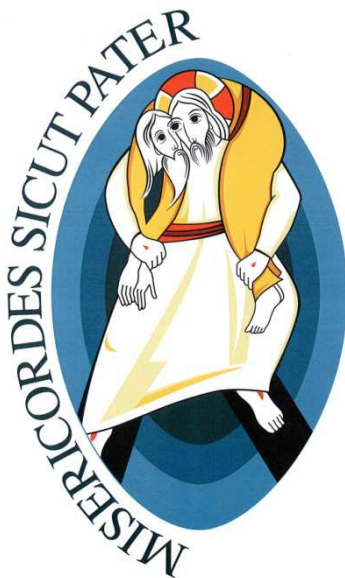


**Arcidiocesi di Firenze**



**RENDIMI LA GIOIA DELLA TUA SALVEZZA**

**(SI 50,12)**

*Esercizi spirituali nel quotidiano*

**Quaresima 2016**

**Anno giubilare della Misericordia**



“Non perdiamo questo tempo di Quaresima favorevole alla conversione!”.

Così conclude papa Francesco il suo messaggio per la quaresima di quest’anno.

Rispondendo a questo invito, in questo anno giubilare della misericordia, siamo tutti invitati a iniziare la quaresima con un tempo di *Esercizi spirituali nel quotidiano*, da mercoledì 10 febbraio (mercoledì delle ceneri) a domenica 14 febbraio (I domenica di quaresima).

Ci accompagneranno in questo cammino di preghiera e di riflessione alcuni passi dell’esortazione apostolica *Evangelii Gaudium* di papa Francesco.

Questo è il percorso proposto:

### **Rendimi la gioia della tua salvezza (SI 50,12)**

- **Mercoledì 10 febbraio - Mercoledì delle ceneri**  
Gioia che si rinnova e di comunica (EG 3)
- **Giovedì 11 febbraio**  
Una madre dal cuore aperto (EG 48-49)
- **Venerdì 12 febbraio**  
L’incontro personale con l’amore di Gesù che ci salva (EG 264)
- **Sabato 13 febbraio**  
L’azione misteriosa del Risorto e del suo Spirito (EG 278)
- **Domenica 14 febbraio - I domenica di quaresima**  
Memoria del Battesimo  
Celebrazione eucaristica in Cattedrale e Rito di elezione dei catecumeni

Il presente sussidio è disponibile nel sito [www.firenze.chiesacattolica.it](http://www.firenze.chiesacattolica.it).

Con l’augurio che questa iniziativa porti frutti abbondanti di gioia e di crescita nell’amore per il Signore e per la sua Parola,

*Ufficio Liturgico*

## ALL'INIZIO DEGLI ESERCIZI,

*decidiamo di metterci in cammino alla luce della parola del Signore, insieme ai fratelli della nostra comunità e della nostra diocesi. Ogni giorno affidiamoci al Signore e cantiamo il suo amore misericordioso con le parole del Salmo 136 (135), il Grande hallel, che Gesù stesso ha pregato prima della sua passione, come scrive papa Francesco:*

“Eterna è la sua misericordia”: è il ritornello che viene riportato ad ogni versetto del Salmo 136 mentre si narra la storia della rivelazione di Dio. In forza della misericordia, tutte le vicende dell’antico testamento sono cariche di un profondo valore salvifico. La misericordia rende la storia di Dio con Israele una storia di salvezza. Ripetere continuamente: “Eterna è la sua misericordia”, come fa il Salmo, sembra voler spezzare il cerchio dello spazio e del tempo per inserire tutto nel mistero eterno dell’amore. È come se si volesse dire che non solo nella storia, ma per l’eternità l’uomo sarà sempre sotto lo sguardo misericordioso del Padre. Non è un caso che il popolo di Israele abbia voluto inserire questo Salmo, il “Grande *hallel*” come viene chiamato, nelle feste liturgiche più importanti.

Prima della Passione Gesù ha pregato con questo Salmo della misericordia. Lo attesta l’evangelista Matteo quando dice che « dopo aver cantato l’inno » (26,30), Gesù con i discepoli uscirono verso il monte degli ulivi. Mentre Egli istituiva l’Eucaristia, quale memoriale perenne di Lui e della sua Pasqua, poneva simbolicamente questo atto supremo della Rivelazione alla luce della misericordia. Nello stesso orizzonte della misericordia, Gesù viveva la sua passione e morte, cosciente del grande mistero di amore che si sarebbe compiuto sulla croce. Sapere che Gesù stesso ha pregato con questo Salmo, lo rende per noi cristiani ancora più importante e ci impegna ad assumerne il ritornello nella nostra quotidiana preghiera di lode: “Eterna è la sua misericordia”. (MV 7)

## AL MATTINO

*dal Salmo 136(135)*

- 1 Rendete grazie al Signore perché è buono,  
perché il suo amore è per sempre.
- 2 Rendete grazie al Dio degli dèi,  
perché il suo amore è per sempre.
- 3 Rendete grazie al Signore dei signori,  
perché il suo amore è per sempre.
- 4 Lui solo ha compiuto grandi meraviglie,  
perché il suo amore è per sempre.

- 5 Ha creato i cieli con sapienza,  
perché il suo amore è per sempre.
- 6 Ha disteso la terra sulle acque,  
perché il suo amore è per sempre.
- 7 Ha fatto le grandi luci,  
perché il suo amore è per sempre.
- 8 Il sole, per governare il giorno,  
perché il suo amore è per sempre.
- 9 La luna e le stelle, per governare la notte,  
perché il suo amore è per sempre.
- 10 Colpi l'Egitto nei suoi primogeniti,  
perché il suo amore è per sempre.
- 11 Da quella terra fece uscire Israele,  
perché il suo amore è per sempre.
- 12 Con mano potente e braccio teso,  
perché il suo amore è per sempre.
- 13 Divise il Mar Rosso in due parti,  
perché il suo amore è per sempre.
- 14 In mezzo fece passare Israele,  
perché il suo amore è per sempre.
- 15 Vi travolse il faraone e il suo esercito,  
perché il suo amore è per sempre.
- 16 Guidò il suo popolo nel deserto,  
perché il suo amore è per sempre.
- 21 Diede in eredità la loro terra,  
perché il suo amore è per sempre.
- 22 In eredità a Israele suo servo,  
perché il suo amore è per sempre.
- 23 Nella nostra umiliazione si è ricordato di noi,  
perché il suo amore è per sempre.
- 24 Ci ha liberati dai nostri avversari,  
perché il suo amore è per sempre.
- 25 Egli dà il cibo a ogni vivente,  
perché il suo amore è per sempre.
- 26 Rendete grazie al Dio del cielo,  
perché il suo amore è per sempre.

## **ALLA SERA**

### **Salmo 134(133)**

Ecco, benedite il Signore,  
voi tutti, servi del Signore;  
voi che state nella casa del Signore  
durante la notte.

Alzate le mani verso il santuario  
e benedite il Signore.

Il Signore ti benedica da Sion:  
egli ha fatto cielo e terra.

### **Sub tuum praesidium**

Sotto la tua protezione cerchiamo rifugio,  
Santa Madre di Dio:  
non disprezzare le suppliche di noi che siamo nella prova,  
e liberaci da ogni pericolo,  
o Vergine gloriosa e benedetta.

*In questi giorni di esercizi, leggiamo e meditiamo il*

## **MESSAGGIO DI PAPA FRANCESCO PER LA QUARESIMA 2016**

“Misericordia io voglio e non sacrifici” (Mt 9,13).

*Le opere di misericordia nel cammino giubilare*

### *1. Maria, icona di una Chiesa che evangelizza perché evangelizzata*

Nella Bolla d'indizione del Giubileo ho rivolto l'invito affinché «la Quaresima di quest'anno giubilare sia vissuta più intensamente come momento forte per celebrare e sperimentare la misericordia di Dio» (*Misericordiae Vultus*, 17). Con il richiamo all'ascolto della Parola di Dio ed all'iniziativa «24 ore per il Signore» ho voluto sottolineare il primato dell'ascolto orante della Parola, in specie quella profetica. La misericordia di Dio è infatti un annuncio al mondo: ma di tale annuncio ogni cristiano è chiamato a fare esperienza in prima persona. È per questo che nel tempo della Quaresima invierò i Missionari della Misericordia perché siano per tutti un segno concreto della vicinanza e del perdono di Dio.

Per aver accolto la Buona Notizia a lei rivolta dall'arcangelo Gabriele, Maria, nel Magnificat, canta profeticamente la misericordia con cui Dio l'ha prescelta. La Vergine di Nazaret, promessa sposa di Giuseppe, diventa così l'icona perfetta della Chiesa che evangelizza perché è stata ed è continuamente evangelizzata per opera dello Spirito Santo, che ha fecondato il suo grembo verginale. Nella tradizione profetica, la misericordia ha infatti strettamente a che fare, già a livello etimologico, proprio con le viscere materne (*rahamim*) e anche con una bontà generosa, fedele e compassionevole (*hesed*), che si esercita all'interno delle relazioni coniugali e parentali.

### *2. L'alleanza di Dio con gli uomini: una storia di misericordia*

Il mistero della misericordia divina si svela nel corso della storia dell'alleanza tra Dio e il suo popolo Israele. Dio, infatti, si mostra sempre ricco di misericordia, pronto in ogni circostanza a riversare sul suo popolo una tenerezza e una compassione viscerali, soprattutto nei momenti più drammatici quando l'infedeltà spezza il legame del Patto e l'alleanza richiede di essere ratificata in modo più stabile nella giustizia e nella verità. Siamo qui di fronte ad un vero e proprio dramma d'amore, nel quale Dio gioca il ruolo di padre e di marito tradito, mentre Israele gioca quello di figlio/figlia e di sposa infedeli. Sono proprio le immagini

familiari - come nel caso di Osea (cfr Os 1-2) - ad esprimere fino a che punto Dio voglia legarsi al suo popolo.

Questo dramma d'amore raggiunge il suo vertice nel Figlio fatto uomo. In Lui Dio riversa la sua misericordia senza limiti fino al punto da farne la «Misericordia incarnata» (MV 8). In quanto uomo, Gesù di Nazaret è infatti figlio di Israele a tutti gli effetti. E lo è al punto da incarnare quel perfetto ascolto di Dio richiesto ad ogni ebreo dallo *Sh'ema*, ancora oggi cuore dell'alleanza di Dio con Israele: «Ascolta, Israele: il Signore è il nostro Dio, unico è il Signore. Tu amerai il Signore, tuo Dio, con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze» (Dt 6,4-5). Il Figlio di Dio è lo Sposo che fa di tutto per guadagnare l'amore della sua Sposa, alla quale lo lega il suo amore incondizionato che diventa visibile nelle nozze eterne con lei.

Questo è il cuore pulsante del kerygma apostolico, nel quale la misericordia divina ha un posto centrale e fondamentale. Esso è «la bellezza dell'amore salvifico di Dio manifestato in Gesù Cristo morto e risorto» (Esort. ap. *Evangelii gaudium*, 36), quel primo annuncio che «si deve sempre tornare ad ascoltare in modi diversi e che si deve sempre tornare ad annunciare durante la catechesi» (EG 164). La Misericordia allora «esprime il comportamento di Dio verso il peccatore, offrendogli un'ulteriore possibilità per ravvedersi, convertirsi e credere» (MV 21), ristabilendo proprio così la relazione con Lui. E in Gesù crocifisso Dio arriva fino a voler raggiungere il peccatore nella sua più estrema lontananza, proprio là dove egli si è perduto ed allontanato da Lui. E questo lo fa nella speranza di poter così finalmente intenerire il cuore indurito della sua Sposa.

### 3. Le opere di misericordia

La misericordia di Dio trasforma il cuore dell'uomo e gli fa sperimentare un amore fedele e così lo rende a sua volta capace di misericordia. È un miracolo sempre nuovo che la misericordia divina si possa irradiare nella vita di ciascuno di noi, motivandoci all'amore del prossimo e animando quelle che la tradizione della Chiesa chiama le opere di misericordia corporale e spirituale. Esse ci ricordano che la nostra fede si traduce in atti concreti e quotidiani, destinati ad aiutare il nostro prossimo nel corpo e nello spirito e sui quali saremo giudicati: nutrirlo, visitarlo, confortarlo, educarlo. Perciò ho auspicato «che il popolo cristiano rifletta durante il Giubileo sulle opere di misericordia corporali e spirituali. Sarà un modo per risvegliare la nostra coscienza spesso assopita davanti al dramma della povertà e per entrare sempre più nel cuore del Vangelo, dove i poveri sono i privilegiati della misericordia divina» (MV 15). Nel



povero, infatti, la carne di Cristo «diventa di nuovo visibile come corpo martoriato, piagato, flagellato, denutrito, in fuga... per essere da noi riconosciuto, toccato e assistito con cura» (MV 15). Inaudito e scandaloso mistero del prolungarsi nella storia della sofferenza dell'Agnello Innocente, rovelto ardente di amore gratuito davanti al quale ci si può come Mosè solo togliere i sandali (cfr Es 3,5); ancor più quando il povero è il fratello o la sorella in Cristo che soffrono a causa della loro fede.

Davanti a questo amore forte come la morte (cfr Ct 8,6), il povero più misero si rivela essere colui che non accetta di riconoscersi tale. Crede di essere ricco, ma è in realtà il più povero tra i poveri. Egli è tale perché schiavo del peccato, che lo spinge ad utilizzare ricchezza e potere non per servire Dio e gli altri, ma per soffocare in sé la profonda consapevolezza di essere anch'egli null'altro che un povero mendicante. E tanto maggiore è il potere e la ricchezza a sua disposizione, tanto maggiore può diventare quest'accecamiento menzognero. Esso arriva al punto da neppure voler vedere il povero Lazzaro che mendica alla porta della sua casa (cfr Lc 16,20-21), il quale è figura del Cristo che nei poveri mendica la nostra conversione. Lazzaro è la possibilità di conversione che Dio ci offre e che forse non vediamo. E quest'accecamiento si accompagna ad un superbo delirio di onnipotenza, in cui risuona sinistramente quel demoniaco «sarete come Dio» (Gen 3,5) che è la radice di ogni peccato. Tale delirio può assumere anche forme sociali e politiche, come hanno mostrato i totalitarismi del XX secolo, e come mostrano oggi le ideologie del pensiero unico e della tecnoscienza, che pretendono di rendere Dio irrilevante e di ridurre l'uomo a massa da strumentalizzare. E possono attualmente mostrarlo anche le strutture di peccato collegate ad un modello di falso sviluppo fondato sull'idolatria del denaro, che rende indifferenti al destino dei poveri le persone e le società più ricche, che chiudono loro le porte, rifiutandosi persino di vederli.

Per tutti, la Quaresima di questo Anno Giubilare è dunque un tempo favorevole per poter finalmente uscire dalla propria alienazione esistenziale grazie all'ascolto della Parola e alle opere di misericordia. Se mediante quelle corporali tocchiamo la carne del Cristo nei fratelli e sorelle bisognosi di essere nutriti, vestiti, alloggiati, visitati, quelle spirituali - consigliare, insegnare, perdonare, ammonire, pregare - toccano più direttamente il nostro essere peccatori. Le opere corporali e quelle spirituali non vanno perciò mai separate. È infatti proprio toccando nel misero la carne di Gesù crocifisso che il peccatore può ricevere in dono la consapevolezza di essere egli stesso un povero mendicante. Attraverso questa strada anche i "superbi", i "potenti" e i "ricchi" di cui parla il Magnificat hanno la possibilità di accorgersi di essere immeritatamente amati dal Crocifisso, morto e risorto anche per loro.

Solo in questo amore c'è la risposta a quella sete di felicità e di amore infiniti che l'uomo si illude di poter colmare mediante gli idoli del sapere, del potere e del possedere. Ma resta sempre il pericolo che, a causa di una sempre più ermetica chiusura a Cristo, che nel povero continua a bussare alla porta del loro cuore, i superbi, i ricchi ed i potenti finiscano per condannarsi da sé a sprofondare in quell'eterno abisso di solitudine che è l'inferno. Ecco perciò nuovamente risuonare per loro, come per tutti noi, le accorate parole di Abramo: «Hanno Mosè e i Profeti; ascoltino loro» (Lc 16,29). Quest'ascolto operoso ci preparerà nel modo migliore a festeggiare la definitiva vittoria sul peccato e sulla morte dello Sposo ormai risorto, che desidera purificare la sua promessa Sposa, nell'attesa della sua venuta.

Non perdiamo questo tempo di Quaresima favorevole alla conversione! Lo chiediamo per l'intercessione materna della Vergine Maria, che per prima, di fronte alla grandezza della misericordia divina a lei donata gratuitamente, ha riconosciuto la propria piccolezza (cfr Lc 1,48), riconoscendosi come l'umile serva del Signore (cfr Lc 1,38).

---

*Durante il giorno possiamo prendere la Bibbia, cercare e leggere con attenzione i testi che via via vengono citati da papa Francesco nel suo messaggio per la quaresima 2016. Siamo infatti certi che*

“il Signore ha colorato la sua Parola di ricchezze svariate,  
vi ha nascosto tutti i tesori,  
perché ciascuno di noi trovi una ricchezza in ciò che contempla.  
La sua Parola è un albero che, da ogni parte, ti porge frutti benedetti”.

(S. Efrem Siro)

**Mercoledì delle ceneri**  
**Gioia che si rinnova e si comunica (EG 3)**

**Invoca lo Spirito Santo**

Vieni, Spirito santo,  
accompagnaci e guidaci  
in questo cammino in preparazione alla Pasqua:  
a te ci affidiamo perché di te ci fidiamo.  
Fa' che non dimentichiamo mai  
che il Signore è misericordioso e pietoso,  
lento all'ira, di grande amore. Amen.

**Disponi il tuo cuore all'ascolto della Parola, secondo questa esortazione di san Bernardo:**

Poiché sono beati  
coloro che custodiscono la parola di Dio,  
tu custodiscila  
in modo che scenda nel profondo della tua anima  
e si trasfonda nei tuoi affetti e nei tuoi costumi.  
Nutriti di questo bene  
e la tua anima ne trarrà delizia e forza.

Così sia.

**Prega con il salmo della liturgia della parola del giorno (Salmo 50)**

Antifona: *Perdonaci, Signore: abbiamo peccato*

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.

Crea in me, o Dio, un cuore puro,  
rinnova in me uno spirito saldo.  
Non scacciarmi dalla tua presenza  
e non privarmi del tuo santo spirito.

Rendimi la gioia della tua salvezza,  
sostienimi con uno spirito generoso.  
Signore, apri le mie labbra  
e la mia bocca proclami la tua lode.

Antifona: *Perdonaci, Signore: abbiamo peccato*

**Ascolta l'invito che papa Francesco ci rivolge nell'Esortazione apostolica *Evangelii Gaudium*, 3:**

Invito ogni cristiano, in qualsiasi luogo e situazione si trovi, a rinnovare oggi stesso il suo incontro personale con Gesù Cristo o, almeno, a prendere la decisione di lasciarsi incontrare da Lui, di cercarlo ogni giorno senza sosta. Non c'è motivo per cui qualcuno possa pensare che questo invito non è per lui, perché «nessuno è escluso dalla gioia portata dal Signore» (Paolo VI). Chi rischia, il Signore non lo delude, e quando qualcuno fa un piccolo passo verso Gesù, scopre che Lui già aspettava il suo arrivo a braccia aperte. Questo è il momento per dire a Gesù Cristo: «Signore, mi sono lasciato ingannare, in mille maniere sono fuggito dal tuo amore, però sono qui un'altra volta per rinnovare la mia alleanza con te. Ho bisogno di te. Riscattami di nuovo Signore, accettami ancora una volta fra le tue braccia redentrici». Ci fa tanto bene tornare a Lui quando ci siamo perduti! Insisto ancora una volta: Dio non si stanca mai di perdonare, siamo noi che ci stanchiamo di chiedere la sua misericordia. Colui che ci ha invitato a perdonare «settanta volte sette» (Mt 18,22) ci dà l'esempio: Egli perdona settanta volte sette. Torna a caricarci sulle sue spalle una volta dopo l'altra. Nessuno potrà toglierci la dignità che ci conferisce questo amore infinito e incrollabile. Egli ci permette di alzare la testa e ricominciare, con una tenerezza che mai ci delude e che sempre può restituirci la gioia. Non fuggiamo dalla risurrezione di Gesù, non diamoci mai per vinti, accada quel che accada. Nulla possa più della sua vita che ci spinge in avanti!

**Prendi un tempo di riflessione e preghiera personale.**

*Possano aiutare queste parole del card. Carlo Maria Martini:*

“Propongo tre domande per la riflessione:

- *Ho fiducia che Dio possa creare in me un cuore nuovo? Oppure vivo rassegnato alla mia debolezza, dicendomi che non c'è niente da fare perché sono fatto così?*

Ho fiducia nella forza battesimale dello Spirito che è in me e che il Sacramento della Riconciliazione ricrea, con atto creativo, dentro di me? Qui possiamo pregare: «Signore, accresci la mia fede. È poca ed è per questo che sono sempre lo stesso. Mi rassegnò troppo facilmente ad essere ciò che sono mentre Tu mi chiami ad accettare di essere molto

amato da Te, chiamato da Te a qualcosa che io desidero dal più profondo di me stesso».

- *Ho fiducia che Dio possa creare cuori nuovi?* Questa domanda concerne il modo con cui guardo gli altri. Spesso li guardo come incorreggibili e le loro azioni come ormai inevitabili e non faccio niente per aiutarli perché non ho fiducia nella forza creativa dello Spirito.

Spesso mi lamento degli altri, non prego per loro, ritengo di aver subito dei torti e penso che, mentre io posso convertirmi, per loro non ci può essere il dono della conversione.

- *Do spazio alla gioia della mia salvezza?* Le permetto di esprimersi? In che cosa potrebbe esprimersi in me? Forse in un momento di riflessione silenziosa e quotidiana su una pagina del Vangelo; forse in un sacrificio affrontato con decisione; forse in una parola di perdono e di amicizia concessa francamente e senza reticenze.

Preghiamo gli uni per gli altri perché il nostro cuore si apra alla gioia della salvezza che viene dal Signore, alla gioia di ciò che Dio opera in noi. Preghiamo perché il nostro cuore sappia credere alla forza divina di salvezza e possa avere la pazienza e l'amore di essere, se il Signore lo vuole, strumento di questa forza di salvezza”.

**Prega in comunione con tutta la chiesa per papa Francesco e secondo le sue intenzioni.**

**Rinnova la tua professione di fede:**

*ogni giorno degli esercizi proclamiamo una parte del Simbolo degli Apostoli. Lo facciamo con fede, in comunione con tutta la Chiesa sparsa nel mondo:*

Io credo in Dio, Padre onnipotente,  
creatore del cielo e della terra.

**Preghiamo** (Colletta del mercoledì delle ceneri)

O Dio, nostro Padre, concedi, al popolo cristiano di iniziare con questo digiuno un cammino di vera conversione, per affrontare vittoriosamente con le armi della penitenza il combattimento contro lo spirito del male.

Per il nostro Signore Gesù Cristo, tuo Figlio, che è Dio, e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli. Amen.

Il Signore ci doni la sua gioia  
e ci custodisca nel suo amore. Amen

*Ci affidiamo a Maria con la preghiera di papa Francesco (EG 288):*

Vergine e Madre Maria,  
tu che, mossa dallo Spirito,  
hai accolto il Verbo della vita  
nella profondità della tua umile fede,  
totalmente donata all'Eterno,  
aiutaci a dire il nostro "sì"  
nell'urgenza, più imperiosa che mai,  
di far risuonare la Buona Notizia di Gesù.

Tu, ricolma della presenza di Cristo,  
hai portato la gioia a Giovanni il Battista,  
facendolo esultare nel seno di sua madre.

Tu, trasalendo di giubilo,  
hai cantato le meraviglie del Signore.  
Tu, che rimanesti ferma davanti alla Croce  
con una fede incrollabile,  
e ricevesti la gioiosa consolazione della risurrezione,  
hai radunato i discepoli nell'attesa dello Spirito  
perché nascesse la Chiesa evangelizzatrice.

Ottienici ora un nuovo ardore di risorti  
per portare a tutti il Vangelo della vita  
che vince la morte.  
Dacci la santa audacia di cercare nuove strade  
perché giunga a tutti  
il dono della bellezza che non si spegne.

Tu, Vergine dell'ascolto e della contemplazione,  
madre dell'amore, sposa delle nozze eterne,  
intercedi per la Chiesa, della quale sei l'icona purissima,  
perché mai si rinchioda e mai si fermi  
nella sua passione per instaurare il Regno.

Stella della nuova evangelizzazione,  
aiutaci a risplendere nella testimonianza della comunione,  
del servizio, della fede ardente e generosa,  
della giustizia e dell'amore verso i poveri,  
perché la gioia del Vangelo  
giunga sino ai confini della terra  
e nessuna periferia sia priva della sua luce.

Madre del Vangelo vivente, sorgente di gioia per i piccoli,  
prega per noi. Amen.

## Per vivere il Tempo di Quaresima:

Quaresima tempo di ...

### DIGIUNO

I Vangeli ci raccontano che durante la sua vita Gesù partecipava volentieri alla gioia del condividere il cibo. Cibo e bevande hanno un valore positivo nell'insegnamento di Gesù: anche il Regno di Dio è descritto come un banchetto di nozze, dove Gesù è lo sposo che ci invita. Gesù ci insegna però che anche il digiuno è un valore e noi siamo invitati a vivere questo segno soprattutto in questo tempo di Quaresima.

Già nell'esperienza religiosa del popolo ebraico il digiuno accompagnava alcuni momenti forti della vita di fede: la penitenza, la supplica, l'incontro con Dio.

Cosa significa oggi per noi digiunare?

Il digiuno ci ricorda che i beni materiali sono *buoni ma relativi*; è Dio l'unico assoluto, è lui *l'unico pane di vita al quale non possiamo rinunciare*.

Il digiuno ci rende *più liberi*: saper dire di "no" è anche educazione alla libertà interiore, a compiere scelte di rinuncia consapevole in una società come la nostra dove si vorrebbe tutto e subito.

Il digiuno fa bene al nostro corpo.

Il digiuno poi *ci apre agli altri* se lo accompagniamo a scelte di *condivisione* con chi è obbligato a digiunare tutto l'anno.

Il digiuno è segno del nostro *desiderio di conversione*, di incontrare Dio ed entrare in comunione con lui. Digiuniamo per esprimere la nostra scelta di seguire Gesù sempre, nella gioia dei banchetti, ma anche nella solitudine del deserto e nel dono di sé sulla croce.

Digiuniamo *insieme e con gioia*: la gioia di chi sa che il cammino è spesso faticoso, ma non è mai un errare da soli e senza meta.

*La strada del digiuno della Quaresima conduce infatti al banchetto della Pasqua senza fine, quando Dio sarà tutto in tutti.*

“Queste tre cose, preghiera, digiuno, misericordia, sono una cosa sola e ricevono vita l'una dall'altra.

Il digiuno è l'anima della preghiera e la misericordia la vita del digiuno. Nessuno le divida, perché non riescono a stare separate. Perciò chi prega, digiuni. Chi digiuna abbia misericordia”.

*San Pietro Crisologo*

**Giovedì dopo le ceneri**  
**La Chiesa, una madre dal cuore aperto (EG 48-49)**

**Invoca lo Spirito Santo**

Vieni, Spirito della vita,  
vieni in aiuto alla nostra debolezza:  
con il tuo sostegno obbediremo con gioia ai comandi del Signore  
e cammineremo con fedeltà nelle sue vie. Amen.

**Disponi il tuo cuore all'ascolto della Parola, secondo questa massima  
rabbinnica:**

Gira e rigira la Parola,  
poiché in essa vi è tutto;  
contemplala, invecchia e consumati in essa,  
ma da essa non ti allontanare,  
poiché non vi è per te sorte migliore.

Così sia.

**Prega con il salmo della liturgia della parola del giorno (Salmo 1)**

*Antifona: Beato l'uomo che confida nel Signore*

Beato l'uomo che non segue il consiglio degli empi,  
non indugia nella via dei peccatori  
e non siede in compagnia degli stolti;  
ma si compiace della legge del Signore,  
la sua legge medita giorno e notte.

Sarà come albero piantato lungo corsi d'acqua,  
che darà frutto a suo tempo  
e le sue foglie non cadranno mai;  
riusciranno tutte le sue opere.

Non così, non così gli empi:  
ma come pula che il vento disperde.  
Il Signore veglia sul cammino dei giusti,  
ma la via degli empi andrà in rovina.

*Antifona: Beato l'uomo che confida nel Signore*



## **Ascolta l'invito che papa Francesco ci rivolge nell'Esortazione apostolica *Evangelii Gaudium*, 48-49**

Se la Chiesa intera assume questo dinamismo missionario deve arrivare a tutti, senza eccezioni. Però chi dovrebbe privilegiare? Quando uno legge il Vangelo incontra un orientamento molto chiaro: non tanto gli amici e vicini ricchi bensì soprattutto i poveri e gli infermi, coloro che spesso sono disprezzati e dimenticati, «coloro che non hanno da ricambiarti» (Lc 14,14). Non devono restare dubbi né sussistono spiegazioni che indeboliscano questo messaggio tanto chiaro. Oggi e sempre, «i poveri sono i destinatari privilegiati del Vangelo», e l'evangelizzazione rivolta gratuitamente ad essi è segno del Regno che Gesù è venuto a portare. Occorre affermare senza giri di parole che esiste un vincolo inseparabile tra la nostra fede e i poveri. Non lasciamoli mai soli.

Usciamo, usciamo ad offrire a tutti la vita di Gesù Cristo. Ripeto qui per tutta la Chiesa ciò che molte volte ho detto ai sacerdoti e laici di Buenos Aires: preferisco una Chiesa accidentata, ferita e sporca per essere uscita per le strade, piuttosto che una Chiesa malata per la chiusura e la comodità di aggrapparsi alle proprie sicurezze. Non voglio una Chiesa preoccupata di essere il centro e che finisce rinchiusa in un groviglio di ossessioni e procedimenti. Se qualcosa deve santamente inquietarci e preoccupare la nostra coscienza è che tanti nostri fratelli vivono senza la forza, la luce e la consolazione dell'amicizia con Gesù Cristo, senza una comunità di fede che li accolga, senza un orizzonte di senso e di vita. Più della paura di sbagliare spero che ci muova la paura di rinchiuderci nelle strutture che ci danno una falsa protezione, nelle norme che ci trasformano in giudici implacabili, nelle abitudini in cui ci sentiamo tranquilli, mentre fuori c'è una moltitudine affamata e Gesù ci ripete senza sosta: «Voi stessi date loro da mangiare» (Mc 6,37).

### **Prendi un tempo di riflessione e preghiera personale**

*Il Salmo che abbiamo pregato è il primo dei centocinquanta che il libro dei Salmi ci presenta. Ci parla della beatitudine di chi rimane fermo nella meditazione della legge del Signore, ascolta la sua Parola e non perde tempo ad ascoltare le parole degli empi. Chi medita la legge del Signore giorno e notte trova in essa la sua gioia e la sua forza. La meditazione della Parola lo rende fecondo, come un albero carico di frutti. "In un panorama desertico e assolato come quello palestinese un albero verdeggiante e carico di frutti, posto lungo una corrente di acqua viva, diventa un simbolo parlante di gioia, di prosperità e, quindi, di giustizia premiata" (G. Ravasi). Chiediamo al Signore che la sua Parola penetri nella nostra vita, ci liberi dai pregiudizi, ci doni un cuore grande e ci renda fecondi, attenti ai bisogni dei fratelli, alla loro fame e sete di*

*amore. Solo la sua Parola può saziare i desideri profondi del cuore dell'uomo. Tutti abbiamo fame di questa Parola, nessuno escluso.*

**Prega in comunione con tutta la chiesa per papa Francesco e secondo le sue intenzioni.**

**Rinnova la tua professione di fede:**

*ogni giorno degli esercizi proclamiamo una parte del Simbolo degli Apostoli. Lo facciamo con fede, in comunione con tutta la Chiesa sparsa nel mondo:*

Credo in Gesù Cristo, Suo unico Figlio, nostro Signore, il quale fu concepito di Spirito Santo, nacque da Maria Vergine, patì sotto Ponzio Pilato, fu crocifisso, morì e fu sepolto; discese agli inferi; il terzo giorno risuscitò da morte; salì al cielo, siede alla destra di Dio, Padre onnipotente: di là verrà a giudicare i vivi e i morti.

**Preghiamo** (Colletta del giovedì dopo le ceneri)

Ispira le nostre azioni, Signore, e accompagnale con il tuo aiuto, perché ogni nostra attività abbia sempre da te il suo inizio e in te il suo compimento. Per il nostro Signore Gesù Cristo, tuo Figlio, che è Dio, e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli. Amen.

Il Signore ci doni la sua gioia  
e ci custodisca nel suo amore. Amen

*Ci affidiamo a Maria con la preghiera di papa Francesco (EG 288):*

Vergine e Madre Maria,  
tu che, mossa dallo Spirito,  
hai accolto il Verbo della vita  
nella profondità della tua umile fede,  
totalmente donata all'Eterno,  
aiutaci a dire il nostro "sì"  
nell'urgenza, più imperiosa che mai,  
di far risuonare la Buona Notizia di Gesù.

Tu, ricolma della presenza di Cristo,  
hai portato la gioia a Giovanni il Battista,  
facendolo esultare nel seno di sua madre.

Tu, trasalendo di giubilo,  
hai cantato le meraviglie del Signore.  
Tu, che rimanesti ferma davanti alla Croce  
con una fede incrollabile,  
e ricevesti la gioiosa consolazione della risurrezione,  
hai radunato i discepoli nell'attesa dello Spirito  
perché nascesse la Chiesa evangelizzatrice.

Ottienici ora un nuovo ardore di risorti  
per portare a tutti il Vangelo della vita  
che vince la morte.  
Dacci la santa audacia di cercare nuove strade  
perché giunga a tutti  
il dono della bellezza che non si spegne.

Tu, Vergine dell'ascolto e della contemplazione,  
madre dell'amore, sposa delle nozze eterne,  
intercedi per la Chiesa, della quale sei l'icona purissima,  
perché mai si rinchioda e mai si fermi  
nella sua passione per instaurare il Regno.

Stella della nuova evangelizzazione,  
aiutaci a risplendere nella testimonianza della comunione,  
del servizio, della fede ardente e generosa,  
della giustizia e dell'amore verso i poveri,  
perché la gioia del Vangelo  
giunga sino ai confini della terra  
e nessuna periferia sia priva della sua luce.

Madre del Vangelo vivente,  
sorgente di gioia per i piccoli,  
prega per noi. Amen.

## Per vivere il Tempo di Quaresima:

Quaresima tempo di ...

### SILENZIO PER ASCOLTARE

Sono tante, forse troppe le parole che ruotano attorno a noi... a tal punto che faticiamo ad ascoltare e ascoltarci davvero.

“*Ascolta Israele*” ha detto il Signore al suo popolo e ancora oggi ripete a noi questo invito.

La comunità cristiana è fondamentalmente *una comunità che ascolta* e si mette perciò nell’umile atteggiamento di chi riconosce di non sapere tutto, di non bastare a se stesso, di essere “povero” alla presenza di Dio e degli altri.

Per ascoltare dobbiamo saper tacere e fare silenzio in noi: solo così possiamo far spazio nel nostro cuore alla parola del Signore per entrare in dialogo con lui.

Il silenzio è l’anima di ogni preghiera; è apertura a Dio, alla comunità, alla profondità del proprio essere: a chi sa tacere e fare silenzio tutto parla, tutto è eloquente.

Le parole che davvero contano sono come il seme buono che cade nella terra: in segreto, nel silenzio della terra, germina e matura.

Così il *silenzio interiore* è condizione perché la Parola possa germogliare nei nostri cuori e portare frutto.

In questo tempo di quaresima il Signore ci invita a rientrare in noi stessi, a essere attenti alla voce del Signore, a stare in “silenzio, alla sua presenza, perché il giorno del Signore è vicino” (Sof 1,7).

“Parla perché il tuo servo ti ascolta” (1Sam 3,10).

Grazie, perché ci porti con te sulla montagna dove tu ti riveli a noi nella gloria. Alla tua presenza noi impariamo a contemplarti, ad ascoltarti, ad ascoltarci e le nostre vite si trasfigurano in te.

“Tacere di sé è umiltà

tacere i difetti altrui è carità

tacere parole inutili è penitenza

tacere a tempo e a luogo è prudenza

tacere nel dolore è eroismo.

Saper parlare è un vanto di molti

Saper tacere è una saggezza di pochi

Saper ascoltare una generosità di pochissimi”. *San Giovanni della Croce*

**Venerdì dopo le ceneri**  
**L'incontro personale con l'amore di Gesù che ci salva**  
**(EG 264)**

**Invoca lo Spirito Santo**

Spirito di Dio,  
vieni in noi, tu che sei luce e forza.  
Vogliamo vivere il digiuno vero,  
quello che il Signore ci chiede:  
in te troveremo  
la forza per praticare la giustizia,  
la costanza per amare la bontà,  
la fedeltà per camminare umilmente con il nostro Dio. Amen.

**Disponi il tuo cuore all'ascolto della Parola, secondo questa esortazione di san Agostino:**

Poiché sono beati  
coloro che custodiscono la Parola di Dio,  
voi custoditela in modo che scenda  
nel profondo della vostra anima  
e si trasfonda nei vostri affetti e costumi.  
Nutritevi di questo bene  
e la vostra vita ne trarrà delizia e forza.

Così sia.

**Prega con il salmo della liturgia della parola del giorno (Salmo 50)**

*Antifona: Tu non disprezzi, o Dio, un cuore contrito e affranto*

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.

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

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

*Antifona: Tu non disprezzi, o Dio, un cuore contrito e affranto*

**Ascolta l'invito che papa Francesco ci rivolge nell'Esortazione apostolica *Evangelii Gaudium*, 264**

La prima motivazione per evangelizzare è l'amore di Gesù che abbiamo ricevuto, l'esperienza di essere salvati da Lui che ci spinge ad amarlo sempre di più. Però, che amore è quello che non sente la necessità di parlare della persona amata, di presentarla, di farla conoscere? Se non proviamo l'intenso desiderio di comunicarlo, abbiamo bisogno di soffermarci in preghiera per chiedere a Lui che torni ad affascinarci. Abbiamo bisogno d'implorare ogni giorno, di chiedere la sua grazia perché apra il nostro cuore freddo e scuota la nostra vita tiepida e superficiale. Posti dinanzi a Lui con il cuore aperto, lasciando che Lui ci contempli, riconosciamo questo sguardo d'amore che scoprì Natanaele il giorno in cui Gesù si fece presente e gli disse: «Io ti ho visto quando eri sotto l'albero di fichi» (Gv 1,48). Che dolce è stare davanti a un crocifisso, o in ginocchio davanti al Santissimo, e semplicemente essere davanti ai suoi occhi! Quanto bene ci fa lasciare che Egli torni a toccare la nostra esistenza e ci lanci a comunicare la sua nuova vita! Dunque, ciò che succede è che, in definitiva, «quello che abbiamo veduto e udito, noi lo annunciamo» (1Gv 1,3). La migliore motivazione per decidersi a comunicare il Vangelo è contemplarlo con amore, è sostare sulle sue pagine e leggerlo con il cuore. Se lo accostiamo in questo modo, la sua bellezza ci stupisce, torna ogni volta ad affascinarci. Perciò è urgente recuperare uno spirito *contemplativo*, che ci permetta di riscoprire ogni giorno che siamo depositari di un bene che umanizza, che aiuta a condurre una vita nuova. Non c'è niente di meglio da trasmettere agli altri.

**Prendi un tempo di riflessione e preghiera personale silenziosa.**

*Lascia che le parole del Salmo risuonino nel tuo cuore e chiedi al Signore lo spirito contemplativo di cui parla papa Francesco nel testo appena letto.*

**Prega in comunione con tutta la chiesa per papa Francesco e secondo le sue intenzioni.**

**Rinnova la tua professione di fede:**

*ogni giorno degli esercizi proclamiamo una parte del Simbolo degli Apostoli. Lo facciamo con fede, in comunione con tutta la Chiesa sparsa nel mondo:*

Credo nello Spirito Santo

**Preghiamo** (Colletta del venerdì dopo le ceneri)

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, e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli. Amen.

Il Signore ci doni la sua gioia  
e ci custodisca nel suo amore. Amen

*Ci affidiamo a Maria con la preghiera di papa Francesco (EG 288):*

Vergine e Madre Maria,  
tu che, mossa dallo Spirito,  
hai accolto il Verbo della vita  
nella profondità della tua umile fede,  
totalmente donata all'Eterno,  
aiutaci a dire il nostro "sì"  
nell'urgenza, più imperiosa che mai,  
di far risuonare la Buona Notizia di Gesù.

Tu, ricolma della presenza di Cristo,  
hai portato la gioia a Giovanni il Battista,  
facendolo esultare nel seno di sua madre.  
Tu, trasalendo di giubilo,  
hai cantato le meraviglie del Signore.  
Tu, che rimanesti ferma davanti alla Croce  
con una fede incrollabile,  
e ricevesti la gioiosa consolazione della risurrezione,  
hai radunato i discepoli nell'attesa dello Spirito  
perché nascesse la Chiesa evangelizzatrice.

Ottienici ora un nuovo ardore di risorti  
per portare a tutti il Vangelo della vita  
che vince la morte.

Dacci la santa audacia di cercare nuove strade  
perché giunga a tutti  
il dono della bellezza che non si spegne.

Tu, Vergine dell'ascolto e della contemplazione,  
madre dell'amore, sposa delle nozze eterne,  
intercedi per la Chiesa, della quale sei l'icona purissima,  
perché mai si rinchioda e mai si fermi  
nella sua passione per instaurare il Regno.

Stella della nuova evangelizzazione,  
aiutaci a risplendere nella testimonianza della comunione,  
del servizio, della fede ardente e generosa,  
della giustizia e dell'amore verso i poveri,  
perché la gioia del Vangelo  
giunga sino ai confini della terra  
e nessuna periferia sia priva della sua luce.

Madre del Vangelo vivente,  
sorgente di gioia per i piccoli,  
prega per noi.  
Amen.

---

### Per vivere il Tempo di Quaresima:

Quaresima tempo di ...

#### PREGHIERA

“Perché pregare? Per vivere. Sì, per vivere veramente, bisogna pregare. Perché? Perché vivere è amare: una vita senza amore non è vita. È solitudine vuota, è prigione e tristezza. Vive veramente solo chi ama: e ama solo chi si sente amato, raggiunto e trasformato dall'amore. Come la pianta che non fa sbocciare il suo frutto se non è raggiunta dai raggi del sole, così il cuore umano non si schiude alla vita vera e piena se non è toccato dall'amore.

Ora, l'amore nasce dall'incontro e vive dell'incontro con l'amore di Dio, il più grande e vero di tutti gli amori possibili, anzi l'amore al di là di ogni nostra definizione e di ogni nostra possibilità. Pregando, ci si lascia amare da Dio e si nasce all'amore, sempre di nuovo. Perciò, chi prega vive, nel tempo e per l'eternità.

Dici: ma io non so pregare! Come pregare? Comincia a *dare un po' di*



*tempo a Dio*. All'inizio, l'importante non sarà che questo tempo sia tanto, ma che tu glielo dia *fedelmente*. Fissa tu stesso un tempo da dare ogni giorno al Signore, e daglielo fedelmente, ogni giorno, quando senti di farlo e quando non lo senti.

Cerca un luogo tranquillo ... Raccogliti *in silenzio*: *invoca lo Spirito santo*, perché sia lui a gridare in te: «Abbà, Padre!».

Porta il tuo cuore a Dio, anche se è in tumulto.

Ricorda che Dio è Padre-Madre nell'amore, che tutto accoglie, tutto perdona, tutto illumina, tutto salva. Ascolta il suo Silenzio: non pretendere di afferrare Dio, ma lascia che lui passi nella tua vita e nel tuo cuore, ti tocchi l'anima e si faccia contemplare da te anche di spalle.

*Ascolta la sua Parola di vita*: apri la Bibbia, meditala con amore, lascia che la parola di Gesù parli al cuore del tuo cuore”.

B. Forte, *Lettera sulla preghiera*

Il frutto del silenzio è la preghiera,  
il frutto della preghiera è la fede,  
il frutto della fede è l'amore,  
il frutto dell'amore è il servizio,  
il frutto del servizio è la pace.

*Madre Teresa di Calcutta*

**Sabato dopo le ceneri**  
**L'azione misteriosa del Risorto e del suo Spirito (EG 278)**

**Invoca lo Spirito Santo**

Vieni, Spirito santo,  
sostieni il nostro desiderio di conversione.  
Donaci la forza per rispondere alla chiamata del Signore:  
per vivere nella giustizia,  
per costruire relazioni di solidarietà,  
per seminare consolazione e pace attorno a noi.  
Allora, giorno dopo giorno,  
il regno di Dio sarà sempre più vicino a noi. Amen.

**Disponi il tuo cuore all'ascolto della Parola, secondo questa esortazione di san Bernardo:**

Se conserverai la parola di Dio,  
non c'è dubbio che tu pure sarai conservato da essa.  
Verrà a te il Figlio con il Padre,  
verrà il grande Profeta che rinnoverà Gerusalemme  
e farà nuove tutte le cose.

Così sia.

**Prega con il salmo della liturgia della parola del giorno (Salmo 85)**

*Antifona: Mostrami, Signore, la tua via.*

Signore, tendi l'orecchio, rispondimi,  
perché io sono povero e misero.  
Custodiscimi perché sono fedele;  
tu, Dio mio, salva il tuo servo, che in te confida.

Pietà di me, Signore,  
a te grido tutto il giorno.  
Rallegra la vita del tuo servo,  
perché a te, Signore, rivolgo l'anima mia.

Tu sei buono, Signore, e perdoni,  
sei pieno di misericordia con chi t'invoca.  
Porgi l'orecchio, Signore, alla mia preghiera  
e sii attento alla voce delle mie suppliche.

*Antifona: Mostrami, Signore, la tua via.*

## **Ascolta l'invito che papa Francesco ci rivolge nell'Esortazione apostolica *Evangelii Gaudium*, 278**

La fede significa anche credere in Lui, credere che veramente ci ama, che è vivo, che è capace di intervenire misteriosamente, che non ci abbandona, che trae il bene dal male con la sua potenza e con la sua infinita creatività. Significa credere che Egli avanza vittorioso nella storia insieme con «quelli che stanno con lui ... i chiamati, gli eletti, i fedeli» (Ap 17,14). Crediamo al Vangelo che dice che il Regno di Dio è già presente nel mondo, e si sta sviluppando qui e là, in diversi modi: come il piccolo seme che può arrivare a trasformarsi in una grande pianta (cfr Mt 13,31-32), come una manciata di lievito, che fermenta una grande massa (cfr Mt 13,33) e come il buon seme che cresce in mezzo alla zizzania (cfr Mt 13,24-30), e ci può sempre sorprendere in modo gradito. È presente, viene di nuovo, combatte per fiorire nuovamente. La risurrezione di Cristo produce in ogni luogo germi di questo mondo nuovo; e anche se vengono tagliati, ritornano a spuntare, perché la risurrezione del Signore ha già penetrato la trama nascosta di questa storia, perché Gesù non è risuscitato invano. Non rimaniamo al margine di questo cammino della speranza viva!

### **Prendi un tempo di riflessione e preghiera personale**

*Lascia che le parole del Salmo risuonino nel tuo cuore e chiedi al Signore di "mostrarti la sua via" di speranza e di fiducia nel suo amore fedele. Non temiamo, "perché la risurrezione del Signore ha già penetrato la trama nascosta di questa nostra storia, perché Gesù non è risuscitato invano. Non rimaniamo al margine di questo cammino della speranza viva!"*.

**Prega in comunione con tutta la chiesa per papa Francesco e secondo le sue intenzioni.**

### **Rinnova la tua professione di fede:**

*ogni giorno degli esercizi proclamiamo una parte del Simbolo degli Apostoli. Lo facciamo con fede, in comunione con tutta la Chiesa sparsa nel mondo:*

Credo la santa Chiesa cattolica,  
la comunione dei Santi,  
la remissione dei peccati,  
la risurrezione della carne,  
la vita eterna. Amen.

**Preghiamo** (Colletta del sabato dopo le ceneri)  
Guarda con paterna bontà, Dio onnipotente,  
la debolezza dei tuoi figli,  
e a nostra protezione e difesa  
stendi il tuo braccio invincibile.  
Per il nostro Signore Gesù Cristo, tuo Figlio, che è Dio,  
e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo,  
per tutti i secoli dei secoli. Amen.

Il Signore ci doni la sua gioia  
e ci custodisca nel suo amore. Amen

*Ci affidiamo a Maria con la preghiera di papa Francesco (EG 288):*

Vergine e Madre Maria,  
tu che, mossa dallo Spirito,  
hai accolto il Verbo della vita  
nella profondità della tua umile fede,  
totalmente donata all'Eterno,  
aiutaci a dire il nostro "sì"  
nell'urgenza, più imperiosa che mai,  
di far risuonare la Buona Notizia di Gesù.

Tu, ricolma della presenza di Cristo,  
hai portato la gioia a Giovanni il Battista,  
facendolo esultare nel seno di sua madre.  
Tu, trasalendo di giubilo,  
hai cantato le meraviglie del Signore.  
Tu, che rimanesti ferma davanti alla Croce  
con una fede incrollabile,  
e ricevesti la gioiosa consolazione della risurrezione,  
hai radunato i discepoli nell'attesa dello Spirito  
perché nascesse la Chiesa evangelizzatrice.

Ottienici ora un nuovo ardore di risorti  
per portare a tutti il Vangelo della vita  
che vince la morte.  
Dacci la santa audacia di cercare nuove strade  
perché giunga a tutti  
il dono della bellezza che non si spegne.

Tu, Vergine dell'ascolto e della contemplazione,  
madre dell'amore, sposa delle nozze eterne,  
intercedi per la Chiesa, della quale sei l'icona purissima,

perché mai si rinchiuda e mai si fermi  
nella sua passione per instaurare il Regno.

Stella della nuova evangelizzazione,  
aiutaci a risplendere nella testimonianza della comunione,  
del servizio, della fede ardente e generosa,  
della giustizia e dell'amore verso i poveri,  
perché la gioia del Vangelo  
giunga sino ai confini della terra  
e nessuna periferia sia priva della sua luce.

Madre del Vangelo vivente,  
sorgente di gioia per i piccoli,  
prega per noi. Amen.

---

### Per vivere il Tempo di Quaresima:

Quaresima tempo di ...

#### CONVERTIRCI ALL'AMORE

**Gesù non ha buona memoria.** Sulla Croce durante la sua agonia il ladrone gli chiede di ricordarsi di lui quando sarebbe entrato nel suo regno. Se fossi stato io gli avrei risposto, "non ti dimenticherò, ma i tuoi crimini devono essere espiati, con almeno 20 annidi purgatorio", invece Gesù gli rispose "Oggi sarai con me in Paradiso". Aveva dimenticato i peccati di quell'uomo. Lo stesso avviene con Maddalena e con il figliol prodigo. Gesù non ha memoria, perdona ogni persona, il suo amore è misericordioso.

**Gesù non conosce la matematica,** lo dimostra la parabola del Buon Pastore. Aveva cento pecore, una di loro si smarrì e senza indugi andò a cercarla lasciando le altre 99 nell'ovile. Per Gesù uno equivale a 99 e forse anche di più.

**Gesù poi non è buon filosofo.** Una donna ha dieci dracme ne perde una quindi accende la lucerna per cercarla, quando la trova chiama le sue vicine e dice loro "Rallegratevi con me perché ho ritrovato la dracma che avevo perduto". E' davvero illogico disturbare le amiche solo per una dracma, e poi far festa per il ritrovamento. Per di più invitando le sue amiche per far festa, spendendo ben di più di una dracma. In questo modo Gesù spiega che c'è gioia davanti agli angeli di Dio per un solo peccatore che si converte.

**Gesù è un avventuriero.** Chiunque voglia raccogliere il consenso della gente si presenta con molte promesse, mentre Gesù promette a chi lo segue processi e persecuzioni, eppure da 2000 anni constatiamo che non si è esaurita la schiera di avventurieri che hanno seguito Gesù.

**Gesù non conosce né finanzia né economia.** Nella parabola degli operai della vigna, il padrone paga lo stesso stipendio a chi lavora al mattino e a chi inizia a lavorare il pomeriggio. Ha fatto male i conti? Ha commesso un errore? No, lo fa di proposito, perché Gesù non ci ama rispetto ai nostri meriti o per i nostri meriti, il suo amore è gratuito e supera infinitamente i nostri meriti.

**L'amore autentico non ragiona,  
non calcola, non misura,  
non innalza barriere,  
non pone condizioni,  
non costruisce frontiere  
e non ricorda offese.**

Card. Van Thuan

“Ognuno è legato a Dio da una corda. Quando commetti una colpa, la corda si spezza. Ma appena ti penti, Dio fa subito un nodo e la corda si accorcia: ti avvicini un poco di più a lui. Così di colpa in colpa, di pentimento in pentimento, di nodo in nodo, ci avviciniamo sempre di più, e si arriva al cuore di Dio! Tutto è grazia!”

*Racconto rabbinico*

---

*Siamo tutti invitati a concludere insieme  
questo cammino di esercizi spirituali*

Domenica 14 febbraio - Cattedrale - I Domenica tempo di Quaresima

**Memoria del battesimo  
Celebrazione eucaristica  
e Rito di elezione dei catecumeni**

*la celebrazione sarà presieduta dal card. Giuseppe Betori*

Buon Anno della Misericordia!



