia potente salvezza
e mio baluardo.
Invoco il Signore,
degnò di lode,
e sarò salvato dai miei nemici.

Mi circondavano flutti di morte,
mi travolgevano
torrenti infernali;
già mi avvolgevano
i lacci degli inferi,
già mi stringevano
agguati mortali.

Nell'angoscia
invocai il Signore,
nell'angoscia gridai al mio Dio:
dal suo tempio
ascoltò la mia voce,
a lui, ai suoi orecchi,
giunse il mio grido.

Ripresa della Parola di Dio del giorno

«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? 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 58,6-7*).

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

Lode e intercessione

Rit.: **Purifica il nostro digiuno, o Signore!**

- La quotidiana attenzione ai nostri fratelli più poveri sia il nostro digiuno quaresimale.
- Perché il nostro digiuno sia strumento di liberazione per gli oppressi, prigionieri di molti gioghi.
- Perché le nostre case, le nostre comunità, le nostre nazioni siano aperte e accoglienti verso chi è povero e disperato.

Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

LA MESSA

ANTIFONA D'INGRESSO SAL 29,11

Il Signore mi ha ascoltato, ha avuto pietà di me.
Il Signore è venuto in 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, tuo Figlio, che è Dio...

PRIMA LETTURA IS 58,1-9A

Dal libro del profeta Isaia

Così dice il Signore: ¹«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.

²Mi 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: ³“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. ⁴Ecco, 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. ⁵È forse come questo il digiuno che bramo, il giorno in cui l'uomo si mortifica? Piegarlo come un giunco il proprio capo, usare sacco e cenere per letto, forse questo vorresti chiamare digiuno e giorno gradito al Signore?

⁶Non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo? ⁷Non 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? ⁸Allora 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. ⁹Allora 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.**

³Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;
nella tua grande misericordia

cancella la mia iniquità.

⁴Lavami tutto dalla mia colpa,
dal mio peccato rendimi puro. **Rit.**

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

⁶Contro di te, contro te solo ho peccato,
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto. **Rit.**

¹⁸Tu non gradisci il sacrificio;
se offro olocàusti, tu non li accetti.

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

CANTO AL VANGELO 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, ¹⁴si avvicinarono a Gesù i discepoli di Giovanni e gli dissero: «Perché noi e i farisei digiuniamo molte volte, mentre i tuoi discepoli non digiunano?».

¹⁵E 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.*

SULLE OFFERTE

Il sacrificio che ti offriamo, o 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. 342-343

ANTIFONA ALLA COMUNIONE SAL 24,4

Fammi conoscere, o Signore, le tue vie,
insegnami i tuoi sentieri.

DOPO LA COMUNIONE

Per la partecipazione a questo sacramento, Dio onnipotente, fa' che, purificati da ogni colpa, possiamo accogliere i benefici della tua misericordia. Per Cristo nostro Signore.

ORAZIONE SUL POPOLO AD LIBITUM

Dio misericordioso, il tuo popolo ti renda continuamente grazie per le tue grandi opere, e ripercorra nel suo pellegrinaggio le vie della penitenza, per giungere alla contemplazione del tuo volto. Per Cristo nostro Signore.

PER LA RIFLESSIONE

Convertire... il perché

L'impegno ascetico proprio della Quaresima ci richiede una particolare attenzione nei «venerdì» che anticipano e preparano il grande digiuno della passione del Signore in preparazione alla Pasqua di risurrezione. Non possiamo tacere che nella nostra Chiesa cattolica – soprattutto in Occidente – il digiuno si è trasformato da pratica religiosa in fitness. Mentre il digiuno si è perso quasi del tutto come espressione di devozione e di solidarietà, crescono i centri benessere che propongono diete e persino prolungati tempi di astinenza da cibi e bevande a scopo non solo curativo ma anche estetico, per sentirsi a proprio agio nel proprio corpo e in relazione agli altri. Tutto questo non è certo da disprezzare. Nondimeno, come discepoli del Signore Gesù siamo chiamati a rispondere esistenzialmente alla domanda che viene posta al Signore Gesù dai discepoli di Giovanni: «Perché noi e i farisei digiuniamo molte volte, mentre i tuoi discepoli non digiunano?» (Mt 9,14). La risposta del Signore Gesù è lapidaria, forse troppo lapidaria, tanto da dare adito a interpretazioni comode e superficiali.

La risposta è una domanda: «Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto finché lo sposo è con loro?» (9,15). Dall'essere un'esperienza fondamentalmente di devozione personale e quasi privata, il digiuno è per il Signore Gesù un'esperienza di relazio-

ne non solo con se stessi attraverso il proprio corpo, ma pure con Dio e con gli altri. Il carattere relazionale del digiuno esige quindi una continua attenzione perché sia adeguato al momento che si vive e alle relazioni che si intrecciano. La conseguenza è un impegno di discernimento sui modi e il tempo del digiuno, perché non si trasformi in una semplice pratica da osservare ma in un'esperienza da vivere e da condividere. La conclusione del vangelo di questo primo venerdì di Quaresima sembra quasi lanciare una sfida: «... e allora digiuneranno!» Si tratta della novità del vangelo: non il superamento e la negazione superficiale delle pratiche ascetiche come il digiuno, ma la loro contestualizzazione in un desiderio di relazione per costruire un modo più umano e, per questo, più divino di abitare il mondo.

Le parole forti del profeta Isaia sono per noi una dima per verificare la compatibilità evangelica delle nostre preghiere e dei nostri digiuni: «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?» (Is 58,7). Alla domanda dei discepoli di Giovanni che, per quanto riguarda la pratica del digiuno, si sentono più prossimi ai farisei che ai discepoli di Gesù, la risposta è trasformare il «perché digiunare» in «per chi digiunare», per raccogliere insieme il frutto di una dilatazione di speranza. Per riprendere il pensiero del profeta Isaia, possiamo cogliere la sfida di un «digiuno consistente» in termini di sostenibilità e di solidarietà: «Allora la tua luce sorgerà

come l'aurora, la tua ferita si rimarginerà presto». Ma non basta: «Davanti a te camminerà la tua giustizia, la gloria del Signore ti seguirà» (58,8).

Signore Gesù, non vogliamo sottrarci al digiuno né alla fatica di rinunciare al nostro egoismo per aprirci alla magnanimità. Donaci il tuo Spirito, perché il nostro digiuno sia un'esperienza di liberazione per una disponibilità crescente alla condivisione. Kyrie eleison!

Calendario ecumenico

Cattolici

Casimiro, principe (1484).

Ortodossi e greco-cattolici

Gerasimo del Giordano, monaco (475).

Copti ed etiopici

Archippo, Filemone e Appia, martiri (I sec.).

Luterani

Elsa Brändström, testimone della fede (1948).