

**MARTEDÌ 21 MARZO**

IV settimana di Quaresima - IV settimana del salterio

## LA PREGHIERA

### Introduzione

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

### Inno (CAMALDOLI)

*O Dio della luce,  
che splendi nelle tenebre,  
che vinci il male  
e doni all'uomo un cuore nuovo:  
sostieni nel cammino  
la Chiesa pellegrina  
che in questo tempo santo  
ritorna a te, o Padre.*

*Dispersa nel deserto  
del male e del peccato  
si riconosce schiava  
d'infedeltà voluta.  
Ma ferma sulla roccia  
del tuo grande amore,  
attende con fiducia  
la vita del Risorto.*

### Salmo CF. SAL 100 (101)

Amore e giustizia  
io voglio cantare,  
voglio cantare inni a te, Signore.  
Agirò con saggezza  
nella via dell'innocenza:  
quando a me verrai?  
Camminerò  
con cuore innocente,  
dentro la mia casa.

Non sopporterò  
davanti ai miei occhi  
azioni malvagie,  
detesto chi compie delitti:  
non mi starà vicino.  
Lontano da me  
il cuore perverso,

il malvagio  
non lo voglio conoscere.

Chi calunnia in segreto  
il suo prossimo  
io lo ridurrò al silenzio;  
chi ha occhio altero  
e cuore superbo  
non lo potrò sopportare.

Ridurrò al silenzio  
ogni mattino  
tutti i malvagi del paese,  
per estirpare  
dalla città del Signore  
quanti operano il male.

## Ripresa della Parola di Dio del giorno

Gesù disse all'uomo malato: «Alzati, prendi la tua barella e cammina»  
(*cf. Gv 5,8*).

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

### Lode e intercessione

**Rit.: Mostra a noi la tua misericordia, Signore!**

- Signore Gesù, il tuo giogo è dolce e il tuo carico leggero: abbi misericordia di noi che non abbiamo forza per portarlo.
- Veniamo alla tua presenza chiedendo pietà per noi peccatori: donaci un cuore veramente contrito.
- Noi ritorniamo a te, Signore, come il figlio che si era perduto: rivestici dell'abito di festa dei figli di Dio.

### Padre nostro

### Orazione (vedi Colletta)

## LA MESSA

### **ANTIFONA D'INGRESSO** cf. Is 55,1

O voi tutti assetati, venite all'acqua;  
voi che non avete denaro, venite e dissetatevi con gioia.

### **COLLETTA**

Dio fedele e misericordioso, questo tempo di penitenza e di preghiera disponga i cuori dei tuoi fedeli ad accogliere degnamente il mistero pasquale e a proclamare il lieto annuncio della tua salvezza. Per il nostro Signore Gesù Cristo,...

### **PRIMA LETTURA** Ez 47,1-9.12

Dal libro del profeta Ezechièle

In quei giorni [l'angelo] <sup>1</sup>mi condusse all'ingresso del tempio [del Signore] e vidi che sotto la soglia del tempio usciva acqua verso oriente, poiché la facciata del tempio era verso oriente. Quell'acqua scendeva sotto il lato destro del tempio, dalla parte meridionale dell'altare. <sup>2</sup>Mi condusse fuori dalla porta settentrionale e mi fece girare all'esterno, fino alla porta esterna rivolta a oriente, e vidi che l'acqua scaturiva dal lato destro. <sup>3</sup>Quell'uomo avanzò verso oriente e con una cordicella in mano misurò mille cùbiti, poi mi

fece attraversare quell'acqua: mi giungeva alla caviglia.  
<sup>4</sup>Misurò altri mille cùbiti, poi mi fece attraversare quell'acqua: mi giungeva al ginocchio. Misurò altri mille cùbiti, poi mi fece attraversare l'acqua: mi giungeva ai fianchi.  
<sup>5</sup>Ne misurò altri mille: era un torrente che non potevo attraversare, perché le acque erano cresciute; erano acque navigabili, un torrente che non si poteva passare a guado.  
<sup>6</sup>Allora egli mi disse: «Hai visto, figlio dell'uomo?». Poi mi fece ritornare sulla sponda del torrente; <sup>7</sup>voltandomi, vidi che sulla sponda del torrente vi era una grandissima quantità di alberi da una parte e dall'altra. <sup>8</sup>Mi disse: «Queste acque scorrono verso la regione orientale, scendono nell'Aràba ed entrano nel mare: sfociate nel mare, ne risanano le acque. <sup>9</sup>Ogni essere vivente che si muove dovunque arriva il torrente, vivrà: il pesce vi sarà abbondantissimo, perché dove giungono quelle acque, risanano, e là dove giungerà il torrente tutto rivivrà.  
<sup>12</sup>Lungo il torrente, su una riva e sull'altra, crescerà ogni sorta di alberi da frutto, le cui foglie non appassiranno: i loro frutti non cesseranno e ogni mese matureranno, perché le loro acque sgorgano dal santuario. I loro frutti serviranno come cibo e le foglie come medicina». – *Parola di Dio.*

**SALMO RESPONSORIALE** 45 (46)

Rit. Dio è per noi rifugio e fortezza.  
*oppure:* Con la tua presenza salvaci, Signore.

<sup>2</sup>Dio è per noi rifugio e fortezza,  
aiuto infallibile si è mostrato nelle angosce.  
<sup>3</sup>Perciò non temiamo se trema la terra,  
se vacillano i monti nel fondo del mare. **Rit.**

<sup>5</sup>Un fiume e i suoi canali rallegrano la città di Dio,  
la più santa delle dimore dell'Altissimo.

<sup>6</sup>Dio è in mezzo ad essa: non potrà vacillare.  
Dio la soccorre allo spuntare dell'alba. **Rit.**

<sup>8</sup>Il Signore degli eserciti è con noi,  
nostro baluardo è il Dio di Giacobbe.

<sup>9</sup>Venite, vedete le opere del Signore,  
egli ha fatto cose tremende sulla terra. **Rit.**

**CANTO AL VANGELO** SAL 50,12A.14A

**Gloria e lode a te, o Cristo, Verbo di Dio!**

Crea in me, o Dio, un cuore puro;  
rendimi la gioia della tua salvezza.

**Gloria e lode a te, o Cristo, Verbo di Dio!**

---

**VANGELO**

Gv 5,1-16

✠ Dal Vangelo secondo Giovanni

<sup>1</sup>Ricorreva una festa dei Giudei e Gesù salì a Gerusalemme.

<sup>2</sup>A Gerusalemme, presso la porta delle Pecore, vi è una piscina, chiamata in ebraico Betzatà, con cinque portici, <sup>3</sup>sotto i quali giaceva un grande numero di infermi, ciechi, zoppi e paralitici. [<sup>4</sup>]

<sup>5</sup>Si trovava lì un uomo che da trentotto anni era malato.

<sup>6</sup>Gesù, vedendolo giacere e sapendo che da molto tempo era così, gli disse: «Vuoi guarire?». <sup>7</sup>Gli rispose il malato: «Signore, non ho nessuno che mi immerga nella piscina quando l'acqua si agita. Mentre infatti sto per andarvi, un altro scende prima di me». <sup>8</sup>Gesù gli disse: «Àlzati, prendi la tua barella e cammina». <sup>9</sup>E all'istante quell'uomo guarì: prese la sua barella e cominciò a camminare.

Quel giorno però era un sabato. <sup>10</sup>Dissero dunque i Giudei all'uomo che era stato guarito: «È sabato e non ti è lecito portare la tua barella». <sup>11</sup>Ma egli rispose loro: «Colui che mi ha guarito mi ha detto: "Prendi la tua barella e cammina"». <sup>12</sup>Gli domandarono allora: «Chi è l'uomo che ti ha detto: "Prendi e cammina"?». <sup>13</sup>Ma colui che era stato guarito non sapeva chi fosse; Gesù infatti si era allontanato perché vi era folla in quel luogo.

<sup>14</sup>Poco dopo Gesù lo trovò nel tempio e gli disse: «Ecco: sei guarito! Non peccare più, perché non ti accada qualcosa di

peggio». <sup>15</sup>Quell'uomo se ne andò e riferì ai Giudei che era stato Gesù a guarirlo. <sup>16</sup>Per questo i Giudei perseguitavano Gesù, perché faceva tali cose di sabato. – *Parola del Signore.*

### **SULLE OFFERTE**

Ti offriamo, o Signore, i doni che ci hai dato a sostegno della nostra vita mortale perché diventino per noi farmaco di eternità. Per Cristo nostro Signore.

*Prefazio di Quaresima*

pp. 342-343

### **ANTIFONA ALLA COMUNIONE**

SAL 22,1-2

Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla.  
Su pascoli erbosi mi fa riposare, ad acque tranquille mi conduce.

### **DOPO LA COMUNIONE**

Purifica, o Signore, il nostro spirito e rinnovalo con questo sacramento di salvezza, perché anche il nostro corpo mortale riceva un germe di risurrezione e di vita nuova. Per Cristo nostro Signore.

### **ORAZIONE SUL POPOLO**

Concedi, Dio misericordioso, che il tuo popolo viva sempre nell'adesione piena alla tua volontà e ottenga incessantemente il sostegno della tua clemenza. Per Cristo nostro Signore.

---

---

## PER LA RIFLESSIONE

### «Alzati!»

Il Vangelo di Giovanni è segnato dal calendario delle feste giudaiche. Sono menzionate in particolare tre feste di Pasqua, di cui l'ultima sarà trasformata nel suo significato dalla passione, morte e risurrezione di Gesù. Nella nostra pericope si parla semplicemente di «una festa dei Giudei» per la quale Gesù «salì a Gerusalemme» (Gv 5,1). È in questo contesto, che ha sempre uno sfondo liturgico e simbolico, che Gesù guarisce un uomo malato «da trentotto anni» (5,5). Trentotto anni sono anche il tempo in cui il popolo di Israele ha vagato nel deserto prima di attraversare il torrente Zered: un periodo che misura il tempo non dall'esodo dall'Egitto, ma dalla partenza da Kadesh (cf. Dt 2,14), il luogo dove era morta Miriam. Da allora non c'era più stata «acqua per la comunità», a parte quella che Mosè aveva fatto scaturire dalla roccia (cf. Nm 20,1-2.11). Allo stesso modo, i cinque portici che circondano la vasca d'acqua, dalla quale l'ammalato sperava di essere guarito ma che gli rimaneva inaccessibile perché nessun «essere umano» ve lo immergeva al passaggio dell'angelo di Dio (cf. Gv 5,7), rappresentano forse i cinque libri di Mosè, che restano inaccessibili finché non si comprende che in realtà parlano di Cristo (cf. 5,46-47).

La misteriosa profezia di Ezechiele parla dell'acqua che scaturisce dal «lato destro del tempio» (Ez 47,1), il Tempio immenso e

meraviglioso dell'alleanza futura e definitiva tra Dio e il suo popolo. Quest'acqua da piccola sorgiva diventa torrente, e da torrente fiume impetuoso sulle cui sponde crescono alberi e portano frutto senza mai appassire; queste acque risanano tutto ciò che toccano, fino al mare, cioè fino a benedire tutta la terra con il loro passaggio. Ebbene, è proprio il quarto vangelo a istituire una analogia costante e profonda tra il Tempio e il corpo di Gesù (cf. 2,19-21); ed è il Vangelo di Giovanni a notare che, dopo la morte di Gesù sulla croce, «uno dei soldati con una lancia gli colpì il fianco, e subito ne uscì sangue e acqua» (19,34). L'acqua viva che scaturisce dal Tempio futuro profetizzata da Ezechiele, e che Gesù stesso avrebbe evocato (cf. 7,37-38), sgorga ora dal fianco trafitto di Gesù e si riversa come potenza salvifica su tutta l'umanità.

Ecco allora che Cristo, dal quale zampilla eternamente l'acqua viva (cf. 4,14; 7,37-38), chiede a quest'uomo infermo se vuole guarire e lo risana con la sua parola, dicendogli semplicemente: «Àlzati!», il verbo della risurrezione (5,8). Il breve dialogo tra i due non è sufficiente perché l'uomo conosca chi lo ha risanato, perché Gesù si era ritirato a causa della folla. È nel Tempio che avviene il loro secondo incontro (cf. 5,13-14). Ma nel frattempo l'uomo era stato interrogato dai capi dei giudei, che cercavano un pretesto per accusare Gesù. E il pretesto è il suo agire in giorno di sabato. Proprio di questo, infatti, lo accuseranno nel seguito del racconto (cf. 7,23). Ecco allora l'ammonimento di Gesù all'uomo

---

risanato: ora sei guarito, il tuo corpo è di nuovo un capolavoro a immagine di Dio, ma aderisci con tutto te stesso all'evento di cui sei testimone e soggetto, non giudicare nessuno, non lasciarti tentare dal potere di questo mondo, che divide e mette gli uni contro gli altri. Non peccare più, perché non ti accada di morire nell'anima! Un avvertimento che vede nel cuore di quest'uomo, che forse ha già intenzione di deporre la sua delazione a quei giudei che cercano un capo d'accusa per far morire Gesù. E l'imputazione sarà proprio quella di operare in giorno di sabato. Ma Gesù opera espressamente in giorno di sabato perché è il giorno riservato alla gloria di Dio, al suo riposo, alla restaurazione in integro di tutta l'opera della creazione. È quello che dirà Gesù in risposta all'accusa di infrangere il sabato: «Il Padre mio agisce anche ora e anch'io agisco» (5,17). Dio è sempre all'opera, e la sua opera è dare la vita. Tutto il compimento dell'opera di Cristo che celebriamo nella Settimana santa mostrerà che il vero sabato è il riposo di Cristo nel sepolcro, misterioso iato in cui il Padre ridesta il Figlio dai morti nella risurrezione.

*Signore Gesù, tu ora operi in noi ogni giorno, ma nel settimo giorno riposerai in noi, ci darai il riposo e la pace senza tramonto: donaci la fede nella risurrezione, e saremo tuoi testimoni tra gli uomini.*

## Calendario ecumenico

### **Cattolici**

Transito di Benedetto da Norcia, abate (547).

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

Giacomo, vescovo e confessore (VIII sec.).

### **Copti ed etiopici**

Demetrio, patriarca di Alessandria (ca. 230).

### **Anglicani**

Thomas Cranmer, arcivescovo di Canterbury e martire (1556).

### **Luterani**

Nicola della Flüe, pacificatore in Svizzera (1487).

## Feste interreligiose

### **Baha'i e zoroastriani**

Naw Ruz: Capodanno, fissato astronomicamente all'equinozio di primavera.



LA VISIONE DELLA LIBERTÀ .....

Oggi la maggioranza dei sudafricani, bianchi e neri, riconosce che l'*apartheid* non ha futuro. La devastazione che l'*apartheid* ha provocato nel nostro subcontinente è incalcolabile. Il tessuto familiare di milioni di persone è stato distrutto. Milioni di persone sono senza casa e senza lavoro. La nostra economia è in rovina e il nostro popolo è lacerato da conflitti politici. I negoziati per lo smantellamento dell'*apartheid* dovranno corrispondere alla richiesta della stragrande maggioranza del nostro popolo di un Sudafrica democratico, non razziale e unitario. La visione della libertà che si profila all'orizzonte deve incoraggiarci a raddoppiare i nostri sforzi. Il suffragio universale per un Sudafrica unito, democratico e non razziale è l'unica via per la pace e l'armonia razziale. Vorrei ripetere qui le parole che ho pronunciato durante il mio processo del 1964. Sono vere oggi come allora: «Ho combattuto la dominazione bianca e ho combattuto la dominazione nera. Ho sognato una società democratica e libera in cui tutte le persone vivano insieme in armonia e con pari opportunità. È un ideale per il quale voglio spendere la vita e che spero di vedere realizzato. Ma se fosse necessario, è un ideale per il quale sono pronto a morire» (Discorso di Nelson Mandela in occasione del suo rilascio dal carcere l'11 febbraio 1990).