

I domenica di Quaresima

DOMENICA 1 MARZO

I settimana di Quaresima - I 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 (LITURGIA)

*Protesi alla gioia pasquale,
sulle orme di Cristo Signore,
seguiamo l'austero cammino
della santa Quaresima.*

*La legge e i profeti
annunziarono
dei quaranta giorni il mistero;
Gesù consacrò nel deserto
questo tempo di grazia.*

*Sia parca e frugale la mensa,
sia sobria
la lingua ed il cuore;
fratelli, è tempo di ascoltare
la voce dello Spirito.*

*Forti nella fede vigiliamo
contro le insidie del nemico:*

*ai servi fedeli è promessa
la corona di gloria.*

Salmo CF. SAL 106 (107)

Rendete grazie al Signore
perché è buono,
perché il suo amore
è per sempre.

Alcuni vagavano nel deserto
su strade perdute,
senza trovare una città
in cui abitare.

Erano affamati e assetati,
veniva meno la loro vita.

Nell'angustia gridarono
al Signore ed egli li liberò
dalle loro angosce.

Li guidò per una strada sicura,
perché andassero verso
una città in cui abitare.

Ringrazino il Signore
per il suo amore,
per le sue meraviglie

a favore degli uomini,
perché ha saziato
un animo assetato,
un animo affamato
ha ricolmato di bene.

Ripresa della Parola di Dio del giorno

Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame (*Mt 4,1-2*).

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

Lode e intercessione

Rit.: **Signore, guarda la nostra fame e abbi pietà!**

- Tu ci doni solo cose buone per alimentare il desiderio di conoscenza e di relazione: liberaci dalla tentazione del sospetto e dell'appropriazione, aprici gli occhi alla fiducia.
- Tu non ci condanni per le nostre molte cadute e non smetti di donarci tanta vita: fa' che partecipiamo all'obbedienza del tuo Figlio per ritrovare l'integrità nella comunione.
- Tu permetti che viviamo tempi di deserto, di prova e di solitudine: fa' che il nostro cuore sia purificato dai morsi della fame e sappia riconoscere in te il Donatore.

Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

LA MESSA

ANTIFONA D'INGRESSO SAL 90 (91),15-16

Egli mi invocherà e io lo esaudirò;
gli darò salvezza e gloria,
lo sazierò con una lunga vita.

COLLETTA

O Dio, nostro Padre, con la celebrazione di questa Quaresima, segno sacramentale della nostra conversione, concedi a noi tuoi fedeli di crescere nella conoscenza del mistero di Cristo e di testimoniare con una degna condotta di vita. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

oppure:

O Dio, che conosci la fragilità della natura umana ferita dal peccato, concedi al tuo popolo di intraprendere con la forza della tua parola il cammino quaresimale, per vincere le seduzioni del maligno e giungere alla Pasqua nella gioia dello Spirito. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

PRIMA LETTURA GEN 2,7-9; 3,1-7

Dal libro della Genesi

⁷Il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere

vivente. ⁸Poi il Signore Dio piantò un giardino in Eden, a oriente, e vi collocò l'uomo che aveva plasmato. ⁹Il Signore Dio fece germogliare dal suolo ogni sorta di alberi graditi alla vista e buoni da mangiare, e l'albero della vita in mezzo al giardino e l'albero della conoscenza del bene e del male. ^{3,1}Il serpente era il più astuto di tutti gli animali selvatici che Dio aveva fatto e disse alla donna: «È vero che Dio ha detto: “Non dovete mangiare di alcun albero del giardino”?». ²Rispose la donna al serpente: «Dei frutti degli alberi del giardino noi possiamo mangiare, ³ma del frutto dell'albero che sta in mezzo al giardino Dio ha detto: “Non dovete mangiarne e non lo dovete toccare, altrimenti morirete”». ⁴Ma il serpente disse alla donna: «Non morirete affatto! ⁵Anzi, Dio sa che il giorno in cui voi ne mangiaste si aprirebbero i vostri occhi e sareste come Dio, conoscendo il bene e il male». ⁶Allora la donna vide che l'albero era buono da mangiare, gradevole agli occhi e desiderabile per acquistare saggezza; prese del suo frutto e ne mangiò, poi ne diede anche al marito, che era con lei, e anch'egli ne mangiò. ⁷Allora si aprirono gli occhi di tutti e due e conobbero di essere nudi; intrecciarono foglie di fico e se ne fecero cinture.

– *Parola di Dio.*

SALMO RESPONSORIALE 50 (51)

Rit. **Perdonaci, Signore: abbiamo peccato.**

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.**

¹²Crea in me, o Dio, un cuore puro,
rinnova in me uno spirito saldo.

¹³Non scacciarmi dalla tua presenza
e non privarmi del tuo santo spirito. **Rit.**

¹⁴Rendimi la gioia della tua salvezza,
sostienimi con uno spirito generoso.

¹⁷Signore, apri le mie labbra
e la mia bocca proclami la tua lode. **Rit.**

SECONDA LETTURA

RM 5,12-19 (LETT. BREVE 5,12.17-19)

Dalla Lettera di san Paolo apostolo ai Romani

Fratelli, ¹²come a causa di un solo uomo il peccato è entrato nel mondo e, con il peccato, la morte, e così in tutti gli uomini si è propagata la morte, poiché tutti hanno peccato.

[¹³Fino alla Legge infatti c'era il peccato nel mondo e, anche se il peccato non può essere imputato quando manca la Legge, ¹⁴la morte regnò da Adamo fino a Mosè anche su quelli che non avevano peccato a somiglianza della trasgressione di Adamo, il quale è figura di colui che doveva venire. ¹⁵Ma il dono di grazia non è come la caduta: se infatti per la caduta di uno solo tutti morirono, molto di più la grazia di Dio, e il dono concesso in grazia del solo uomo Gesù Cristo, si sono riversati in abbondanza su tutti. ¹⁶E nel caso del dono non è come nel caso di quel solo che ha peccato: il giudizio infatti viene da uno solo, ed è per la condanna, il dono di grazia invece da molte cadute, ed è per la giustificazione.]

¹⁷Infatti se per la caduta di uno solo la morte ha regnato a causa di quel solo uomo, molto di più quelli che ricevono l'abbondanza della grazia e del dono della giustizia regneranno nella vita per mezzo del solo Gesù Cristo. ¹⁸Come dunque per la caduta di uno solo si è riversata su tutti gli uomini la condanna, così anche per l'opera giusta di uno solo si riversa su tutti gli uomini la giustificazione, che dà vita. ¹⁹Infatti, come per la disobbedienza di un solo uomo

tutti sono stati costituiti peccatori, così anche per l'obbedienza di uno solo tutti saranno costituiti giusti.

– *Parola di Dio.*

CANTO AL VANGELO MT 4,4B

Lode a te, o Cristo, re di eterna gloria!

Non di solo pane vivrà l'uomo,
ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio.

Lode a te, o Cristo, re di eterna gloria!

VANGELO MT 4,1-11

✠ Dal Vangelo secondo Matteo

In quel tempo, ¹Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. ²Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. ³Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pane». ⁴Ma egli rispose: «Sta scritto: "Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio"».

⁵Allora il diavolo lo portò nella città santa, lo pose sul punto più alto del tempio ⁶e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù; sta scritto infatti: "Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo ed essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra"». ⁷Gesù gli rispose: «Sta scritto anche: "Non metterai alla prova il Signore Dio tuo"».

⁸Di nuovo il diavolo lo portò sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo e la loro gloria ⁹e gli disse: «Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai». ¹⁰Allora Gesù gli rispose: «Vattene, satana! Sta scritto infatti: “Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto”».

¹¹Allora il diavolo lo lasciò, ed ecco degli angeli gli si avvicinarono e lo servivano. – *Parola del Signore.*

Credo

p. 342

PREGHIERA SULLE OFFERTE

Si rinnovi, Signore, la nostra vita e col tuo aiuto si ispiri sempre più al sacrificio, che santifica l'inizio della Quaresima, tempo favorevole per la nostra salvezza. Per Cristo nostro Signore.

PREFAZIO

È veramente cosa buona e giusta, nostro dovere e fonte di salvezza, rendere grazie sempre e in ogni luogo a te, Signore, Padre Santo, Dio onnipotente ed eterno, per Cristo nostro Signore.

Egli consacrò l'istituzione del tempo penitenziale con il digiuno di quaranta giorni, e vincendo le insidie dell'antico tentatore ci insegnò a dominare le seduzioni del peccato, perché celebrando con spirito rinnovato il mistero pasquale possiamo giungere alla Pasqua eterna. E noi, uniti agli angeli e ai santi, cantiamo senza fine l'inno della tua lode: **Santo...**

ANTIFONA ALLA COMUNIONE MT 4,4

«Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio».

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

Il pane del cielo che ci hai dato, o Padre, alimenti in noi la fede, accresca la speranza, rafforzi la carità, e ci insegni ad aver fame di Cristo, pane vivo e vero, e a nutrirci di ogni parola che esce dalla tua bocca. Per Cristo nostro Signore.

PER LA RIFLESSIONE

Essere viventi

Il celebre racconto di creazione contenuto nelle prime pagine della Genesi ci svela come la grazia della nostra conversione non possa essere compresa al di fuori del delicato rapporto tra la nostra libertà e quella del Creatore che, nell'ottavo giorno della creazione, entrano subito in un drammatico confronto. All'uomo ormai divenuto «essere vivente» (Gen 2,7) e posto da Dio nell'incanto del giardino della vita, il «serpente» rivolge un apparente interrogativo in cui si camuffa una subdola affermazione: «È vero che Dio ha detto: "Non dovete mangiare di alcun albero del giardino?"» (3,1). Il veleno contenuto in questa parola non è l'invito ad attivare una coscienza critica sulla realtà creata da Dio, ma la

confusione e la perversione circa il senso del limite, indicato dal serpente come un insopportabile confine da oltrepassare per un accesso pieno al dono della vita: «Non morirete affatto! Anzi, Dio sa che il giorno in cui voi ne mangiaste si aprirebbero i vostri occhi e sareste come Dio, conoscendo il bene e il male» (3,4-5). Veniamo tutti attratti dalla forza persuasiva di questo ragionamento ogni volta che cominciamo a guardare con sospetto le inevitabili – e innumerevoli – limitazioni che segnano – ma anche custodiscono – lo sviluppo della nostra vita umana dentro la storia. Trasgredire, anziché progredire, di fronte al limite, è sempre cedere alla tentazione di immaginare l'esistenza di una qualche scorciatoia che possa farci risparmiare la fatica di accompagnare la maturazione della nostra umanità fino a raggiungere non solo l'immagine ma anche la somiglianza con Dio: «Così in tutti gli uomini si è propagata la morte, poiché tutti hanno peccato» (Rm 5,12). Gustiamo il sapore amaro della morte quando non fruiamo più del mistero della vita come un dono di cui essere serenamente fieri e gioiosamente responsabili, scivolando in un baratro di insicurezza dove ci sentiamo vulnerabili e spaventati: «Allora si aprirono gli occhi di tutti e due e conobbero di essere nudi; intrecciarono foglie di fico e se ne fecero cinture» (Gen 3,7). Nel deserto, Gesù affronta nella sua carne umana il combattimento contro le tre tentazioni fondamentali in cui si articola quella originaria descritta nel libro della Genesi. La prima è quella della tirannia delle soddisfazioni – «Se tu sei Figlio di Dio, di' che

queste pietre diventino pane» (Mt 4,3) –, quando siamo attirati da forme di compensazione di cui ci sembra di aver assoluto bisogno, piegando gli altri e la realtà al nostro servizio. Fortunatamente, «non di solo pane», e non solo per «se stessi» (cf. 2Cor 5,15), si può vivere. La seconda è la tentazione della rapida affermazione e del successo senza sforzo, la lusinga di una vita facile, dove gli altri sono ridotti a un pubblico a conferma del nostro prestigio. Per fortuna il Signore non si lascia mettere «alla prova» (Mt 4,7) per essere ridotto a strumento della nostra vanagloria, perché la nostra vita merita di essere costruita pian piano, con la stessa pazienza con cui Dio dona e ama. L'ultima tentazione è la più subdola e pericolosa, perché propone la formula del possesso come antidoto alla precarietà del vivere: «Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai» (4,9). La bramosia di possedere è una felicità illusoria, perché ci espropria da noi stessi e ci introduce in un'invincibile ansia dove, alla fine, si rimane soli e inappagati. «Vattene, satana!» (4,10), risponde con forza il Signore Gesù all'ultima tentazione, insegnandoci che l'apparente forma interrogativa con cui il male si propone può essere vinta solo con la forza di un asciutto imperativo. Non quello pieno di supponenza con cui in genere respingiamo gli altri quando scavalcano i loro limiti, ma quello ricco di umiltà con cui possiamo aiutare noi stessi a restare in pace dentro i nostri limiti. Solo così possiamo restare viventi davanti a Dio e in mezzo ai fratelli: unendoci all'«opera giusta» (Rm 5,18) del suo Figlio, il

«dono di grazia» riversato «in abbondanza su tutti» (5,15), «che dà vita» (5,18) a chi la cerca e a chi l'ha perduta.

Signore Gesù, in questo tempo di conversione accogli il nostro desiderio di essere viventi di fronte alla prova, e conducilo dalle false domande della paura e del bisogno ai sofferti imperativi con cui possiamo percorrere, fino in fondo e con fiducia, i limiti della nostra vita senza oltrepassarli. Tu che ci continui a donare di essere viventi, Kyrie eleison!

Calendario ecumenico

Cattolici, anglicani e luterani

I domenica di Quaresima.

Ortodossi e greco-cattolici

Eudocia, monaca e martire.

Copti ed etiopici

Marūta, vescovo (IV sec.).

Anglicani

David, vescovo di Menevia e patrono del Galles (601).

Luterani

Martin Möller, poeta (1606).