

## PRESENTAZIONE

«Vedremo se porterà frutti», afferma il contadino in Luca 13, con un'aria mista di fiduciosa speranza e disincantato realismo. Prendiamo dunque il tema dei *frutti*, così ben esposto nel vangelo della terza domenica di quaresima, come nostro filo conduttore.

A dire il vero, ogni mese dovrebbe essere quello buono per portare frutti di conversione. Non c'è dubbio. Eppure la pedagogia millenaria della Chiesa, consapevole della fatica che ci vuole nel far cambiare le cose, sembra dirci: questo è il momento favorevole! Approfitta perciò di questo tempo, dell'occasione di questa quaresima 2010, per mostrare a te e agli altri che qualcosa sta cambiando. Non si tratta, ovviamente, di un volontaristico o individualistico sforzo etico. Semplicemente è il modo di rispondere adeguatamente all'amore che Dio ti ha sempre dimostrato, attraverso fatti, persone e doni particolari. E per non smentirsi, ancora una volta Lui ti darà il massimo: il suo Figlio Gesù. Lo Spirito, poi, ti accompagnerà e sosterrà, così come ha accompagnato e sostenuto Gesù nei quaranta giorni del deserto. Questo semplice libretto che hai tra mano intende scandire l'itinerario quaresimale, affinché alla scuola quotidiana della Parola, la tua pianta torni a riempirsi di frutti. Frutti di conversione che fanno bella la vita.

*Mons. Mario Masina*  
*Vicario episcopale per la Pastorale*

## RITORNATE AL SIGNORE VOSTRO DIO

## Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Gioele

Gl 2,12-18

**C**osì dice il Signore: «Ritornate a me con tutto il cuore, con digiuni, con pianti e lamenti». Laceratevi il cuore e non le vesti, ritornate al Signore vostro Dio, perché egli è misericordioso e benigno, tardo all'ira e ricco di benevolenza e si impietosisce riguardo alla sventura. Chi sa che non cambi e si plachi e lasci dietro a sé una benedizione? Offerta e libazione per il Signore vostro Dio.

Suonate la tromba in Sion, proclamate un digiuno, convocate un'adunanza solenne. Radunate il popolo, indite un'assemblea, chiamate i vecchi, riunite i fanciulli, i bambini lattanti.

**C:** Parola di Dio

## Meditiamo

“Ritornate a me!” È parola che dà luce al tempo della Quaresima.

È Parola che incoraggia un cammino di popolo: i vecchi ed i fanciulli messi a margine della società, i giovani e le famiglie avvertite come un peso più che una speranza del domani, che coinvolgono ed interpellano una società che si basa sul singolo ed il suo egoismo.

È dunque anche per noi, per ognuno e per tutti, lo scatto libero per raggiungere il Signore e camminare con Lui. Si apre allora un progetto da realizzare, un compito da assolvere che interPELLa l'intelligenza, la volontà, l'azione perché a Dio si ritorna con tutto noi stessi o non è un ritorno.



- AL NOCCIOLO:** convertirsi con tutto il cuore  
**VITAMINA:** conversione  
**DA USARSI:** per cambiare il proprio cuore  
**SINTOMI DI CARENZA:** non riesco a vivere senza tv, cellulare e playstation  
**DOSE GIORNALIERA:** oggi spengo tutto e apro il vangelo

## Salmo 50

RIT: - *Perdonaci, Signore: abbiamo peccato.*

Pietà di me, o Dio, secondo la tua misericordia;  
 nella tua grande bontà cancella il mio peccato.  
 Lavami da tutte le mie colpe,  
 mondami dal mio peccato.

Riconosco la mia colpa,  
 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 respingermi dalla tua presenza  
 e non privarmi del tuo santo spirito.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**C**i sono due modi di celebrare la quaresima: quello dei paesi economicamente sviluppati e quello dei paesi poveri, dove la quaresima è perenne perché si digiuna sempre. Nei primi la quaresima deve consistere nel far prevalere i valori dell'austerità, nel privarsi di qualcosa, mentre qui, tra di noi, dove si soffre perennemente la fame, la privazione, deve consistere nel dare valore penitenziale alla propria situazione e non assopircisi, ma lavorare affinché una giustizia sociale imperi nel paese.

## SCEGLI DUNQUE LA VITA

## Ascoltiamo la Parola

Dal libro del Deuteronomio

Dt 30, 15-20

Mosè parlò al popolo e disse:

«Vedi, io pongo oggi davanti a te la vita e il bene, la morte e il male. Oggi, perciò, io ti comando di amare il Signore, tuo Dio, di camminare per le sue vie, di osservare i suoi comandi, le sue leggi e le sue norme, perché tu viva e ti moltiplichi e il Signore, tuo Dio, ti benedica nella terra in cui tu stai per entrare per prenderne possesso.

Ma se il tuo cuore si volge indietro e se tu non ascolti e ti lasci trascinare a prostrarti davanti ad altri dèi e a servirli, oggi io vi dichiaro che certo perirete, che non avrete vita lunga nel paese in cui state per entrare per prenderne possesso, attraversando il Giordano.

Prendo oggi a testimoni contro di voi il cielo e la terra: io ti ho posto davanti la vita e la morte, la benedizione e la maledizione. Scegli dunque la vita, perché viva tu e la tua discendenza, amando il Signore, tuo Dio, obbedendo alla sua voce e tenendoti unito a lui, poiché è lui la tua vita e la tua longevità, per poter così abitare nel paese che il Signore ha giurato di dare ai tuoi padri, Abramo, Isacco e Giacobbe».

C: Parola di Dio

## Meditiamo

All'inizio di questo cammino quaresimale, Dio ci pone davanti un'alternativa di fondo: la via del bene in opposizione a quella del male. Il Signore ci incoraggia a scegliere la prima, anche se la seconda sembra dare piacevoli frutti immediati.

Sì, Dio ci propone il bene, però ci lascia liberi. Sta a noi la scelta, mentre Egli ci mostra con chiarezza le conseguenze di questa scelta.

Quanto sono false allora le suggestioni che ci vengono dai nostri piccoli o grandi mostri interiori e che ci spingono al 'tutto subito' e al 'tutto è lecito'. Vogliamo imparare a vivere amando. Per questo iniziamo questo cammino quaresimale

**AL NOCCIOLO:** ascoltare il Signore  
e obbedire ai suoi consigli

**VITAMINA:** dominio di sé

**DA USARSI:** quando non riesco a controllarmi

**SINTOMI DI CARENZA:** quando disubbidisco ai miei  
genitori senza dargli mai ascolto

**DOSE GIORNALIERA:** oggi provo a controllarmi  
di più e ad ascoltare i loro consigli

**I RAGAZZI**



### Salmo 101

*RIT: - Serviranno il Signore tutti i popoli della terra.*

I popoli temeranno il nome del Signore  
e tutti i re della terra la tua gloria,  
quando il Signore avrà ricostruito Sion  
e sarà apparso in tutto il suo splendore.  
Egli si volge alla preghiera del misero  
e non disprezza la sua supplica.

Questo si scriva per la generazione futura  
e un popolo nuovo darà lode al Signore.  
Il Signore si è affacciato dall'alto del suo santuario,  
dal cielo ha guardato la terra,  
per ascoltare il gemito del prigioniero,  
per liberare i condannati a morte.

I figli dei tuoi servi avranno una dimora,  
resterà salda davanti a te la loro discendenza,  
perché sia annunziato in Sion il nome del Signore  
e la sua lode in Gerusalemme,  
quando si aduneranno insieme i popoli  
e i regni per servire il Signore.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**Q**uelli che lavorano oggi per la liberazione del popolo sappiano che senza Dio non si può fare nulla e che con Dio anche la cosa più insignificante è un apporto quando la si fa con buona volontà

## DAVANTI A TE CAMMINERÀ LA TUA GIUSTIZIA

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Isaia

Is 58, 1-9a

**C**osì dice il Signore:

«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.

Ecco, nel giorno del vostro digiuno curate i vostri affari, angariate tutti i vostri operai.

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.

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?

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, senza trascurare i tuoi parenti?

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.

Allora invocherai e il Signore ti risponderà, implorerai aiuto ed egli dirà: "Eccomi!"

**C:** Parola di Dio

## Meditiamo

Nel brano odierno, Isaia denuncia la falsa autenticità di preghiera e di astinenze in cui l'esteriorità e la superficialità non esprimono un vero desiderio di Dio, e nascondono ingiustizie sociali. Occorre sensibilità nei confronti dei poveri e degli indigenti per essere esauditi dal Padre: Sappiamo che il digiuno e l'astinenza della carne sono pratiche universali, seguite da tutte le religioni.

Per i cristiani è un atto di purificazione. Anche quest'anno, la comunità ecclesiale, è chiamata a cogliere il vero significato del digiuno e delle pratiche ascetiche, con un riferimento a Cristo e un orientamento di solidarietà.

**AL NOCCIOLO:** Rinunciare per condividere

**VITAMINA:** DIGIUNO

**DA USARSI:** Per avvicinarsi a Dio

**SINTOMI DI CARENZA:** Non regalo mai un sorriso a quel compagno senza amici

**DOSE GIORNALIERA:** Oggi offro la mia merenda a quel compagno e mi fermo a parlare con lui

I RAGAZZI



## Salmo 32

*RIT: - Su tutti i popoli regna il Signore.*

Il Signore annulla i disegni delle nazioni,  
rende vani i progetti dei popoli.

Ma il piano del Signore sussiste per sempre,  
i pensieri del suo cuore per tutte le generazioni.

Beata la nazione il cui Dio è il Signore,  
il popolo che si è scelto come erede.

Il Signore guarda dal cielo,  
egli vede tutti gli uomini.

Dal luogo della sua dimora  
scruta tutti gli abitanti della terra,  
lui che, solo, ha plasmato il loro cuore  
e comprende tutte le loro opere.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**“Io non ho il minimo dubbio che tanto dolore e tanto sangue non abbiano a dare un giorno un buon raccolto. Sono tempi duri, Dio vuole che li comprendiamo tuttavia, che riusciamo a interpretare attraverso essi i segni dei tempi”.**

## TI GUIDERÀ SEMPRE IL SIGNORE

## Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Isaia

Eb 11, 1-7

Così dice il Signore:

«Se toglierai di mezzo a te l'oppressione, il puntare il dito e il parlare empio, se aprirai il tuo cuore all'affamato, se sazierai l'afflitto di cuore, allora brillerà fra le tenebre la tua luce, la tua tenebra sarà come il meriggio.

Ti guiderà sempre il Signore, ti sazierà in terreni aridi, rinvigorerà le tue ossa; sarai come un giardino irrigato e come una sorgente le cui acque non inaridiscono.

La tua gente riedificherà le rovine antiche, ricostruirai le fondamenta di trascorse generazioni.

Ti chiameranno riparatore di brecce, e restauratore di strade perché siano popolate.

Se tratterrai il piede dal violare il sabato, dallo sbrigare affari nel giorno a me sacro, se chiamerai il sabato delizia e venerabile il giorno sacro al Signore, se lo onorerai evitando di metterti in cammino, di sbrigare affari e di contrattare, allora troverai la delizia nel Signore.

Io ti farò montare sulle alture della terra, ti farò gustare l'eredità di Giacobbe, tuo padre, perché la bocca del Signore ha parlato».

C: Parola di Dio

## Meditiamo

Il testo dell'odierna liturgia pone ancora una volta l'enfasi sul digiuno.

Il vero digiuno consiste in opere di giustizia, di misericordia e di carità! I veri ambiti di conversione sono la carità fraterna e un vero senso di onestà nei riguardi degli emarginati e la santificazione del giorno del Signore, in questi tempi piuttosto disatteso. L'itinerario ascetico del cammino quaresimale ci ripropone, invece, la santificazione



della domenica. In questo giorno, pasqua settimanale, è proprio del cristiano dedicare tempo alla preghiera e alla Parola. E, in tal modo, proclamare la signoria di Dio sulla propria esistenza e nel proprio cuore.

**I RAGAZZI**



**AL NOCCIOLO:** La Domenica è il giorno del Signore e lo vivo per Lui

**VITAMINA:** ASCOLTO

**DA USARSI:** Per dedicarsi a Dio

**SINTOMI DI CARENZA:** Alla domenica preferisco stare a letto, fare shopping o spassarmela in giro

**DOSE GIORNALIERA:** Domani evito di distrarmi durante la Messa e mi metto in vero ascolto della Parola di Dio

#### Salmo 144

*RIT: - Benediciamo insieme il nome del Signore.*

Ti voglio benedire ogni giorno,  
lodare il tuo nome in eterno e per sempre.

Grande è il Signore e degno di ogni lode,  
la sua grandezza non si può misurare.  
Una generazione narra all'altra le tue opere,  
annunzia le tue meraviglie.  
Proclamano lo splendore della tua gloria  
e raccontano i tuoi prodigi.

Ti lodino, Signore, tutte le tue opere  
e ti benedicano i tuoi fedeli.  
Dicano la gloria del tuo regno  
e parlino della tua potenza.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**I**l pensiero sociale e la pratica sociale ispirata al Vangelo dovranno sempre essere caratterizzati da una sensibilità per quelli che più soffrono, per quelli che sono in estrema miseria, per gli oppressi da mali fisici, mentali e morali che affliggono l'umanità

## FRUTTI DI CONVERSIONE... PER RICONOSCERCI FIGLI DEL SIGNORE DI TUTTI

### Ascoltiamo la Parola

Dal Vangelo secondo Luca

Lc 4, 1-13

**I**n quel tempo, Gesù, pieno di Spirito Santo, si allontanò dal Giordano e fu condotto dallo Spirito nel deserto dove, per quaranta giorni, fu tentato dal diavolo. Non mangiò nulla in quei giorni; ma quando furono terminati ebbe fame. Allora il diavolo gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, dì a questa pietra che diventi pane». Gesù gli rispose: «Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo».

Il diavolo lo condusse in alto e, mostrandogli in un istante tutti i regni della terra, gli disse: «Ti darò tutta questa potenza e la gloria di questi regni, perché è stata messa nelle mie mani e io la do a chi voglio. Se ti prostri dinanzi a me tutto sarà tuo».

Gesù gli rispose: «Sta scritto: Solo al Signore Dio tuo ti prostrerai, lui solo adorerai».

Lo condusse a Gerusalemme, lo pose sul pinnacolo del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, buttati giù; sta scritto infatti: Ai suoi angeli darà ordine per te, perché essi ti custodiscano; e anche: essi ti sosterranno con le mani, perché il tuo piede non inciampi in una pietra».

Gesù gli rispose: «È stato detto: Non tenterai il Signore Dio tuo».

Dopo aver esaurito ogni specie di tentazione, il diavolo si allontanò da lui per ritornare al tempo fissato.

C: Parola del Signore.

Il racconto di Luca mostra che Gesù, «pieno di Spirito Santo», s'allontana di sua iniziativa dal Giordano, dove ha ricevuto il battesimo di Giovanni, ed è condotto dallo Spirito nel deserto per quaranta giorni, dove egli «è tentato dal diavolo» (4,2). Il senso che Luca vuol dare alle tentazioni di Gesù è che esse furono un'iniziativa del diavolo e non un'esperienza programmata dallo Spirito Santo.

Dal racconto lucano traspare chiaramente che Gesù e il diavolo sono uno di fronte all'altro, totalmente soli. Le risposte di Gesù al diavolo sono attinte dalla S. Scrittura, sono citazioni dell'Antico testamento. Gesù affronta le tentazioni, ed in particolare al culto che il diavolo pretende da Gesù stesso, ricorrendo alla parola di Dio come pane di vita, come protezione di Dio.

Il racconto dell'episodio delle tentazioni rimanda alle «tentazioni» che Gesù ha sperimentato nel suo ministero: l'ostilità, l'opposizione, il rifiuto. Tali «tentazioni» sono state reali e concrete nella sua vita. Non ha fatto ricorso al suo potere divino per risolverle, ma le ha superato con la fedeltà alla Parola-volontà del Padre.

Il punto fondamentale è che Gesù, in quanto Figlio, ha affrontato e vinto la «tentazione». Ancora di più: è stato provato nella sua fedeltà al Padre ed è stato trovato fedele.

In questo tempo di quaresima siamo invitati ad accostarci alla Parola di Dio con i seguenti atteggiamenti: un'assiduità instancabile e orante alla Parola di Dio, leggerla con un legame costante con la grande tradizione della Chiesa, e in dialogo con i problemi dell'umanità odierna.

Nella vita quotidiana, soprattutto quando essa ci sfida con le sue difficoltà e i suoi problemi, siamo spesso tentati di interpretare la Parola di Dio e applicarla alle situazioni concrete semplicemente cercando di far sì che essa ci dia ragione, siamo tentati di piegarla a nostro vantaggio... Anche l'opinione della maggioranza, il “così fan tutti”, o una certa lettura politica delle situazioni e dei problemi sociali ci possono influenzare in maniera così forte da non permetterci di cogliere la volontà di Dio o addirittura di mascherarla.

Il percorso di conversione ci stimola a purificare la nostra coscienza e a “vincere” tali influenze tentatrici, per poter accogliere la Parola-volontà di Dio con trasparenza di cuore e metterla in pratica con il coraggio della fedeltà.

## Cattedra di San Pietro Apostolo (Festa)

TESTIMONE DELLE SOFFERENZE  
DI CRISTO

## Ascoltiamo la Parola

1 Pt 5, 1-4

**C**arissimi, esorto gli anziani che sono tra voi, quale anziano come loro, testimone delle sofferenze di Cristo e partecipe della gloria che deve manifestarsi: pascete il gregge di Dio che vi è affidato, sorvegliandolo non per forza ma volentieri secondo Dio; non per vile interesse, ma di buon animo; non spadroneggiando sulle persone a voi affidate, ma facendovi modelli del gregge. E quando apparirà il pastore supremo, riceverete la corona della gloria che non appassisce.

**C:** Parola di Dio

## Meditiamo

La festa della Cattedra di San Pietro ci ricorda che Gesù Cristo, Pastore dei pastori, prepose al collegio apostolico Pietro, e in lui stabilì il principio e fondamento perpetuo e visibile dell'unità della fede e della comunione nella carità per la sua Chiesa.

Siamo nel cuore dell'Anno sacerdotale e proprio l'apostolo Pietro nella sua lettera esorta, con parole chiare e forti, gli anziani-presbiteri a pascere il gregge affidato loro dal Signore: volentieri e non per forza; non per interesse venale, ma con entusiasmo e generosità; non come padroni delle persone, ma come modelli del gregge.

Papa Benedetto, successore di Pietro, invita poi il popolo di Dio a pregare così per i preti:

“Signore Gesù, fa' che la carità dei nostri Pastori nutra ed

inflammami la carità di tutti i fedeli, affinché tutte le vocazioni e tutti i carismi, donati dal Tuo Santo Spirito, possano essere accolti e valorizzati”.

**I RAGAZZI**



**AL NOCCIOLO:** Essere modello di pace e gioia

**VITAMINA:** SERVIRE CON GIOIA

**DA USARSI:** Per essere un buon esempio  
per gli altri

**SINTOMI DI CARENZA:** Penso solo a me stesso  
e alle cose materiali

**DOSE GIORNALIERA:** Oggi aiuto mia mamma nei lavori  
di casa con il sorriso

## Salmo 22

*RIT: - Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla.*

Su pascoli erbosi il Signore mi fa riposare,  
ad acque tranquille mi conduce.  
Mi rinfranca, mi guida per il giusto cammino,  
per amore del suo nome.

Se dovessi camminare in una valle oscura,  
non temerei alcun male, perché tu sei con me.  
Il tuo bastone e il tuo vincastro  
mi danno sicurezza.

Davanti a me tu prepari una mensa  
sotto gli occhi dei miei nemici;  
cospargi di olio il mio capo.  
Il mio calice trabocca.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**N**on si può ottenere un miracolo solo sperandolo da Dio,  
senza porre da parte nostra tutto quello che è alla nostra  
portata. Maria è la coniugazione meravigliosa della fede e della  
attività.

## LA PAROLA FECONDATRICE

## Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Isaia.

Is 55, 10-11

Così dice il Signore: «Come la pioggia e la neve scendono dal cielo e non vi ritornano senza avere irrigato la terra, senza averla fecondata e fatta germogliare, perché dia il seme al seminatore e pane da mangiare, così sarà della parola uscita dalla mia bocca: non ritornerà a me senza effetto, senza aver operato ciò che desidero e senza aver compiuto ciò per cui l'ho mandata».

C: Parola di Dio

## Meditiamo

Dio, quando promette una cosa, la mantiene, poiché tutto obbedisce al suo volere. Come la pioggia e la neve elargiscono fecondità e benedizione alla terra, così la Parola di Dio rende feconda infallibilmente la vita dell'uomo che l'accoglie.

Il periodo quaresimale è tempo privilegiato per l'ascolto della Parola. In questo tempo apriamo dunque il cuore alla Parola di Dio, lasciamo che ci disseti e ci nutra quotidianamente. Se il compimento dell'opera sua dipendesse dalle nostre opere, potremmo essere scoraggiati, ma in realtà dipende dall'efficacia della sua parola, che sempre porta a compimento il suo disegno di amore e di salvezza verso di noi. Ciò apre il nostro animo alla fiducia e alla speranza in qualsiasi situazione come ci ricorda il salmo.



**AL NOCCIOLO:** La Parola del Signore  
non sarà senza effetto

**VITAMINA:** ASCOLTO

**DA USARSI:** Per mettersi in ascolto del Signore  
e della sua Parola

**SINTOMI DI CARENZA:** Sono preso da tutti i miei impegni,  
ma mi dimentico di pregare

**DOSE GIORNALIERA:** Apro il Vangelo, leggo  
attentamente un brano  
e cerco di metterlo in pratica

### Salmo 33

*RIT: - Chi spera nel Signore non resta confuso.*

Celebrate con me il Signore,  
esaltiamo insieme il suo nome.  
Ho cercato il Signore e mi ha risposto  
e da ogni timore mi ha liberato.

Guardate a lui e sarete raggianti,  
non saranno confusi i vostri volti.  
Questo povero grida e il Signore lo ascolta,  
lo libera da tutte le sue angosce.

Gli occhi del Signore sui giusti,  
i suoi orecchi al loro grido di aiuto.  
Il volto del Signore contro i malfattori,  
per cancellarne dalla terra il ricordo.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**I**l mondo dei poveri ci insegna come deve essere l'amore cristia-  
no, che intende certamente la pace, ma che smaschera il falso  
pacifismo, la rassegnazione e l'inattività.

## CREDETTERO A DIO E BANDIRONO UN DIGIUNO

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Giona.

Gio 3, 1-10

**I**n quel tempo, fu rivolta a Giona la parola del Signore: «Alzati, vè a Ninive la grande città e annunzia loro quanto ti dirò».

Giona si alzò e andò a Ninive secondo la parola del Signore. Ninive era una città molto grande, di tre giornate di cammino.

Giona cominciò a percorrere la città, per un giorno di cammino e predicava: «Ancora quaranta giorni e Ninive sarà distrutta».

I cittadini di Ninive credettero a Dio e bandirono un digiuno, vestirono il sacco, dal più grande al più piccolo. Giunta la notizia fino al re di Ninive, egli si alzò dal trono, si tolse il manto, si coprì di sacco e si mise a sedere sulla cenere. ...».

Dio vide le loro opere, che cioè si erano convertiti dalla loro condotta malvagia, e Dio si impietosì riguardo al male che aveva minacciato di fare loro e non lo fece.

C: Parola di Dio

### Meditiamo

È passata già una settimana di Quaresima e la Chiesa rinnova il suo richiamo alla conversione e alla penitenza.

Il libro di Giona richiama il popolo di Dio a non ripiegarsi su se stesso, a non chiudersi pensando di essere la comunità dei salvati, magari perseguitata dagli altri. I cristiani sono stati scelti da Dio non per un privilegio, ma per un servizio. Sono stati scelti per testimoniare la salvezza offerta a tutti.

Questa lettura è un invito a metterci dalla parte degli abitanti di Ninive, che hanno accolto la parola di Dio e si sono convertiti.



Quello che impressiona nella vicenda del profeta Giona è che i Niniviti si convertono, ma lui no. Prima di scagliarci contro l'ottusità di Giona, chiediamoci umilmente: come viviamo il nostro compito di profeti che ci deriva dal battesimo? Abbiamo anche noi la presunzione di insegnare a Dio ciò che è bene che compia e quello che, invece, gli si disdice?

**AL NOCCIOLO:** Giona parla con le opere e con la vita; è un segno che invita alla conversione

**VITAMINA:** Essere Segno e Testimone  
**DA USARSI:** Per aiutare quelle persone che sono uscite dalla strada che Gesù ci ha insegnato



**SINTOMI DI CARENZA:** Spesso guardiamo solo a noi stessi, dimenticandoci degli amici soprattutto di quelli più antipatici con cui non parliamo mai

**DOSE GIORNALIERA:** Ascolto il mio amico che è in difficoltà

#### Salmo 50

*RIT: - Tu gradisci, Signore, il cuore penitente.*

Pietà di me, o Dio, secondo la tua misericordia;  
nella tua grande bontà cancella il mio peccato.  
Lavami da tutte le mie colpe,  
mondami dal mio peccato.

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

Tu non gradisci il sacrificio  
e, se offro olocausti, non li accetti.  
Uno spirito contrito è sacrificio a Dio,  
un cuore affranto e umiliato, tu, o Dio, non disprezzi.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**Q**uesto è il pensiero fondamentale della mia predicazione. Niente mi interessa come la vita umana... Il sangue e la morte vanno molto più in là di ogni politica e toccano il cuore stesso di Dio... Niente ha tanta importanza per la Chiesa come la vita umana, come la persona umana. Soprattutto la persona dei poveri e oppressi, per i quali Gesù disse che tutto ciò che viene fatto a essi viene fatto a lui.

## METTI NELLA MIA BOCCA UNA PAROLA BEN MISURATA

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro di Ester.

Est 14, 1. 3-5. 12-14

**I**n quei giorni la regina Ester, presa da angoscia mortale per il pericolo che incombeva su di lei e il suo popolo, cercò rifugio presso il Signore.

Ella si mise a supplicare Dio, dicendo: «Mio Signore, nostro re, tu sei l'unico! Vieni in aiuto a me che sono sola e non ho altro soccorso se non te, perché un grande pericolo mi sovrasta.

Io ho sentito fin dalla mia nascita, in seno alla mia famiglia, che tu, Signore, hai scelto Israele da tutte le nazioni e i nostri padri da tutti i loro antenati come tua eterna eredità, e hai fatto loro secondo quanto avevi promesso.

Ora abbiamo peccato contro di te e ci hai messi nelle mani dei nostri nemici, per aver noi dato gloria ai loro dei. Tu sei giusto, Signore!

... Ricordati, Signore; manifestati nel giorno della nostra afflizione e a me dá coraggio, o re degli dei e signore di ogni autorità. Metti nella mia bocca una parola ben misurata di fronte al leone e volgi il suo cuore all'odio contro colui che ci combatte, allo sterminio di lui e di coloro che sono d'accordo con lui.

Quanto a noi, salvaci con la tua mano e vieni in mio aiuto, perché sono sola e non ho altri che te, Signore! Che tutto conoschi».

C: Parola di Dio

### Meditiamo

Oggi la liturgia ci presenta un modello di preghiera in una situazione di angoscia. La regina Ester si trova in un momento di estremo pericolo e cerca rifugio in Dio. Ester è in angoscia per il suo popolo, per il quale accetta di mettere in gioco la sua vita. È sola, debole, senza altre armi che la preghiera. Si fonda unicamente sulla bontà di Dio e non sui propri meriti, sulle proprie qualità, sulle sue forze. Sovente noi nella preghiera ci fondiamo invece sul-

le nostre qualità, sui meriti che pensiamo di avere, sulle possibilità che ci si prospettano e quando vengono meno, pensiamo che non valga più la pena pregare.

La preghiera più vera invece è quando ci rivolgiamo a Dio, coscienti solo della nostra povertà, miseria e insufficienza, ma abbandonandoci solo a Lui.

Ester ci insegna anche che la preghiera più sicura di essere esaudita è quella di chi accetta le proprie responsabilità, per quanto grandi esse siano.

**AL NOCCIOLO:** Nella preghiera possiamo incontrare Gesù

**VITAMINA:** Silenzio / Preghiera

**DA USARSI:** Quanto rumore attorno a noi...  
tutti di corsa...ogni tanto  
fermiamoci un poco  
e ringraziamo il Signore  
per tutto ciò che ci dona

**SINTOMI DI CARENZA:** Quando ci ricordiamo di Gesù  
solo prima della verifica  
o della partita

**DOSE GIORNALIERA:** Oggi non accendo la tv  
e prego con la mia famiglia

### Salmo 137

*RIT: - Ascolta, o Dio, il povero che ti invoca.*

Ti rendo grazie, Signore, con tutto il cuore:  
hai ascoltato le parole della mia bocca.  
A te voglio cantare davanti agli angeli,  
mi prostro verso il tuo tempio santo.

Rendo grazie al tuo nome, Signore  
per la tua fedeltà e la tua misericordia.  
Nel giorno in cui t'ho invocato, mi hai risposto,  
hai accresciuto in me la forza.

Se cammino in mezzo alla sventura,  
tu mi ridoni vita;  
contro l'ira dei miei nemici stendi la mano  
e la tua destra mi salva.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**L**a conversione è sempre verso Dio, e il povero è precisamente un testimone di questa necessità dell'intervento di Dio. Trattando con il povero si capisce che egli è un uomo che deve porre tutta la sua fiducia in un altro. Se quest'altro è Dio, si ha la vera conversione.

## CHI AGISCE CON GIUSTIZIA E RETTITUDINE VIVRÀ

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Ezechiele.

Ez 18, 21-28

**C**osì dice il Signore Dio: «Se il malvagio si ritrae da tutti i peccati che ha commessi e osserva tutti i miei decreti e agisce con giustizia e rettitudine, egli vivrà, non morirà. Nessuna delle colpe commesse sarà ricordata, ma vivrà per la giustizia che ha praticata. Forse che io ho piacere della morte del malvagio dice il Signore Dio o non piuttosto che desista dalla sua condotta e viva?

Ma se il giusto si allontana dalla giustizia e commette l'iniquità e agisce secondo tutti gli abomini che l'empio commette, potrà egli vivere? Tutte le opere giuste da lui fatte saranno dimenticate; a causa della prevaricazione in cui è caduto e del peccato che ha commesso, egli morirà. Voi dite: Non è retto il modo di agire del Signore. Ascolta dunque, popolo d'Israele: Non è retta la mia condotta o piuttosto non è retta la vostra?

Se il giusto si allontana dalla giustizia per commettere l'iniquità e a causa di questa muore, egli muore appunto per l'iniquità che ha commessa. E se l'ingiusto desiste dall'ingiustizia che ha commessa e agisce con giustizia e rettitudine, egli fa vivere se stesso.

Ha riflettuto, si è allontanato da tutte le colpe commesse: egli certo vivrà e non morirà».

**C:** Parola di Dio

### Meditiamo

Il messaggio principale del profeta Ezechiele è quello della conversione, del cambiamento possibile. La grande tentazione proveniente dallo spirito del male è che è inutile tentare di cambiare, perché è impossibile cambiare le nostre inclinazioni, i nostri difetti, i nostri vizi. Invece

Dio proclama che cambiare è possibile e il suo grande desiderio è proprio quello di vederci cambiare, perché egli non prova piacere della morte dell'uomo peccatore. Certamente esiste un peccato collettivo, ma non dobbiamo dimenticare l'appello alla conversione individuale; è sempre presente il pericolo di dimenticare che la lotta profonda tra bene e male si combatte nel cuore dell'uomo. Per quanto sprofondati nell'abisso del peccato, gridiamo al Signore e speriamo nella sua parola di amore, di tenerezza e di misericordia.

**AL NOCCIOLO:** Chi vive secondo  
Dio vive nel giusto

**VITAMINA:** Giustizia

**DA USARSI:** Quando si è davanti a delle scelte  
o si deve fare qualcosa

**SINTOMI DI CARENZA:** Malessere, scarsa fiducia,  
scegliere la via più facile, tradire

**DOSE GIORNALIERA:** Oggi ascolto e aiuto le persone  
vicine, anche se non ne ho voglia



### Salmo 129

*RIT: - Perdonaci, Signore, e noi vivremo.*

Dal profondo a te grido, o Signore;  
Signore, ascolta la mia voce.  
Siano i tuoi orecchi attenti  
alla voce della mia preghiera.

Se consideri le colpe, Signore,  
Signore, chi potrà sussistere?  
Ma presso di te è il perdono:  
e avremo il tuo timore.

Io spero nel Signore,  
l'anima mia spera nella sua parola.  
L'anima mia attende il Signore  
più che le sentinelle l'aurora.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**C**onvertirsi significa volgersi al Dio vivo e vero e in questo senso lo sento che il mio contatto con i poveri conduce a sentire sempre meglio la necessità di Dio.

## SARAI UN POPOLO CONSACRATO AL SIGNORE TUO DIO

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del Deuteronomio.

Dt 26, 16-19

**M**osè parlò al popolo e disse: «Oggi il Signore tuo Dio ti comanda di mettere in pratica queste leggi e queste norme; osservalo dunque, mettile in pratica, con tutto il cuore, con tutta l'anima.

Tu hai sentito oggi il Signore dichiarare che Egli sarà il tuo Dio, ma solo se tu camminerai per le sue vie e osserverai le sue leggi, i suoi comandi, le sue norme e obbedirai alla sua voce.

Il Signore ti ha fatto oggi dichiarare che tu sarai per lui un popolo particolare, come egli ti ha detto, ma solo se osserverai tutti i suoi comandi; Egli ti metterà per gloria, rinomanza e splendore, sopra tutte le nazioni che ha fatte e tu sarai un popolo consacrato al Signore tuo Dio com'egli ha promesso» .

C: Parola di Dio

### Meditiamo

Jahvè prende l'iniziativa e stringe un'alleanza straordinaria con Israele: lo sceglie liberamente e nessun popolo ha il "suo" Dio così vicino come lui. L'alleanza, per noi che formiamo il nuovo popolo di Dio cioè la chiesa, è anzitutto elezione libera di Dio, che ci ha scelti per amore in Cristo.

Il brano del Deuteronomio è una promessa di reciproca fedeltà. L'osservanza della Legge è un mezzo privilegiato, per rimanere uniti e fedeli all'alleanza, con la libera adesione da parte dell'uomo. L'anarchia spirituale fa sì che Dio scompaia dalla nostra vita e noi giustifichiamo ogni comportamento, anche i più abietti, in nome della libertà di coscienza e della presunzione di stabilire ciò che è bene e ciò che è male.

Le esigenze della parola di Dio e i suoi comandamenti non sono un peso arbitrario imposto, ma la condizione della vera libertà e della nostra realizzazione personale.

**AL NOCCIOLO:** Tra te e Dio c'è un patto: se seguirai le sue indicazioni, raccoglierai frutti positivi.

**VITAMINA:** Fiducia/promessa

**DA USARSI:** Quando qualcuno ti dà consigli per il tuo bene (ad esempio i genitori)



**SINTOMI DI CARENZA:** Non aver fiducia nelle persone, pensare di essere i più bravi e di farcela da soli.

**DOSE GIORNALIERA:** Oggi non ribatto tutto quello che mi dicono, ma provo a confrontarlo con le mie idee, fidandomi degli altri.

### Salmo 118

*RIT: - Beato chi è fedele alle legge del Signore.*

Beato l'uomo di integra condotta,  
che cammina nella legge del Signore.  
Beato chi è fedele ai suoi insegnamenti  
e lo cerca con tutto il cuore.

Tu hai dato i tuoi precetti  
perché siano osservati fedelmente.  
Siano diritte le mie vie,  
nel custodire i tuoi decreti.

Ti loderò con cuore sincero  
quando avrò appreso le tue giuste sentenze.  
Voglio osservare i tuoi decreti:  
non abbandonarmi mai.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**L**a civiltà dell'amore non è un sentimentalismo, è la giustizia e la verità... Una civiltà dell'amore che non esige la giustizia degli uomini, non sarebbe una vera civiltà ma una caricatura dell'amore, in cui si vuole dare sotto forma di elemosina ciò che si deve già per giustizia

## FRUTTI DI CONVERSIONE... PER ESSERE E STARE CON LUI

### Ascoltiamo la Parola

Dal Vangelo secondo Luca

Lc 9, 28-36

**I**n quel tempo Gesù prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte a pregare. E, mentre pregava, il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante. Ed ecco due uomini parlavano con lui: erano Mosè ed Elia, apparsi nella loro gloria, e parlavano della sua dipartita che avrebbe portato a compimento a Gerusalemme. Pietro e i suoi compagni erano oppressi dal sonno; tuttavia restarono svegli e videro la sua gloria e i due uomini che stavano con lui.

Mentre questi si separavano da lui, Pietro disse a Gesù: «Maestro, è bello per noi stare qui. Facciamo tre tende, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli non sapeva quel che diceva.

Mentre parlava così, venne una nube e li avvolse; all'entrare in quella nube, ebbero paura.

E dalla nube uscì una voce, che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'eletto; ascoltatelo». Appena la voce cessò, Gesù restò solo. Essi tacquero e in quei giorni non riferirono a nessuno ciò che avevano visto.

**C:** Parola del Signore.

### Meditiamo

La Trasfigurazione viene narrata nei tre Vangeli sinottici: Matteo (Mt 17,1-9), Marco (Mc 9,2-8) e Luca (Lc 9,28-36). Segnale che questo episodio racchiudeva un messaggio molto importante. Si trattò di un evento che costituì un aiuto molto grande per Gesù, per i suoi discepoli e per le



prime comunità. Confermò Gesù nella sua missione in qualità di Messia Servo. Aiutò i discepoli a superare la crisi che l'annuncio della passione, che la croce e la sofferenza causavano loro. Portava le comunità ad approfondire la loro fede in Gesù, Figlio di Dio, colui che ci rivelò il Padre e che diventò la chiave nuova per interpretare la Legge ed i Profeti.

La Trasfigurazione continua ad essere un aiuto per superare la crisi che la sofferenza e la croce provocano oggi. I tre discepoli addormentati sono lo specchio di noi tutti. La voce del Padre si dirige a loro, come a noi: "Questo è il Figlio mio, l'eletto; ascoltatelo!"

Nel Vangelo di Luca, c'è una somiglianza assai grande tra la scena della Trasfigurazione (Lc 9,28-36) e la scena dell'agonia di Gesù nell'Orto degli Ulivi (Lc 22,39-46). È possibile percepire quanto segue: nei due episodi, Gesù sale sulla montagna per pregare e porta con sé i suoi tre discepoli, Pietro, Giovanni e Giacomo. Nelle due occasioni, Gesù cambia aspetto e si trasfigura davanti a loro: glorioso nella trasfigurazione; sudando sangue nell'Orto degli Ulivi. Le due volte appaiono figure celesti per confortarlo, Mosè ed Elia, un angelo del cielo. E sia nella Trasfigurazione come pure nell'Agonia, i discepoli dormono, si mostrano estranei al fatto e sembra che non capiscono nulla. Alla fine dei due episodi, Gesù si riunisce di nuovo con i suoi discepoli.

Indubbiamente, Luca ebbe l'intenzione di accentuare la somiglianza tra questi due episodi. Quale sarebbe? È meditando e pregando che riusciremo a capire il significato che supera le parole, ed a percepire l'intenzione del suo autore. Lo Spirito Santo ci guiderà.

Ci sono momenti nella vita in cui la sofferenza è tanta che una persona arriva a pensare: "Dio mi ha abbandonato! Non sta più con me!" Ed improvvisamente la persona scopre che Lui mai si era allontanato, ma che lei stessa aveva gli occhi bendati, e non si rendeva conto della presenza di Dio. Ed allora tutto cambia e si trasfigura. È la trasfigurazione! Avviene ogni giorno nella nostra vita.

## CI SIAMO ALLONTANATI DAI TUOI COMANDAMENTI

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Daniele.

Dn 9, 4-10

«**S**ignore Dio, grande e tremendo, che osservi l'aleanza e la benevolenza verso coloro che ti amano e osservano i tuoi comandamenti, abbiamo peccato e abbiamo operato da malvagi e da empi, siamo stati ribelli, ci siamo allontanati dai tuoi comandamenti e dalle tue leggi!

Non abbiamo obbedito ai tuoi servi, i profeti, i quali hanno in tuo nome parlato ai nostri re, ai nostri principi, ai nostri padri e a tutto il popolo del paese.

A te conviene la giustizia, o Signore, a noi la vergogna sul volto, come avviene ancor oggi per gli uomini di Giuda, per gli abitanti di Gerusalemme e per tutto Israele, vicini e lontani, in tutti i paesi dove tu li hai dispersi per i misfatti che hanno commesso contro di te.

Signore, la vergogna sul volto a noi, ai nostri re, ai nostri principi, ai nostri padri, perché abbiamo peccato contro di te; al Signore Dio nostro la misericordia e il perdono, perché ci siamo ribellati contro di lui, non abbiamo ascoltato la voce del Signore Dio nostro, né seguito quelle leggi che egli ci aveva date per mezzo dei suoi servi, i profeti».

C: Parola di Dio

### Meditiamo

Il profeta Daniele guarda alla situazione di Israele, alla sua storia segnata da distruzioni ed esilio, perdita della libertà e persecuzione come conseguenza del peccato dei re e del popolo.

Daniele non incolpa Dio di tale situazione: non è una sua punizione ma è frutto del peccato degli uomini. Il profeta allora invita tutto il popolo alla conversione ricordando

che Dio è misericordioso e il suo perdono è forza per un cambiamento. È una prospettiva interessante anche per noi: guardare alle conseguenze del nostro peccato non come un castigo di Dio e invece prendere coraggio per un rinnovamento della propria vita dalla consapevolezza che Dio perdona

**AL NOCCIOLO:** Dio mantiene sempre le promesse!

**VITAMINA:** Fedeltà

**DA USARSI:** ogni volta che viene più facile dire "scusa, mi sono proprio dimenticato!"

**SINTOMI DA CARENZA:** avevo promesso alla mamma che l'avrei aiutata, ma la Play è molto meglio

**DOSE GIORNALIERA:** oggi mi impegno per mantenere la parola data e disegno sul calendario un cuore ogni volta che rispetto l'impegno

### Salmo 78

*RIT: - Perdonaci, Signore,  
nella tua misericordia.*

Non imputare a noi le colpe dei nostri padri,  
presto ci venga incontro la tua misericordia,  
poiché siamo troppo infelici.

Aiutaci, Dio, nostra salvezza,  
per la gloria del tuo nome, salvaci  
e perdona i nostri peccati per amore del tuo nome.

Giunga fino a te il gemito dei prigionieri;  
con la potenza della tua mano  
salva i votati alla morte.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**A**vete appena udito nel vangelo di Cristo che non si deve amare se stessi al punto da sfuggire i rischi della vita che la storia esige da noi, e che quelli che cercano di schivare il pericolo perderanno la vita. Ma chiunque per amore di Cristo dà se stesso nel servizio degli altri vivrà, come il granello di frumento che muore, ma solo in apparenza. Se non muore, rimane solo... Soltanto distruggendosi esso produce il raccolto.

## CESSATE DI FARE IL MALE, IMPARATE A FARE IL BENE

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Isaia.

Is 1, 10.16-20

**U**dite la parola del Signore, voi capi di Sòdoma; ascoltate la dottrina del nostro Dio, popolo di Gomorra!

Lavatevi, purificatevi, togliete dalla mia vista il male delle vostre azioni. Cessate di fare il male, imparate a fare il bene, ricercate la giustizia, soccorrete l'oppresso, rendete giustizia all'orfano, difendete la causa della vedova».

«Su, venite e discutiamo» dice il Signore. «Anche se i vostri peccati fossero come scarlatto, diventeranno bianchi come neve. Se fossero rossi come porpora, diventeranno come lana.

Se sarete docili e ascolterete, mangerete i frutti della terra. Ma se vi ostinate e vi ribellate, sarete divorati dalla spada.

C: Parola di Dio

### Meditiamo

Israele vive un tempo difficile: la potente Assiria si fa minacciosa. Il re e i suoi consiglieri cercano strategie per sottrarsi a questa minaccia e conservare il proprio potere e privilegi. Dal canto suo il profeta ricorda a tutti, capi e membri del popolo, che questa situazione può essere una occasione di ripensamento del proprio agire e della riscoperta della misericordia di Dio. Una misericordia che non viene mai meno e non è negata a nessuno. Notiamo anche che la conversione si manifesta nel rispetto della dignità di ogni persona umana, soprattutto del più debole come l'oppresso, l'orfano e la vedova.



**AL NOCCIOLO:** "È ora di smetterla di fare il male, imparate a fare il bene"

**VITAMINA:** Giustizia

**DA USARSI:** per iniziare a pensare a "noi" invece che solo a "me

stesso"

**SINTOMI DA CARENZA:** Come mi diverto a prendere in giro il mio compagno

**DOSE GIORNALIERA:** prima di approfittare di chi è più debole o più sfortunato di me, mi chiedo: "E se fossi io al suo posto?".  
Faccio un complimento ad un amico.

#### Salmo 49

*RIT: - Mostraci, Signore, la via della salvezza.*

Non ti rimprovero per i tuoi sacrifici - dice il Signore -,  
i tuoi olocausti mi stanno sempre dinanzi.  
Non prenderò giovenchi dalla tua casa,  
né capri dai tuoi recinti.

Perché vai ripetendo i miei decreti  
e hai sempre in bocca la mia alleanza,  
tu che detesti la disciplina  
e le mie parole te le getti alle spalle?

Hai fatto questo e dovrei tacere?  
forse credevi ch'io fossi come te!  
Ti rimprovero: ti pongo innanzi i tuoi peccati.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**L'**attesa di una nuova terra non deve indebolire ma anzi stimolare il nostro sforzo di coltivare questa. Da qui cresce l'organismo di una nuova famiglia umana, un organismo che già fin d'ora può farci presagire la nuova era..... Quel regno è già presente nel mistero. Quando il Signore tornerà, esso sarà portato alla piena fioritura.

## IO GLI SARÒ PADRE ED EGLI MI SARÀ FIGLIO

### Ascoltiamo la Parola

2 Sam 7, 4-5.12-14.16

**I**n quei giorni, la parola del Signore fu rivolta a Natan: «Và e riferisci al mio servo Davide: Dice il Signore: Forse tu mi costruirai una casa, perché io vi abiti? Quando i tuoi giorni saranno compiuti e tu giacerai con i tuoi padri, io assicurerò dopo di te la discendenza uscita dalle tue viscere, e renderò stabile il suo regno. Egli edificherà una casa al mio nome e io renderò stabile per sempre il trono del suo regno. Io gli sarò padre ed egli mi sarà figlio. Se farà il male, lo castigherò con verga d'uomo e con i colpi che danno i figli d'uomo, La tua casa e il tuo regno saranno saldi per sempre davanti a me e il tuo trono sarà reso stabile per sempre» .

C: Parola di Dio

### Meditiamo

Geremia con la sua predicazione ha smascherato alcuni falsi comportamenti religiosi presenti tra i capi e nel popolo stesso. La conseguenza è che questi tramano complotti nei suoi confronti e lo minacciano di morte. Il profeta è angosciato e disorientato da questa situazione: perché pur avendo agito bene i suoi avversari sembrano prevalere su di lui? È la domanda di sempre: perché, pur operando bene tanti uomini e donne sono stati, e lo sono tuttora, perseguitati? La domanda è legittima e il profeta la presenta a Dio e diventa così una supplica e un atto di fiducia: “prestami ascolto, Signore”.



**AL NOCCIOLO:** Le parole possono uccidere,  
le parole possono salvare.

**VITAMINA:** EQUILIBRIO.

**DA USARSI:** Per non essere precipitosi,  
per saper scegliere che cosa dire.

**SINTOMI DA CARENZA:** Con le mie parole posso fare male  
a chi vive accanto a me.

**DOSE GIORNALIERA:** Mi fermo, ci penso, dico qualcosa  
ad un amico perché stia meglio.

## Salmo 88

*RIT: - Il Signore è fedele per sempre.*

Canterò senza fine le grazie del Signore,  
con la mia bocca annunzierò la tua fedeltà nei secoli,  
perché hai detto:

«La mia grazia rimane per sempre» ;  
la tua fedeltà è fondata nei cieli.

Ho stretto un'alleanza con il mio eletto,  
ho giurato a Davide mio servo:  
stabilirò per sempre la tua discendenza,  
ti darò un trono che duri nei secoli.

Egli mi invocherà: Tu sei mio padre,  
mio Dio e roccia della mia salvezza.  
Gli conserverò sempre la mia grazia,  
la mia alleanza gli sarà fedele.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**L'**amore è l'unico che può trasformare il mondo. Un amore  
che ci faccia perdonare, che ci faccia buttare le armi per darci  
l'abbraccio dei fratelli.

## BENEDETTO L'UOMO CHE CONFIDA NEL SIGNORE

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Geremia.

Ger 17, 5-10

**C**osì dice il Signore: «Maledetto l'uomo che confida nell'uomo, che pone nella carne il suo sostegno e dal Signore allontana il suo cuore. Egli sarà come un tamerisco nella steppa, quando viene il bene non lo vede. Dimorerà in luoghi aridi nel deserto, in una terra di salsedine, dove nessuno può vivere.

Benedetto l'uomo che confida nel Signore e il Signore è sua fiducia. Egli è come un albero piantato lungo l'acqua, verso la corrente stende le radici; non teme quando viene il caldo, le sue foglie rimangono verdi; nell'anno della siccità non inaridisce, non smette di produrre i suoi frutti.

Più fallace di ogni altra cosa è il cuore e difficilmente guaribile; chi lo può conoscere? Io, il Signore, scruto la mente e saggio i cuori, per rendere a ciascuno secondo la sua condotta, secondo il frutto delle sue azioni».

**C:** Parola di Dio

### Meditiamo

Geremia è testimone di grandi sconvolgimenti come la distruzione della grande Ninive e il sorgere del nuovo impero di Nabuccodonosor. Neanche Israele è risparmiata da questi avvenimenti e per il piccolo stato ci sono in serbo distruzioni e deportazione. Geremia riflette e si chiede: In chi si può porre fiducia in questi frangenti? La risposta che dà è: "Benedetto l'uomo che confida nel Signore". Geremia non vuole banalizzare gli sforzi umani nel costruire la propria storia ma ne evidenzia il limite mentre invece Dio rimane sempre fedele e pronto ad accompagnare le persone umane sulle strade della giustizia e della fraternità





**AL NOCCIOLO:** È Dio l'unica roccia a cui aggrapparsi

**VITAMINA:** FIDUCIA

**DA USARSI:** Per credere nella bontà di Dio e di chi ci sta accanto

**SINTOMI DA CARENZA:** Mi chiudo in me stesso, non credo più in niente e in nessuno

**DOSE GIORNALIERA:** Metto tutta la mia giornata nelle mani di Dio e faccio l'impossibile per viverla al meglio; sarò obbediente ai miei genitori.

## Salmo 1

*RIT: - Beato chi 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.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**L'**unione dei cristiani non si ottiene mediante le labbra che professano un'unica fede; si ottiene intorno a uno sforzo comune, a un'unica missione. Si ottiene con la fedeltà alla parola e ai comandamenti di Gesù Cristo e si erige sulla sofferenza comune

## CHE GUADAGNO C'È AD UCCIDERE IL NOSTRO FRATELLO?

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro della Genesi.

Gn 37, 3-4. 12-13. 17-28

**I**sraele amava Giuseppe più di tutti i suoi figli, perché era il figlio avuto in vecchiaia, e gli aveva fatto una tunica dalle lunghe maniche. I suoi fratelli, vedendo che il loro padre amava lui più di tutti i suoi figli, lo odiavano e non potevano parlargli amichevolmente. I suoi fratelli andarono a pascolare il gregge del loro padre a Sichem.

Israele disse a Giuseppe: «Sai che i tuoi fratelli sono al pascolo a Sichem? Vieni, ti voglio mandare da loro». Gli rispose: «Eccomi!».

Quell'uomo disse: «Hanno tolto le tende di qui, infatti li ho sentiti dire: Andiamo a Dotan». Allora Giuseppe andò in cerca dei suoi fratelli e li trovò a Dotan.

Essi lo videro da lontano e, prima che giungesse vicino a loro, complottarono di farlo morire. Si dissero l'un l'altro: «Ecco, il sognatore arriva! Orsù, uccidiamolo e gettiamolo in qualche cisterna! Poi diremo: Una bestia feroce l'ha divorato! Così vedremo che ne sarà dei suoi sogni!». Ma Ruben sentì e volle salvarlo dalle loro mani, dicendo: «Non togliamogli la vita». Poi disse loro: «Non versate il sangue, gettatelo in questa cisterna che è nel deserto, ma non colpitelo con la vostra mano»; egli intendeva salvarlo dalle loro mani e ricondurlo a suo padre.

Quando Giuseppe fu arrivato presso i suoi fratelli, essi lo spogliarono della sua tunica, quella tunica dalle lunghe maniche ch'egli indossava, poi lo afferrarono e lo gettarono nella cisterna: era una cisterna vuota, senz'acqua.

Poi sedettero per prendere cibo. Quando ecco, alzando gli occhi, videro arrivare una carovana di Ismaeliti provenienti da Galaad, con i cammelli carichi di resina, di balsamo e di laudano, che andavano a portare in Egitto.

Allora Giuda disse ai fratelli: «Che guadagno c'è ad uccidere il nostro fratello e a nascondere il sangue? Su, vendiamolo agli Ismaeliti e la nostra mano non sia contro di lui, perché è nostro fratello e nostra carne». I suoi fratelli lo ascoltarono.

Passarono alcuni mercanti madianiti; essi tirarono su ed estrassero Giuseppe dalla cisterna e per venti sicli d'argen-

to vendettero Giuseppe agli Ismaeliti. Così Giuseppe fu condotto in Egitto.

C: Parola di Dio

### Meditiamo

Il racconto di Giuseppe venduto dai fratelli che dopo alterne vicende giunge in Egitto dove diventerà un importante funzionario al servizio del faraone, ci può apparire come una bella storia. La storia di Giuseppe è la storia dell'uomo che incontra avversità ma non rinuncia a fidarsi di Dio. E allora questa storia è un incoraggiamento per ognuno di noi, nelle nostre avversità, a non rinunciare ad ascoltare la parola di Dio e a porre in essa fiducia. È quanto Gesù stesso ha fatto nel corso della sua vita, anche negli avvenimenti ultimi e drammatici della morte: mai rinuncia a fidarsi del Padre.

**AL NOCCIOLO:** Israele amava Giuseppe

**VITAMINA:** AMORE

**DA USARSI:** Per combattere l'invidia

**SINTOMI DA CARENZA:** Sono invidioso degli altri vorrei avere le cose dei miei amici

**DOSE GIORNALIERA:** Oggi ringrazio il Signore per tutto quello che ho



### Salmo 104

RIT: - Ricordiamo, Signore, le tue meraviglie.

Il Signore chiamò la fame sul paese di Canaan  
e distrusse ogni riserva di pane.

Davanti a loro mandò un uomo,  
Giuseppe, venduto come schiavo.

Gli strinsero i piedi con ceppi,  
il ferro gli serrò la gola,  
finché si avverò la sua predizione  
e la parola del Signore gli rese giustizia.

Il re mandò a scioglierlo,  
il capo dei popoli lo fece liberare;  
lo pose signore della sua casa,  
capo di tutti i suoi averi.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

Così come Cristo fiorirà in una Pasqua di risurrezione imperitura, è necessario anche accompagnarlo in una Quaresima, in una settimana santa che è croce, sacrificio, martirio. E come egli stesso diceva: "beati coloro che non si scandalizzeranno della croce". La Quaresima è dunque un invito a celebrare la nostra redenzione in questa difficile mescolanza di croce e di vittoria

## PASCI IL TUO POPOLO, SIGNORE

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Michea

Mic 7, 14-15. 18-20

**P**asci il tuo popolo, Signore, con la tua verga, il gregge della tua eredità, che sta solitario nella foresta tra fertili campagne; pascolino in Basàn e in Gàlaad come nei tempi antichi. Come quando sei uscito dall'Egitto, mostraci cose prodigiose.

Vedranno le genti e resteranno deluse di tutta la loro potenza. Si porranno la mano sulla bocca, i loro orecchi ne resteranno assorditi.

Leccheranno la polvere come il serpente, come i rettili della terra; usciranno tremanti dai loro nascondigli, trepideranno e di te avranno timore.

Qual dio è come te, che toglie l'iniquità e perdona il peccato al resto della sua eredità; che non serba per sempre l'ira, ma si compiace d'usar misericordia?

Egli tornerà ad aver pietà di noi, calpesterà le nostre colpe. Tu getterai in fondo al mare tutti i nostri peccati. Conserverai a Giacobbe la tua fedeltà, ad Abramo la tua benevolenza, come hai giurato ai nostri padri fino dai tempi antichi.

**C:** Parola di Dio

### Meditiamo

I profeti, e Michea non fa eccezione, denunciano i peccati e le azioni ingiuste del popolo annunziando allo stesso tempo la misericordia di Dio. Michea allora proclama che il Dio di Israele è unico nella sua compassione e misericordia. Un atteggiamento che non nasce ora ma gli appartiene fin dai tempi antichi, dal tempo dei Patriarchi. Come dire da sempre! Il profeta mette quindi in risalto che la misericordia di Dio non è un sentimento passeggero ma è una sua caratteristica e la storia del popolo ebraico né

è una testimonianza. A noi che percorriamo il cammino della Quaresima sia di incoraggiamento questa fedeltà di Dio alla misericordia.

**AL NOCCIOLO:** Dio perdona i nostri peccati

**VITAMINA:** PERDONO

**DA USARSI:** Con i nostri amici e familiari

**SINTOMI DA CARENZA:** Pensare di avere sempre ragione isolando chi ci ha fatto un torto

**DOSE GIORNALIERA:** Perdono una persona che mi ha fatto qualcosa che non mi è piaciuto e vado a confessarmi per chiedere perdono a Dio

X  
I RAGAZZI



### Salmo 102

**RIT:** - *Il Signore è buono e grande nell'amore.*

Benedici il Signore, anima mia,  
non dimenticare tanti suoi benefici.  
Benedici il Signore, anima mia,  
non dimenticare tanti suoi benefici.

Egli perdona tutte le tue colpe,  
guarisce tutte le tue malattie;  
salva dalla fossa la tua vita,  
ti corona di grazia e di misericordia.

Egli non continua a contestare  
e non conserva per sempre il suo sdegno.  
Non ci tratta secondo i nostri peccati,  
non ci ripaga secondo le nostre colpe.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**D**are la vita non significa solo essere uccisi; dare la vita, avere spirito di martirio è dare nel dovere, nel silenzio, nella preghiera, nel compimento onesto del dovere; in quel silenzio della vita quotidiana; dare la vita a poco a poco. Come la dà la madre, che senza timore, con la semplicità del martirio materno, dà alla luce, allatta, fa crescere e accudisce con affetto suo figlio. È dare la vita ...

## FRUTTI DI CONVERSIONE... PER DECISIONI DA NON RIMANDARE

### VANGELO

#### Ascoltiamo la Parola

Dal Vangelo secondo Luca

Lc 13, 1-9

**I**n quel tempo si presentarono alcuni a riferire a Gesù circa quei Galilei, il cui sangue Pilato aveva mescolato con quello dei loro sacrifici.

Prendendo la parola, Gesù rispose: «Credete che quei Galilei fossero più peccatori di tutti i Galilei, per aver subito tale sorte? No, vi dico, ma se non vi convertite, perirete tutti allo stesso modo. O quei diciotto, sopra i quali rovinò la torre di Siloe e li uccise, credete che fossero più colpevoli di tutti gli abitanti di Gerusalemme? No, vi dico, ma se non vi convertite, perirete tutti allo stesso modo». Disse anche questa parabola: «Un tale aveva un fico piantato nella vigna e venne a cercarvi frutti, ma non ne trovò. Allora disse al vignaiolo: Ecco, son tre anni che vengo a cercare frutti su questo fico, ma non ne trovo. Taglialo. Perché deve sfruttare il terreno?

Ma quegli rispose: Padrone, lascialo ancora quest'anno finché io gli zappi attorno e vi metta il concime e vedremo se porterà frutto per l'avvenire; se no, lo taglierai».

C: Parola di Dio

#### Meditiamo

Come oggi, il popolo commenta i fatti che avvengono e vuole un commento da coloro che possono interferire nell'opinione pubblica. E così che alcune persone giungono vicino a Gesù e raccontano il fatto del massacro di alcuni Galilei, il cui sangue Pilato aveva mescolato con quello delle sue vittime.

Interpellato a dare una opinione, Gesù chiede: "Credete

che quei Galilei fossero più peccatori di tutti i Galilei, per aver subito tale sorte?” La domanda di Gesù rispecchia l’interpretazione popolare comune dell’epoca: sofferenza e morte violenta sono il castigo di Dio per qualche peccato che la persona ha commesso. La reazione di Gesù è categorica: “No vi dico!”

Gesù stesso prende l’iniziativa di commentare un altro fatto. Una tormenta fa crollare la torre di Siloé e diciotto persone muoiono schiacciate dalle pietre. Il commento della gente: “Castigo di Dio!” Commento di Gesù: “No, vi dico, ma se non vi convertite, perirete tutti allo stesso modo”. È la stessa preoccupazione di interpretare i fatti in modo tale che diventi in essi trasparente la chiamata di Dio al mutamento ed alla conversione. Gesù è un mistico, un contemplativo. Sa leggere ed interpretare i segni dei tempi.

Dopo ciò, Gesù racconta la parabola del fico che non dà frutti. Luca vede qualche legame tra il commento dei fatti e la parabola del fico.

Il padrone della vigna e del fico è Dio. Il fico è il popolo. Gesù è il vignaiolo. Il popolo scelto non stava dando il frutto che Dio aspettava. Vuole dare la Buona Notizia ai pagani. Gesù, il vignaiolo, chiede di lasciare il fico in vita ancora un poco. Aumenterà i suoi sforzi per ottenere il mutamento e la conversione.

Questo Vangelo costituisce per noi oggi un forte richiamo. È troppo facile dire che i mali che esistono nel mondo, ma anche nel nostro mondo, non dipendono da noi! È vero, non siamo onnipotenti e molti problemi ci sovrastano e ci superano; ci troviamo spesso senza sapere da che parte cominciare per poter fare qualcosa. Ma questo non deve diventare una buona scusa per accomodarci, metterci la coscienza in pace e scaricare le responsabilità al di sopra di noi, sulle spalle di persone più potenti di noi o, addirittura, tirando inopportunamente in campo la volontà di Dio.

Il Vangelo ci provoca a pensare che la nostra conversione, personale e comunitaria, può cambiare la realtà; può trasformare il mondo e renderlo un mondo migliore; può contribuire a costruire una nuova civiltà, la civiltà dell’amore; può contribuire a far crescere quel Regno di Dio che è già presente in mezzo a noi.

Il Signore sa che non è facile ed è disposto a darci tempo. Ma questo non può giustificare la nostra pigrizia o inoperosità!

## NON C'È DIO SU TUTTA LA TERRA SE NON IN ISRAELE

### Ascoltiamo la Parola

Dal secondo libro dei Re.

2 Re 5, 1-15 (a?)

**I**n quei giorni, Nàaman, capo dell'esercito del re di Aram, era un personaggio autorevole presso il suo signore e stimato, perché per suo mezzo il Signore aveva concesso la vittoria agli Aramei.

Ma questo uomo prode era lebbroso.

Ora bande aramee in una razzia avevano rapito dal paese di Israele una giovinetta, che era finita al servizio della moglie di Nàaman. Essa disse alla padrona: «Se il mio signore si rivolgesse al profeta che è in Samaria, certo lo libererebbe dalla lebbra».

Nàaman andò a riferire al suo signore: «La giovane che proviene dal paese di Israele ha detto così e così».

Il re di Aram gli disse: «Vacci! Io invierò una lettera al re di Israele». Quegli partì, prendendo con sé dieci talenti d'argento, seimila sicli d'oro e dieci vestiti. Portò la lettera al re di Israele, nella quale si diceva: «Ebbene, insieme con questa lettera ho mandato da te Nàaman, mio ministro, perché tu lo curi dalla lebbra».

Letta la lettera, il re di Israele si stracciò le vesti dicendo: «Sono forse Dio per dare la morte o la vita, perché costui mi mandi un lebbroso da guarire? Sì, ora potete constatare chiaramente che egli cerca pretesti contro di me».

Quando Eliseo, uomo di Dio, seppe che il re si era stracciate le vesti, mandò a dire al re: «Perché ti sei stracciate le vesti? Quell'uomo venga da me e saprà che c'è un profeta in Israele».

Nàaman arrivò con i suoi cavalli e con il suo carro e si fermò alla porta della casa di Eliseo.

Eliseo gli mandò un messaggero per dirgli: «Và, bagnati sette volte nel Giordano: la tua carne tornerà sana e tu sarai guarito».

Nàaman si sdegnò e se ne andò protestando: «Ecco, io pensavo: Certo, verrà fuori, si fermerà, invocherà il nome del Signore suo Dio, toccando con la mano la parte malata e sparirà la lebbra.

Forse l'Abana e il Parpar, fiumi di Damasco, non sono migliori di tutte le acque di Israele? Non potrei bagnarmi in quelli per essere guarito?». Si voltò e se ne partì adirato. Gli si avvicinarono i suoi servi e gli dissero: «Se il profeta ti avesse ingiunto una cosa gravosa, non l'avresti forse eseguita? Tanto più ora che ti ha detto: bagnati e sarai guarito».

Egli, allora, scese e si lavò nel Giordano sette volte, secondo la parola dell'uomo di Dio, e la sua carne ridivenne come la carne di un giovinetto; egli era guarito.



Tornò con tutto il seguito dall'uomo di Dio; entrò e si presentò a lui dicendo: «Ebbene, ora so che non c'è Dio su tutta la terra se non in Israele».

C: Parola di Dio

### Meditiamo

Naaman, personaggio autorevole stimato, ha nel suo corpo i segni della lebbra.

Una schiava lo convince a recarsi dal profeta "che era in Samaria", il quale può di certo liberarlo dalla sua malattia. In un primo momento il profeta Eliseo delude Naaman perché non ricorre a particolari azioni o preghiere, ma lo invita semplicemente a bagnarsi nel Giordano.

Naaman, dopo gli indugi e l'abbandono, torna fiducioso e fa ciò che gli viene detto: è l'unico modo per trovare beneficio alla sua malattia. Il profeta lo accompagna, ma la guarigione diventerà completa solo nel momento in cui Naaman riconosce Dio come Salvatore.

**AL NOCCIOLO:** Naaman si fida e viene guarito nel corpo e nell'anima

**VITAMINA:** GRAZIE

**DA USARSI:** nei momenti tristi, ma anche in quelli gioiosi

**SINTOMI DA CARENZA:** sono insoddisfatto e sfiduciato, non mi fido di nessuno

**DOSE GIORNALIERA:** oggi ringrazio Dio e tutti coloro che mi fanno del bene

### Salmo 41 e 4

*RIT: - Attingeremo con gioia alle sorgenti della salvezza.*

Come la cerva anela ai corsi d'acqua,  
così l'anima mia anela a te, o Dio.

L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente:  
quando verrò e vedrò il volto di Dio?

Manda la tua verità e la tua luce;  
siano esse a guidarmi,  
mi portino al tuo monte santo e alle tue dimore.

Verrò all'altare di Dio,  
al Dio della mia gioia, del mio giubilo.  
A te canterò con la cetra, Dio, Dio mio.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

*“...questa mattina sono andato nuovamente alla Basilica di San Pietro e, presso gli altari, che amo molto, di San Pietro e dei suoi successori attuali di questo secolo, ho chiesto insistentemente il dono della fedeltà alla mia fede cristiana e il coraggio, se fosse necessario, di morire come morirono tutti questi martiri o di vivere consacrando la mia vita allo stesso modo come l'hanno consacrata questi moderni successori di Pietro.”*

## TRATTACI SECONDO LA TUA BENEVOLENZA

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Daniele. Dn 3, 25. 34-45 (43?)

**I**n quei giorni, Azaria, alzatosi, fece questa preghiera in mezzo al fuoco e aprendo la bocca disse: Non ci abbandonare fino in fondo, Signore per amore del tuo nome, non rompere la tua alleanza; non ritirare da noi la tua misericordia, per amore di Abramo tuo amico, di Isacco tuo servo, d'Israele tuo santo, ai quali hai parlato, promettendo di moltiplicare la loro stirpe come le stelle del cielo, come la sabbia sulla spiaggia del mare.

Ora invece, Signore, noi siamo diventati più piccoli di qualunque altra nazione, ora siamo umiliati per tutta la terra a causa dei nostri peccati. Ora non abbiamo più né principe, né capo, né profeta, né olocausto, né sacrificio, né oblazione, né incenso, né luogo per presentarti le primizie e trovar misericordia.

Potessimo esser accolti con il cuore contrito e con lo spirito umiliato, come olocausti di montoni e di tori, come migliaia di grassi agnelli. Tale sia oggi il nostro sacrificio davanti a te e ti sia gradito, perché non c'è confusione per coloro che confidano in te.

Ora ti seguiamo con tutto il cuore, ti temiamo e cerchiamo il tuo volto. Fà con noi secondo la tua clemenza, trattaci secondo la tua benevolenza, secondo la grandezza della tua misericordia. Salvaci con i tuoi prodigi, dà gloria, Signore, al tuo nome.

C: Parola di Dio

### Meditiamo

“Quale Dio vi potrà liberare dalla mia mano?”. È Nabucodonosor che dà il “la” alla preghiera, al lamento penitenziale che Azaria, in mezzo al fuoco, alza a nome del

popolo rimasto fedele.

Le infedeltà commesse sono sullo sfondo, l'esperienza dell'esilio ha tolto tutto ciò che forniva certezze. È la situazione in cui la fiducia in Dio misericordioso non perde forza, è la certezza che si basa sulla promessa di moltiplicare la loro stirpe che rende possibile l'invocazione. È il desiderio di essere accolti con il cuore contrito e lo spirito umiliato che rende possibile un'accorata preghiera.

**AL NOCCIOLO:** Serve pentirsi per i propri errori

**VITAMINA:** CONTUTTO IL CUORE

**DA USARSI:** quando sbaglio o offendo qualcuno

**SINTOMI DA CARENZA:** cerco tante giustificazioni false per non ammettere che è colpa mia

**DOSE GIORNALIERA:** oggi imparo a chiedere scusa e a dare il meglio di me

## Salmo 24

*RIT: - Salvaci, Signore, tu che sei fedele.*

Fammi conoscere, Signore, le tue vie,  
insegnami i tuoi sentieri.  
Guidami nella tua verità e istruiscimi,  
perché sei tu il Dio della mia salvezza,  
in te ho sempre sperato.

Ricordati, Signore, del tuo amore,  
della tua fedeltà che è da sempre.  
Ricordati di me nella tua misericordia,  
per la tua bontà, Signore.

Buono e retto è il Signore,  
la via giusta addita ai peccatori;  
guida gli umili secondo giustizia,  
insegna ai poveri le sue vie.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**S**arebbe bello che chi ha qualcosa distribuisse, e dividesse come fratello, come compagno di mendicizia del povero. Tu sei un mendicante. Anche io sono un mendicante; perché ciò che possiedo Dio me lo ha prestato. Nell'ora della morte dovrò restituirlo tutto.

## ASCOLTA, ISRAELE

## Ascoltiamo la Parola

Dal libro del Deuteronomio.

Dt 4, 1. 5-9

**M**osè parlò al popolo e disse: «Ascolta, Israele, ascolta le leggi e le norme che io vi insegno, perché le mettiate in pratica, perché viviate ed entriate in possesso del paese che il Signore, Dio dei vostri padri, sta per darvi. Vedete, io vi ho insegnato leggi e norme come il Signore mio Dio mi ha ordinato, perché le mettiate in pratica nel paese in cui state per entrare per prenderne possesso. Le osserverete dunque e le metterete in pratica perché quella sarà la vostra saggezza e la vostra intelligenza agli occhi dei popoli, i quali, udendo parlare di tutte queste leggi, diranno: Questa grande nazione è il solo popolo saggio e intelligente.

Infatti qual grande nazione ha la divinità così vicina a sé, come il Signore nostro Dio è vicino a noi ogni volta che lo invochiamo? E qual grande nazione ha leggi e norme giuste come è tutta questa legislazione che io oggi vi espongo?

Ma guardati e guardati bene dal dimenticare le cose che i tuoi occhi hanno viste: non ti sfuggano dal cuore, per tutto il tempo della tua vita. Le insegnerai anche ai tuoi figli e ai figli dei tuoi figli.

C: Parola di Dio

## Meditiamo

La terra che Dio ha promesso ai padri è il grande dono concesso ai figli, al suo popolo.

Mosè ha ricevuto da Dio la legge ed è colui che invita continuamente all'ascolto per poter obbedire. Leggi e norme sono destinate a guidare nella terra e a diventare la saggezza del popolo di Israele che per questo sarà riconosciuto eletto da Dio da ogni altro popolo.

Il pericolo di dimenticare è sempre in agguato, pertanto ogni momento della vita deve essere attento a ciò che gli occhi hanno visto e il cuore custodisce. Per ricordare è necessario ripeterlo costantemente “ai figli e ai figli dei tuoi figli”.

**AL NOCCIOLO:** ascolta e osserva le mie leggi

**VITAMINA:** obbedienza

**DA USARSI:** sempre! è un'ottima alleata per le buone relazioni. Specialmente quando Dio ci parla, in famiglia con i genitori; a scuola con prof e amici

**SINTOMI DA CARENZA:** liti, rancori, delusioni e scoraggiamenti, tristezza e insoddisfazione

**DOSE GIORNALIERA:** oggi non mi lamento, anzi ascolto e obbedisco con gioia

### Salmo 147

*RIT: - Benedetto il Signore, gloria del suo popolo.*

Glorifica il Signore, Gerusalemme,  
loda il tuo Dio, Sion.

Perché ha rinforzato le sbarre delle tue porte,  
in mezzo a te ha benedetto i tuoi figli.

Egli manda sulla terra la sua parola,  
il suo messaggio corre veloce.  
Fa scendere la neve come lana,  
come polvere sparge la brina.

Annunzia a Giacobbe la sua parola,  
le sue leggi e i suoi decreti a Israele.  
Così non ha fatto con nessun altro popolo,  
non ha manifestato ad altri i suoi precetti.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**C**os'altro è la ricchezza quando non si pensa a Dio? Un idolo di oro, un vitello d'oro. E lo stanno adorando, si prostrano davanti a lui, gli offrono sacrifici. Che sacrifici enormi si fanno di fronte all'idolatria del denaro! Non solo sacrifici, ma iniquità. Si paga per uccidere. Si paga il peccato. E si vende. Tutto si commercializza. Tutto è lecito di fronte al denaro.

## QUESTO È IL POPOLO CHE NON ASCOLTA LA VOCE DEL SIGNORE

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Geremia.

Ger 7, 23-28

**C**osì dice il Signore: «Questo comandai loro: Ascoltate la mia voce! Allora io sarò il vostro Dio e voi sarete il mio popolo; e camminate sempre sulla strada che vi prescriverò, perché siate felici.

Ma essi non ascoltarono né prestarono orecchio; anzi procedettero secondo l'ostinazione del loro cuore malvagio e invece di voltarmi la faccia mi han voltato le spalle, da quando i loro padri uscirono dal paese d'Egitto fino ad oggi. Io inviai a voi tutti i miei servitori, i profeti, con premura e sempre; eppure essi non li ascoltarono e non prestarono orecchio. Resero dura la loro nuca, divennero peggiori dei loro padri.

Tu dirai loro tutte queste cose, ma essi non ti ascolteranno; li chiamerai, ma non ti risponderanno. Allora dirai loro: Questo è il popolo che non ascolta la voce del Signore suo Dio né accetta la correzione. La fedeltà è sparita, è stata bandita dalla loro bocca.

**C:** Parola di Dio

### Meditiamo

Troviamo qui una rilettura profetica della storia di Israele come infedeltà sistematica all'alleanza con il Signore. Dio continuamente invia profeti al popolo. Geremia, in particolare, è colui che pur sapendo di non essere ascoltato conserva la tenacia che gli permette di manifestare la sua denuncia contro idolatria e infedeltà e mostra in primo luogo che l'unità di misura è il fare di Dio. Ecco l'inutilità delle offerte di olocausti al Signore, da parte del popolo infedele, se poi la faccia non si volge a Lui e l'orecchio

non ascolta la Sua parola, accordando continua fedeltà all'alleanza.

<sup>x</sup>  
I RAGAZZI

**AL NOCCIOLO:** il popolo non vuole ascoltare

**VITAMINA:** VERITÀ

**DA USARSI:** con chi mi vuole e bene e con chi ha bisogno di me

**SINTOMI DA CARENZA:** indifferenza, falsità, solitudine e disprezzo da parte degli altri

**DOSE GIORNALIERA:** Spengo il cellulare, vado in chiesa e davanti al Tabernacolo chiedo a Dio se anche Lui ha qualcosa da dirmi. Scoprirò tantissime cose.

#### Salmo 94

*RIT: - Fa' che ascoltiamo, Signore, la tua voce.*

Venite, applaudiamo al Signore,  
acclamiamo alla roccia della nostra salvezza.  
Accostiamoci a lui per rendergli grazie,  
a lui acclamiamo con canti di gioia.

Venite, prostrati adoriamo,  
in ginocchio davanti al Signore che ci ha creati.  
Egli è il nostro Dio, e noi il popolo del suo pascolo,  
il gregge che egli conduce.

Ascoltate oggi la sua voce:  
«Non indurite il cuore, come a Meriba,  
come nel giorno di Massa nel deserto,  
dove mi tentarono i vostri padri:  
mi misero alla prova pur avendo visto le mie opere» .

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**N**on stanchiamoci di predicare l'amore. Sì, questa è la forza che vincerà il mondo. Non stanchiamoci di predicare l'amore, anche se vediamo che ondate di violenza inondano il fuoco dell'amore cristiano. Deve vincere l'amore. È l'unico che può vincere.

## IO LI GUARIRÒ DALLA LORO INFEDeltÀ

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Osea.

*Os 14, 2-10*

**C**osì dice il Signore: «Torna, Israele, al Signore tuo Dio, poiché hai inciampato nella tua iniquità. Preparate le parole da dire e tornate al Signore; ditegli: «Togli ogni iniquità: accetta ciò che è bene e ti offriremo il frutto delle nostre labbra. Assur non ci salverà, non cavalcheremo più su cavalli, nè chiameremo più dio nostro l'opera delle nostre mani, poiché presso di te l'orfano trova misericordia». Io li guarirò dalla loro infedeltà, li amerò di vero cuore, poiché la mia ira si è allontanata da loro. Sarò come rugiada per Israele; esso fiorirà come un giglio e metterà radici come un albero del Libano, si spanderanno i suoi germogli e avrà la bellezza dell'olivo e la fragranza del Libano. Ritourneranno a sedersi alla mia ombra, faranno rivivere il grano, coltiveranno le vigne, famose come il vino del Libano. Efraim, che ha ancora in comune con gl'idoli? Io l'esaudisco e veglio su di lui; io sono come un cipresso sempre verde, grazie a me si trova frutto.

Chi è saggio comprenda queste cose, chi ha intelligenza le comprenda; poiché rette sono le vie del Signore, i giusti camminano in esse, mentre i malvagi v'inciampano.

**C:** Parola di Dio

### Meditiamo

Il profeta rimprovera il popolo perché alleandosi con l'Assiria si è dedicato all'idolatria, riponendo la fiducia nelle proprie forze e in quella dei mezzi umani. Alla fine è lo stesso profeta che rinnova l'invito al popolo alla conversione. Infatti il debole, nella figura dell'orfano, trova misericordia e protezione in Dio il quale guarisce, ama di vero cuore, protegge chi si affida a Lui.

Chi ha la fede e l'intelligenza del cuore può camminare nelle vie del Signore, mentre i malvagi vi inciampano





**AL NOCCIOLO:** Perdonare e lasciarsi perdonare

**VITAMINA:** PERDONO

**DA USARSI:** Quando credi di aver subito un torto, perdona. Quando senti di aver sbagliato, chiedi perdono

**SINTOMI DA CARENZA:** Quando rimango troppo chiuso e orgoglioso. Quando voglio aver ragione a tutti i costi. Non riconosco i miei errori e non riparo.

**DOSE GIORNALIERA:** Vado a cercare quella persona con cui ho litigato e gli chiedo scusa (amico, fratello, insegnante, mamma...) o la perdono se mi ha fatto qualcosa.

## Salmo 80

*RIT: - Signore, tu hai parole di vita eterna.*

Un linguaggio mai inteso io sento:  
«Ho liberato dal peso la sua spalla,  
le sue mani hanno deposto la cesta.  
Hai gridato a me nell'angoscia e io ti ho liberato.

Avvolto nella nube ti ho dato risposta,  
ti ho messo alla prova alle acque di Meriba.  
Ascolta, popolo mio, ti voglio ammonire;  
Israele, se tu mi ascoltassi!

Non ci sia in mezzo a te un altro dio  
e non prostrarti a un dio straniero.  
Sono io il Signore tuo Dio,  
che ti ho fatto uscire dal paese d'Egitto.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**Q**uale terrore è stato seminato nel nostro popolo se persino gli amici tradiscono gli amici appena li vedono cadere in disgrazia! Se vedessimo che è Cristo l'uomo bisognoso, l'uomo torturato, l'uomo prigioniero, l'uomo ucciso, lui in ogni figura umana calpestata così indegnamente lungo le nostre strade, scopriremmo questo Cristo calpestato come moneta d'oro che si raccoglie con cura e si bacia, né certo ci vergogneremmo di lui.

## VENITE, RITORNIAMO AL SIGNORE

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Osea.

Os 6, 1-6

«Venite, ritorniamo al Signore: egli ci ha straziato ed egli ci guarirà. Egli ci ha percosso ed egli ci faserà. Dopo due giorni ci ridarà la vita e il terzo ci farà rialzare e noi vivremo alla sua presenza. Affrettiamoci a conoscere il Signore, la sua venuta è sicura come l'aurora. Verrà a noi come la pioggia di autunno, come la pioggia di primavera, che feconda la terra».

Che dovrò fare per te, Efraim, che dovrò fare per te, Giuda? Il vostro amore è come una nube del mattino, come la rugiada che all'alba svanisce. Per questo li ho colpiti per mezzo dei profeti, li ho uccisi con le parole della mia bocca e il mio giudizio sorge come la luce: poiché voglio l'amore e non il sacrificio, la conoscenza di Dio più degli olocausti.

C: Parola di Dio

### Meditiamo

L'immagine della parola profetica può essere di vita o di morte per questo è necessario conoscere in pienezza il Signore, come è necessario il ritorno dell'aurora e l'alternanza delle piogge nel ritmo regolare che dà garanzia di fecondità alla terra. È nell'immagine della pioggia che Israele trova non solo la vita, ma anche la fedeltà di Dio alla vita. L'amore di Efraim e di Giuda, infatti, è di un'apparente vitalità che in realtà è ancora sterile. Il vero problema consiste nell'amore e nella conoscenza di Dio: la vita si realizza con opere piene di fede più che con sacrifici senza cuore.



**AL NOCCIOLO:** Essere disponibili

**VITAMINA:** DISPONIBILITÀ (verso Dio e verso gli altri)

**DA USARSI:** Ogni volta che vedo qualcuno in difficoltà

**SINTOMI DA CARENZA:** Quando penso di essere già bravo e non credo che il Signore è sempre disponibile ad aiutarmi

**DOSE GIORNALIERA:** Mi rendo disponibile con una persona con cui di solito non ho un legame molto stretto o che tendo ad evitare

## Salmo 50

*RIT: - Tu gradisci, o Dio, gli umili di cuore.*

Pietà di me, o Dio, secondo la tua misericordia;  
nella tua grande bontà cancella il mio peccato.  
Lavami da tutte le mie colpe,  
mondami dal mio peccato.

Tu non gradisci il sacrificio  
e, se offro olocausti, non li accetti.  
Uno spirito contrito è sacrificio a Dio,  
un cuore affranto e umiliato, Dio, tu non disprezzi.

Nel tuo amore fa grazia a Sion,  
rialza le mura di Gerusalemme.  
Allora gradirai i sacrifici prescritti,  
l'olocausto e l'intera oblazione.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**T**utto lo sforzo per migliorare una società, soprattutto quando è sprofondata nell'ingiustizia e nel peccato, è uno sforzo che Dio benedice, vuole, esige.

## FRUTTI DI CONVERSIONE...

### PER UNA MAGGIORE COMUNIONE TRA NOI

#### VANGELO

##### Ascoltiamo la Parola

Dal Vangelo secondo Luca

Lc 15, 1-3. 11-32

**I**n quel tempo, si avvicinavano a Gesù tutti i pubblicani e i peccatori per ascoltarlo. I farisei e gli scribi mormoravano: «Costui riceve i peccatori e mangia con loro».

Allora egli disse loro questa parabola:

Disse ancora: «Un uomo aveva due figli. Il più giovane disse al padre: Padre, dammi la parte del patrimonio che mi spetta. E il padre divise tra loro le sostanze.

Dopo non molti giorni, il figlio più giovane, raccolte le sue cose, partì per un paese lontano e là sperperò le sue sostanze vivendo da dissoluto.

Quando ebbe speso tutto, in quel paese venne una grande carestia ed egli cominciò a trovarsi nel bisogno. Allora andò e si mise a servizio di uno degli abitanti di quella regione, che lo mandò nei campi a pascolare i porci. Avrebbe voluto saziarsi con le carrube che mangiavano i porci; ma nessuno gliene dava.

Allora rientrò in se stesso e disse: Quanti salariati in casa di mio padre hanno pane in abbondanza e io qui muoio di fame! Mi leverò e andrò da mio padre e gli dirò: Padre, ho peccato contro il Cielo e contro di te; non sono più degno di esser chiamato tuo figlio. Trattami come uno dei tuoi garzoni. Partì e si incamminò verso suo padre.

Quando era ancora lontano il padre lo vide e commosso gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò. Il figlio gli disse: Padre, ho peccato contro il Cielo e contro di te; non sono più degno di esser chiamato tuo figlio.

Ma il padre disse ai servi: Presto, portate qui il vestito più bello e rivestitelo, mettetegli l'anello al dito e i calzari ai piedi. Portate il vitello grasso, ammazzatelo, mangiamo e facciamo festa, perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato. E cominciarono a far festa.

Il figlio maggiore si trovava nei campi. Al ritorno, quando fu vicino a casa, udì la musica e le danze; chiamò un servo e gli domandò che cosa fosse tutto ciò. Il servo gli rispose: È tornato tuo fratello e il padre ha fatto ammazzare il vitello grasso, perché lo ha riavuto sano e salvo. Egli si arrabbiò, e non voleva entrare. Il padre allora uscì a pregarlo.

Ma lui rispose a suo padre: Ecco, io ti servo da tanti anni

e non ho mai trasgredito un tuo comando, e tu non mi hai dato mai un capretto per far festa con i miei amici. Ma ora che questo tuo figlio che ha divorato i tuoi averi con le prostitute è tornato, per lui hai ammazzato il vitello grasso.

Gli rispose il padre: Figlio, tu sei sempre con me e tutto ciò che è mio è tuo; ma bisognava far festa e rallegrarsi, perché questo tuo fratello era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato».

**C:** Parola di Dio

### **Meditiamo**

Luca è l'evangelista che ama sottolineare la misericordia del Maestro per i peccatori e raccontare scene di perdono. Nel vangelo di Luca la misericordia di Dio si manifesta in Gesù Cristo. Si può dire che il Gesù di Luca è l'incarnazione della presenza misericordiosa di Dio tra noi. "Siate misericordiosi, come è misericordioso il Padre vostro". I farisei e gli scribi si vantano di essere giusti agli occhi di Dio perché non trasgrediscono la legge. Gesù critica questo atteggiamento con il suo insegnamento e anche con il suo modo di agire. Egli "riceve i peccatori e mangia con loro".

Questa parabola del "figlio prodigo", sottolinea questo volto di Dio Padre misericordioso. Per questo alcuni fanno riferimento al racconto come "la parabola del padre, prodigo nella misericordia e nel perdono". Il brano evangelico fa parte di un susseguirsi di tre parabole della misericordia, con un preambolo che ci fa contemplare "tutti i pubblicani e i peccatori" che si avvicinano a Gesù per ascoltarlo. Questi si rispecchiano nell'atteggiamento del figlio minore, che rientra in se stesso e comincia a riflettere sulla sua condizione e su ciò che ha perso andandone via dalla casa di suo padre.

Alla misericordia del padre che si commuove, si contrappone l'atteggiamento severo del figlio maggiore, che non accetta suo fratello come tale, ma nel dialogo con il padre, lo definisce: "questo tuo figlio che ha divorato i tuoi averi con le prostitute". Qui si intravede l'atteggiamento degli scribi e dei farisei che "mormoravano: «Costui riceve i peccatori e mangia con loro»."

Molto suggestivo il contrasto fra i due fratelli. Il minore, riconosce la sua miseria e la sua colpa, ritorna a casa dicendo: "Padre, ho peccato contro il Cielo e contro di te; non sono più degno di essere chiamato tuo figlio" (Lc 15, 18-19, 21). Il maggiore, fa vedere un'atteggiamento di arroganza non solo nei confronti di suo fratello, ma anche nei confronti di suo padre! Il suo rimproverare contrasta molto la tenerezza del padre che uscendo da casa, gli va incontro a "pregarlo" di entrare in casa. Il padre agisce nello stesso modo con tutti e due i suoi figli, e lui che va incontro a loro per farli entrare in casa sua (Lc 15, 20, 28). È l'immagine di Dio Padre che ci invita alla conversione, a ritornare da lui, e nello stesso tempo ci invita alla conversione nei confronti dei nostri fratelli e a ricostruire quella comunione che, con il nostro egoismo, avevamo spezzato!

## ECCO IO CREO NUOVI CIELI E NUOVA TERRA

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Isaia.

*Is 65, 17-21*

**C**osì dice il Signore: «Ecco io creo nuovi cieli e nuova terra; non si ricorderà più il passato, non verrà più in mente, poiché si godrà e si gioirà sempre di quello che sto per creare, e farò di Gerusalemme una gioia, del suo popolo un gaudio. Io esulterò di Gerusalemme, godrò del mio popolo. Non si udranno più in essa voci di pianto, grida di angoscia.

Non ci sarà più un bimbo che viva solo pochi giorni, né un vecchio che dei suoi giorni non giunga alla pienezza; poiché il più giovane morirà a cento anni e chi non raggiunge i cento anni sarà considerato maledetto. Fabbricheranno case e le abiteranno, planteranno vigne e ne mangeranno il frutto.

**C:** Parola di Dio

### Meditiamo

Al popolo ritornato dall'esilio Isaia prospetta un mondo rinnovato in cui prevarrà la gioia e l'armonia. È un mondo così idilliaco che sembra mai avverato anche a distanza di secoli. Ma noi, guardando con occhi illuminati dal Vangelo, riusciamo a vedere che c'è un tempo in cui questo mondo ricreato si è compiuto. È stato quando Cristo ha abitato in mezzo a noi. Allora abbiamo visto un uomo capace di guardare Dio come Padre e gli uomini come fratelli. Questo mondo rinnovato che Gesù ha lasciato trasparire con le sue parole e le sue azioni non è stato cancellato neanche dalla morte perché Lui è risorto, è vivo per sempre.



**AL NOCCIOLO:** Dio ci ha creati per la gioia

**VITAMINA:** GIOIA

**DA USARSI:** per far nascere un sorriso in chi l'ha perso

**SINTOMI DA CARENZA:** brontolo, sbuffo, mi lamento

**DOSE GIORNALIERA:** penso a quanto bene mi vuole Dio e amo gli altri come Lui ama me

## Salmo 29

*RIT: - Ti esalto, Signore, perché mi hai liberato.*

Signore Dio mio,  
a te ho gridato e mi hai guarito.  
Signore, mi hai fatto risalire dagli inferi,  
mi hai dato vita perché non scendessi nella tomba.

Cantate inni al Signore, o suoi fedeli,  
rendete grazie al suo santo nome,  
perché la sua collera dura un istante,  
la sua bontà per tutta la vita.  
Alla sera sopraggiunge il pianto  
e al mattino, ecco la gioia.

Ascolta, Signore, abbi misericordia,  
Signore, vieni in mio aiuto.  
Hai mutato il mio lamento in danza,  
Signore, mio Dio, ti loderò per sempre.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**L**a Chiesa, popolo di Dio nella storia, è la pellegrina eterna della storia e va indicando in tutte le epoche quello che è riflesso del Regno di Dio e quello che non lo è. La Chiesa è a servizio del Regno di Dio.

## I LORO FRUTTI NON CESSERANNO

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Ezechiele.

Ez 47, 1-9. 12

**I**n quei giorni, l'angelo mi condusse all'ingresso del tempio e vidi che sotto la soglia del tempio usciva acqua verso oriente, poiché la facciata del tempio era verso oriente. ...

Quell'uomo avanzò verso oriente e con una cordicella in mano misurò mille cubiti, poi mi fece attraversare quell'acqua: mi giungeva alla caviglia. Misurò altri mille cubiti, poi mi fece attraversare quell'acqua: mi giungeva al ginocchio. Misurò altri mille cubiti, poi mi fece attraversare l'acqua: mi giungeva ai fianchi.

Ne misurò altri mille: era un fiume che non potevo attraversare, perché le acque erano cresciute, erano acque navigabili, un fiume da non potersi passare a guado. Allora egli mi disse: «Hai visto, figlio dell'uomo?». Poi mi fece ritornare sulla sponda del fiume; voltandomi, vidi che sulla sponda del fiume vi era un grandissima quantità di alberi da una parte e dall'altra. Mi disse: «... Lungo il fiume, su una riva e sull'altra, crescerà ogni sorta di alberi da frutto, le cui fronde 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».

C: Parola di Dio

### Meditiamo

La ricostruzione del tempio di Gerusalemme dopo il periodo dell'esilio, diventa per Ezechiele l'ispirazione per una grande visione carica di speranza. Dal tempio, segno della presenza di Dio in mezzo al suo popolo, esce un fiume di acqua che porta beneficio e vita ad ogni essere vivente. Ora il vero tempio è Cristo morto e risorto. Un



tempio non costruito dalle nostre mani ma donato da Dio e dal quale viene a noi un fiume di speranza, di misericordia e giustizia. A noi è chiesto di scendere al fiume e abbeverarci a quest'acqua benefica.

X  
I RAGAZZI

**AL NOCCIOLO:** L'amore di Dio è per tutti i popoli

**VITAMINA:** ACCOGLIENZA E SOLIDARIETÀ

**DA USARSI:** con tutti, senza preferenze, perché siamo tutti figli di Dio

**SINTOMI DA CARENZA:** razzismo, escludo chi è diverso da me

**DOSE GIORNALIERA:** oggi rinuncio a qualcosa di superfluo e lo dono per i poveri

### Salmo 45

*RIT: - Con la tua presenza salvaci, Signore.*

Dio è per noi rifugio e forza,  
aiuto sempre vicino nelle angosce.  
Perciò non temiamo se trema la terra,  
se crollano i monti nel fondo del mare.

Un fiume e i suoi ruscelli rallegrano la città di Dio,  
la santa dimora dell'Altissimo.  
Dio sta in essa: non potrà vacillare;  
la soccorrerà Dio, prima del mattino.

Il Signore degli eserciti è con noi,  
nostro rifugio è il Dio di Giacobbe.  
Venite, vedete le opere del Signore,  
egli ha fatto portenti sulla terra.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**S**e mi uccideranno risusciterò nella storia del mio popolo, perché la morte ci trovi nell'amore di Dio

## IL SIGNORE CONSOLA IL SUO POPOLO

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Isaia.

Is 49, 8-15

**C**osì dice il Signore: «Al tempo della misericordia ti ho ascoltato, nel giorno della salvezza ti ho aiutato. Ti ho formato e posto come alleanza per il popolo, per far risorgere il paese, per farti rioccupare l'eredità devastata, per dire ai prigionieri: Uscite, e a quanti sono nelle tenebre: Venite fuori. Essi pascoleranno lungo tutte le strade, e su ogni altura troveranno pascoli. Non soffriranno né fame né sete e non li colpirà né l'arsura né il sole, perché colui che ha pietà di loro li guiderà, li condurrà alle sorgenti di acqua. Io trasformerò i monti in strade e le mie vie saranno elevate.

Ecco, questi vengono da lontano, ed ecco, quelli vengono da mezzogiorno e da occidente e quelli dalla regione di Assuan».

Giubilate, o cieli; rallegriati, o terra, gridate di gioia, o monti, perché il Signore consola il suo popolo e ha pietà dei suoi miseri.

Sion ha detto: «Il Signore mi ha abbandonato, il Signore mi ha dimenticato». Si dimentica forse una donna del suo bambino, così da non commuoversi per il figlio delle sue viscere? Anche se queste donne si dimenticassero, io invece non ti dimenticherò mai.

C: Parola di Dio

### Meditiamo

Uno dei legami più forti della vita è quello madre-figlio. Un legame che noi normalmente sperimentiamo forte e sicuro. Isaia usa il riferimento a questo legame per spiegare la relazione di Dio con il suo popolo. Anzi, si spinge oltre e afferma che anche se una madre dimenticasse il suo figlio non così Dio: "Io non ti dimenticherò mai". È la promessa di Dio a quanti tornano dall'esilio a Babilonia.

nia e hanno sofferto lutti umiliazioni. Ascoltando questa promessa possiamo rimanere perplessi perché a volta abbiamo la sensazione che Dio si sia dimenticato di noi. Ma il segno che Lui non dimentica è il Gesù morto e risorto: il Padre non si è dimenticato.

**AL NOCCIOLO:** Dio ti dice: Ti amo, voglio il meglio per te

**VITAMINA:** Amore

**DA USARSI:** Quando litigo con un amico per una sciocchezza.

**SINTOMI DA CARENZA:** mi arrabbio facilmente

**DOSE GIORNALIERA:** oggi mi rallegro perché Dio ama tutti, quindi se un amico prende un bel voto a scuola o se vince nel gioco mi complimento con lui

### Salmo 144

*RIT: - Ricordati, Signore, del tuo amore.*

Paziente e misericordioso è il Signore,  
lento all'ira e ricco di grazia.  
Buono è il Signore verso tutti,  
la sua tenerezza si espande  
su tutte le creature.

Il Signore sostiene quelli che vacillano  
e rialza chiunque è caduto.  
Il suo regno è regno di tutti i secoli,  
il suo dominio si estende  
ad ogni generazione.

Giusto è il Signore in tutte le sue vie,  
santo in tutte le sue opere.  
Il Signore è vicino a quanti lo invocano,  
a quanti lo cercano con cuore sincero.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**L**a riconciliazione degli uomini in Cristo continua ad essere l'obiettivo della Chiesa quando questa offre la sua collaborazione per la crisi del paese. La riconciliazione è il progetto di Dio per salvare il mondo, e la riconciliazione continua ad essere il servizio che la Chiesa rende al mondo.

## UN POPOLO DALLA DURA CERVICE

## Ascoltiamo la Parola

Dal libro dell'Esodo.

Es 32, 7-14

**I**n quei giorni, il Signore disse a Mosè: «Và, scendi, perché il tuo popolo, che tu hai fatto uscire dal paese d'Egitto, si è perversito. Non hanno tardato ad allontanarsi dalla via che io avevo loro indicata! Si son fatti un vitello di metallo fuso, poi gli si sono prostrati dinanzi, gli hanno offerto sacrifici e hanno detto: Ecco il tuo Dio, Israele; colui che ti ha fatto uscire dal paese di Egitto». Il Signore disse inoltre a Mosè: «Ho osservato questo popolo e ho visto che è un popolo dalla dura cervice. Ora lascia che la mia ira si accenda contro di loro e li distrugga. Di te invece farò una grande nazione».

Mosè allora supplicò il Signore, suo Dio, e disse: «Perché, Signore, divamperà la tua ira contro il tuo popolo, che tu hai fatto uscire dal paese d'Egitto con grande forza e con mano potente?

Perché dovranno dire gli Egiziani: Con malizia li ha fatti uscire, per farli perire tra le montagne e farli sparire dalla terra? Desisti dall'ardore della tua ira e abbandona il proposito di fare del male al tuo popolo. Ricordati di Abramo, di Isacco, di Israele, tuoi servi, ai quali hai giurato per te stesso e hai detto: Renderò la vostra posterità numerosa come le stelle del cielo e tutto questo paese, di cui ho parlato, lo darò ai tuoi discendenti, che lo possederanno per sempre». Il Signore abbandonò il proposito di nuocere al suo popolo.

C: Parola di Dio

## Meditiamo

È bellissimo questo racconto di Mosè che sta di fronte a Dio a "contrattare" la salvezza del suo popolo peccatore. Israele è stato liberato dalla schiavitù dell'Egitto per la potenza di Dio ma ora si è abbandonato all'idolatria e per questo lo vuole punire. Mosè sta di fronte a Dio e

gli ricorda le promesse antiche fatte ai padri e alla fine lo convince a desistere. Ecco allora che il racconto evidenzia il bene portato da Mosè al suo popolo con la sua preghiera ma questo ci rimanda allo stare di Gesù di fronte agli uomini e a Dio sulla croce. Gesù è il nuovo Mosè che crea pace tra Dio e gli uomini con il dono della vita.

**AL NOCCIOLO:** Essere buono non significa rimetterci

**VITAMINA:** Bontà

**DA USARSI:** Quando qualcuno mi chiede un aiuto, anche se non ho tempo o voglia cerco di fare del mio meglio

**SINTOMI DA CARENZA:** un amico che è stato ammalato o non è stato attento in classe mi chiede di spiegargli i compiti, ma io devo giocare con la Play e gli nego il mio aiuto

**DOSE GIORNALIERA:** oggi dedico un pò di tempo ad un amico che ha bisogno di me e lo aiuto a fare i compiti e a studiare

### Salmo 105

*RIT: - Perdonà, Signore, le colpe del tuo popolo.*

Si fabbricarono un vitello sull'Oreb,  
si prostrarono a un'immagine di metallo fuso;  
scambiarono la loro gloria  
con la figura di un toro che mangia fieno.

Dimenticarono Dio che li aveva salvati,  
che aveva operato in Egitto cose grandi,  
prodigi nel paese di Cam,  
cose terribili presso il mar Rosso.

Egli aveva già deciso di sterminarli,  
se Mosè suo eletto  
non fosse stato sulla breccia di fronte a lui,  
per stornare la sua collera dallo sterminio

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**P**er la Chiesa non vi è nulla di tanto importante quanto la vita umana, quanto la persona. Soprattutto la persona dei poveri e degli oppressi.

## San Giuseppe, Sposo della Vergine Maria (Solennità)

### IL TUO TRONO SARÀ RESO STABILE PER SEMPRE

#### Ascoltiamo la Parola

Dal secondo libro di Samuele      2 Sam 7, 4-5.12-14.16

**I**n quei giorni, la parola del Signore fu rivolta a Natan: «Và e riferisci al mio servo Davide: Dice il Signore: Forse tu mi costruirai una casa, perché io vi abiti? Quando i tuoi giorni saranno compiuti e tu giacerai con i tuoi padri, io assicurerò dopo di te la discendenza uscita dalle tue viscere, e renderò stabile il suo regno.

Egli edificherà una casa al mio nome e io renderò stabile per sempre il trono del suo regno. Io gli sarò padre ed egli mi sarà figlio. Se farà il male, lo castigherò con verga d'uomo e con i colpi che danno i figli d'uomo,

La tua casa e il tuo regno saranno saldi per sempre davanti a me e il tuo trono sarà reso stabile per sempre».

C: Parola di Dio

#### Meditiamo

Dio promette che la discendenza di Davide regnerà per sempre in Israele. Questa promessa è un'espressione di fedeltà da parte di Dio verso Davide. Con il passare del tempo questa profezia porterà all'attesa del Messia, di un discendente privilegiato di Davide che risolleverà le sorti del regno di Israele. Giuseppe, sposo di Maria, appartiene a questo casato e per questo introduce Gesù nella stirpe di Davide e quindi fa realizzare la profezia anche se in modo diverso dalle aspettative del popolo. Gesù non sarà un Messia politico ma colui che conduce l'uomo a scoprire il volto paterno di Dio e la fraternità tra gli uomini.



**AL NOCCIOLO:** Come per Gesù, Dio ha un progetto anche per te

**VITAMINA:** Ascolto

**DA USARSI:** Per sentire la chiamata e riflettere sul proprio percorso di vita

**SINTOMI DA CARENZA:** Vivo alla giornata, non mi impegno per costruire il mio futuro

**DOSE GIORNALIERA:** Rifletto sui doni che Dio mi ha dato e rifletto su come potrei usarli

## Salmo 88

*RIT: - Il Signore è fedele per sempre.*

Canterò senza fine le grazie del Signore,  
con la mia bocca annunzierò la tua fedeltà nei secoli,  
perché hai detto:

«La mia grazia rimane per sempre» ;  
la tua fedeltà è fondata nei cieli.

Ho stretto un'alleanza con il mio eletto,  
ho giurato a Davide mio servo:  
stabilirò per sempre la tua discendenza,  
ti darò un trono che duri nei secoli.

Egli mi invocherà: Tu sei mio padre,  
mio Dio e roccia della mia salvezza.  
Gli conserverò sempre la mia grazia,  
la mia alleanza gli sarà fedele.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**I**poveri e gli oppressi, oltre ad essere esseri umani, sono anche esseri divini, poiché Gesù ha detto che tutto quello che si fa a loro egli lo riceve come fatto a lui stesso.

## A TE HO AFFIDATO LA MIA CAUSA

## Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Geremia.

Ger 11, 18-20

**I**l Signore me lo ha manifestato e io l'ho saputo; allora ha aperto i miei occhi sui loro intrighi.

Ero come un agnello mansueto che viene portato al macello, non sapevo che essi tramavano contro di me, dicendo: «Abbattiamo l'albero nel suo rigoglio, strappiamolo dalla terra dei viventi; il suo nome non sia più ricordato».

Ora, Signore degli eserciti, giusto giudice, che scruti il cuore e la mente, possa io vedere la tua vendetta su di loro, poiché a te ho affidato la mia causa.

C: Parola di Dio

## Meditiamo

C'è una congiura nei confronti di Geremia che ha rivelato con la sua predicazione trame politiche e sotterfugi che poco hanno a che fare con la volontà di Dio. Ora si rivolge a Dio affinché i suoi nemici siano smascherati e puniti. Egli ha messo a repentaglio la sua vita per adempiere la volontà di Dio. Ora tocca Lui prendersi cura della vita del suo profeta. Come non vedere nella figura di Geremia quanto accadrà in seguito al Cristo? Anche contro di lui si tramerà e si comploterà fino a farlo morire sulla croce dove affermerà: "Padre nelle tue mani affido il mio spirito". Gesù non chiederà vendetta ma si affiderà al Padre affinché gli dia vita.





**AL NOCCIOLO:** Fiducia nel Signore e nella Sua giustizia perché "Dio vede e provvede"

**VITAMINA:** PROVVIDENZA

**DA USARSI:** Per non restare solo

**SINTOMI DA CARENZA:** Mi faccio giustizia da solo senza riflettere

**DOSE GIORNALIERA:** Ripenso alla mia settimana e cerco di capire come si sarebbe comportato Gesù al mio posto...

## Salmo 7

**RIT:** - Signore, mio Dio, in te mi rifugio.

Signore, mio Dio, in te mi rifugio:  
salvami e liberami da chi mi perseguita,  
perché non mi sbrani come un leone,  
non mi sbrani senza che alcuno mi salvi.

Giudicami, Signore, secondo la mia giustizia,  
secondo la mia innocenza, o Altissimo.  
Poni fine al male degli empi;  
rafforza l'uomo retto,  
tu che provi mente e cuore, Dio giusto.

La mia difesa è nel Signore,  
egli salva i retti di cuore.  
Loderò il Signore per la sua giustizia  
e canterò il nome di Dio, l'Altissimo.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**S**enza Dio non può esserci vero concetto di liberazione. Liberazioni immediate possono esserci, sì, ma liberazioni definitive, solide, le realizzeranno soltanto gli uomini di fede.

## FRUTTI DI CONVERSIONE... PER FAR FIORIRE MISERICORDIA

### VANGELO

#### Ascoltiamo la Parola

Dal Vangelo secondo Giovanni

Gv 8, 1-11

**I**n quel tempo, Gesù si avviò allora verso il monte degli Ulivi. Ma all'alba si recò di nuovo nel tempio e tutto il popolo andava da lui ed egli, sedutosi, li ammaestrava. Allora gli scribi e i farisei gli conducono una donna sorpresa in adulterio e, postala nel mezzo, gli dicono: «Maestro, questa donna è stata sorpresa in flagrante adulterio. Ora Mosè, nella Legge, ci ha comandato di lapidare donne come questa. Tu che ne dici?». Questo dicevano per metterlo alla prova e per avere di che accusarlo. Ma Gesù, chinatosi, si mise a scrivere col dito per terra. E siccome insistevano nell'interrogarlo, alzò il capo e disse loro: «Chi di voi è senza peccato, scagli per primo la pietra contro di lei».

E chinatosi di nuovo, scriveva per terra. Ma quelli, udito ciò, se ne andarono uno per uno, cominciando dai più anziani fino agli ultimi. Rimase solo Gesù con la donna là in mezzo.

Alzatosi allora Gesù le disse: «Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata?».

Ed essa rispose: «Nessuno, Signore». E Gesù le disse: «Neanch'io ti condanno; và e d'ora in poi non peccare più».

**C:** Parola del Signore.

Il testo di oggi ci porta a meditare sul confronto tra Gesù e gli scribi ed i farisei. Gesù, per la sua predicazione ed il suo modo di agire, non è gradito ai dottori della legge ed ai farisei. Per questo, cercano in tutti i modi di poterlo accusare ed eliminarlo. Gli portano dinanzi una donna, sorpresa in adulterio, per sapere da lui se dovevano o no osservare la legge che ordinava di lapidarla. Volevano provocare Gesù.

La storia si ripete molte volte. Sotto l'apparenza di fedeltà alle leggi, anche oggi, molte persone sono emarginate dalla comunione e perfino dalla comunità. Si creano leggi e costumi che escludono ed emarginano certe categorie di persone.

Gesù si trova nel tempio. La folla si avvicina per poterlo ascoltare.

Improvvisamente, giungono gli scribi ed i farisei, e portano con loro una donna sorpresa in flagrante adulterio. La mettono in mezzo al circolo tra Gesù e la folla e provocano Gesù ad emettere un giudizio. Sembrava una trappola senza uscita. Ma Gesù, con calma, da persona padrona della situazione, si inclina e comincia a scrivere per terra, con il dito. Davanti alla calma di Gesù, chi si innervosisce sono gli avversari. Insistono e vogliono da Gesù la sua opinione. Gesù però cambia il centro della discussione. Sposta l'attenzione dal giudizio sulla donna alla necessità che ciascuno esamini se stesso alla luce di ciò che la legge esige da ogni persona.

I farisei e gli scribi si ritirano, pieni di vergogna. Ed alla fine Gesù rimane solo con la donna.

Gesù si alza, si dirige verso di lei: "Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata!" Lei risponde: "Nessuno, Signore!" E Gesù: "Neanche io ti condanno! Vai, e d'ora in poi non peccare più!"

Gesù non permette a nessuno di usare la legge di Dio per condannare il fratello o la sorella, quando lui stesso, lei stessa è peccatore, peccatrice.

Gesù piuttosto indica un cammino nuovo: ai farisei e agli anziani la possibilità di convertirsi veramente alla volontà di Dio che "non vuole la morte del peccatore, ma che si converta e viva"; alla donna, dicendo quel "d'ora in poi", restituisce dignità ed indica una nuova possibilità di vita da figlia di Dio e discepola della sua Parola, capace di dare nuovi frutti.

## DIO SALVA COLORO CHE SPERANO IN LUI

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Daniele.

Dn 13, 1-9. 15-17. 19-30. 33-6

**I**n quei giorni la folla condannò a morte Susanna per l'accusa dei due anziani perversi.

Allora Susanna ad alta voce esclamò: «Dio eterno, che conosci i segreti, che conosci le cose prima che accadano, tu lo sai che hanno deposto il falso contro di me! Io muoio innocente di quanto essi iniquamente hanno tramato contro di me».

E il Signore ascoltò la sua voce. Mentre Susanna era condotta a morte, il Signore suscitò il santo spirito di un giovanetto, chiamato Daniele, il quale si mise a gridare: «Io sono innocente del sangue di lei!». Tutti si voltarono verso di lui dicendo: «Che vuoi dire con le tue parole?». Allora Daniele, stando in mezzo a loro, disse: «Siete così stolti, Israeliti? Avete condannato a morte una figlia d'Israele senza indagare la verità! Tornate al tribunale, perché costoro hanno deposto il falso contro di lei».

Il popolo tornò subito indietro e gli anziani dissero a Daniele: «Vieni, siediti in mezzo a noi e fatti da maestro, poiché Dio ti ha dato il dono dell'anzianità». Daniele esclamò: «Separateli bene l'uno dall'altro e io li giudicherò».

Separati che furono, Daniele disse al primo: «O invecchiato nel male! Ecco, i tuoi peccati commessi in passato vengono alla luce, quando davi sentenze ingiuste opprimendo gli innocenti e assolvendo i malvagi, mentre il Signore ha detto: Non ucciderai il giusto e l'innocente. Ora dunque, se tu hai visto costei, di: sotto quale albero tu li hai visti stare insieme?». Rispose: «Sotto un lentisco».

Disse Daniele: «In verità, la tua menzogna ricadrà sulla tua testa. Già l'angelo di Dio ha ricevuto da Dio la sentenza e ti spaccherà in due».

Allontanato questo, fece venire l'altro e gli disse: «Razza di Canaan e non di Giuda, la bellezza ti ha sedotto, la passione ti ha pervertito il cuore! Così facevate con le donne d'Israele ed esse per paura si univano a voi. Ma una figlia di Giuda non ha potuto sopportare la vostra iniquità. Dimmi dunque, sotto quale albero li hai trovati insieme?». Rispose: «Sotto un leccio».

Disse Daniele: «In verità anche la tua menzogna ti ricadrà sulla testa. Ecco l'angelo di Dio ti aspetta con la spada in mano per spaccarti in due e così farti morire».

Allora tutta l'assemblea diede in grida di gioia e benedisse Dio che salva coloro che sperano in lui. Poi insorgendo contro i due anziani, ai quali Daniele aveva fatto confessare con la loro bocca di aver deposto il falso, fece loro subire la medesima pena alla quale volevano assoggettare

il prossimo e applicando la legge di Mosè li fece morire. In quel giorno fu salvato il sangue innocente.

**C:** Parola di Dio

### Meditiamo

La storia-parabola di Susanna acquista il suo significato più vero tenendo conto della situazione particolare del popolo ebreo sollecitato dalla cultura ellenistica ad abbracciare il paganesimo. Susanna è il modello di quanti non cedono ad alcuna pressione o minaccia, pieni di fiducia in Dio e fedeli alla religione dei padri.

Il testo sottolinea la sapienza del giovane Daniele, ma soprattutto mette in risalto la verità che Dio, prima o poi, in un modo o nell'altro, arriva a fare giustizia all'innocente. Quando non siamo obbligati a emettere giudizi nei riguardi del prossimo, è bene che ce ne asteniamo. Quando invece il dovere lo impone, è necessario farlo con rettitudine e onestà.

I due anziani poco alla volta sono giunti all'iniquità, in preda alle loro passioni.

Chi disprezza le piccole cose, prima o poi giunge a cadere in grandi colpe; chi è disonesto nel poco, piano piano diventa gravemente disonesto, macchiandosi di grandi iniquità e ingiustizie.

**AL NOCCIOLO:** Essere umili nella vita di tutti i giorni

**VITAMINA:** UMILTÀ

**DA USARSI:** Per avvicinarsi al prossimo

**SINTOMI DA CARENZA:** Mi sento il migliore, so tutto io, io ho sempre ragione

**DOSE GIORNALIERA:** Oggi evito di stare solo davanti al computer e vado a trovare i nonni

### Salmo 22

*RIT: - Con te, Signore, non temo alcun male.*

Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla;  
su pascoli erbosi mi fa riposare,  
ad acque tranquille mi conduce.  
Mi rinfranca, mi guida per il giusto cammino,  
per amore del suo nome.

Se dovessi camminare in una valle oscura,  
non temerei alcun male, perché tu sei con me.  
Il tuo bastone e il tuo vincastro  
mi danno sicurezza.

Davanti a me tu prepari una mensa  
sotto gli occhi dei miei nemici;  
cospargi di olio il mio capo.  
Il mio calice trabocca.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**È** una imitazione dell'amore quando si cerca di offuscare con l'elemosina, quello che bisogna fare con la giustizia

## ABBIAMO PECCATO

## Ascoltiamo la Parola

Dal libro dei Numeri.

Nm 21, 4-9

**I**n quei giorni, gli Israeliti partirono dal monte Cor, dirigendosi verso il Mare Rosso per aggirare il paese di Edom. Ma il popolo non sopportò il viaggio. Il popolo disse contro Dio e contro Mosè: «Perché ci avete fatti uscire dall'Egitto per farci morire in questo deserto? Perché qui non c'è né pane né acqua e siamo nauseati di questo cibo così leggero».

Allora il Signore mandò fra il popolo serpenti velenosi i quali mordevano la gente e un gran numero d'Israeliti morì. Allora il popolo venne a Mosè e disse: «Abbiamo peccato, perché abbiamo parlato contro il Signore e contro di te; prega il Signore che allontani da noi questi serpenti». Mosè pregò per il popolo.

Il Signore disse a Mosè: «Fatti un serpente e mettilo sopra un'asta; chiunque, dopo essere stato morso, lo guarderà resterà in vita».

Mosè allora fece un serpente di rame e lo mise sopra l'asta; quando un serpente aveva morso qualcuno, se questi guardava il serpente di rame, restava in vita.

C: Parola di Dio

## Meditiamo

Il popolo d'Israele si trova nel deserto da tanto tempo. È comprensibile che senta la stanchezza e provi sfiducia in una terra promessa, che mai s'intravede.

Allora è forte la tentazione di cedere alla proposta del serpente, il nemico antico: ritornare indietro, alla schiavitù d'Egitto, non fidandosi della promessa di Dio di una terra di libertà.

Il Signore ordina a Mosè di innalzare un serpente di rame sopra un'asta. La salvezza verrà da uno sguardo. Pensiamo a quanti, pieni di fiducia, volgevano lo sguardo al serpente per essere guariti. Pensiamo allo sguardo di quanti sul Calvario contemplavano Gesù innalzato tra cielo e terra

per la salvezza del mondo; agli sguardi che quotidianamente si volgono al Crocifisso negli ospedali, nelle case, nelle chiese, in montagna, ovunque incontriamo questo segno salvifico: Gesù Crocifisso, che rivolge a noi il suo sguardo carico d'amore e di perdono, che continua a guarire e salvare coloro che credono in Lui.

**AL NOCCIOLO:** Avere fiducia in Dio nostro Padre

**VITAMINA:** FEDELTA'

**DA USARSI:** Per crescere nella fede

**SINTOMI DA CARENZA:** Mi sento abbandonato da tutti, anche da Dio

**DOSE GIORNALIERA:** Prego e apro gli occhi per scoprire quanto Dio ci ha donato

### Salmo 101

*RIT: - Ascolta, Signore, il gemito del misero.*

Signore, ascolta la mia preghiera,  
a te giunga il mio grido.  
Non nascondermi il tuo volto;  
nel giorno della mia angoscia  
piega verso di me l'orecchio.  
Quando ti invoco: presto, rispondimi.

I popoli temeranno il nome del Signore  
e tutti i re della terra la tua gloria,  
quando il Signore avrà ricostruito Sion  
e sarà apparso in tutto il suo splendore.  
Egli si volge alla preghiera del misero  
e non disprezza la sua supplica.

Questo si scriva per la generazione futura  
e un popolo nuovo darà lode al Signore.  
Il Signore si è affacciato dall'alto del suo santuario,  
dal cielo ha guardato la terra,  
per ascoltare il gemito del prigioniero,  
per liberare i condannati a morte.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**L**a Chiesa deve denunciare ciò che viola la vita, la libertà e la dignità dell'uomo. Non chiede la vita, ma dà la vita per difendere la vita. La mia funzione è di essere voce di questa chiesa. Colui che si impegna con i poveri deve correre lo stesso destino dei poveri: scomparire, essere torturato, catturato, ucciso. Come pastore della Chiesa e del popolo, io sono obbligato a dare la vita per coloro che amo.

**Giornata in memoria dei Missionari martiri**

## IL NOSTRO DIO PUÒ LIBERARCI

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Daniele. Dn 3, 14-20. 46-50. 91-92. 95

**I**n quei giorni, il re Nabucodònosor disse loro: «È vero, Sadràch, Mesàch e Abdènego, che voi non servite i miei dei e non adorare la statua d'oro che io ho fatto innalzare? Ora, se voi sarete pronti, quando udirete il suono del corno, del flauto, della cetra, dell'arpicordo, del salterio, della zampogna e d'ogni specie di strumenti musicali, a prostrarvi e adorare la statua che io ho fatta, bene; altrimenti in quel medesimo istante sarete gettati in mezzo ad una fornace dal fuoco ardente. Qual Dio vi potrà liberare dalla mia mano?».

Ma Sadràch, Mesàch e Abdènego risposero al re Nabucodònosor: «Re, noi non abbiamo bisogno di darti alcuna risposta in proposito; sappi però che il nostro Dio, che serviamo, può liberarci dalla fornace con il fuoco acceso e dalla tua mano, o re. Ma anche se non ci liberasse, sappi, o re, che noi non serviremo mai i tuoi dei e non adoriamo la statua d'oro che tu hai eretto».

Allora Nabucodònosor, ... comandò di legare Sadràch, Mesàch e Abdènego e gettarli nella fornace con il fuoco acceso. ... Ma l'angelo del Signore, che era sceso con Azaria e con i suoi compagni nella fornace, allontanò da loro la fiamma del fuoco e rese l'interno della fornace come un luogo dove soffiava un vento pieno di rugiada. Così il fuoco non li toccò affatto, non fece loro alcun male, non diede loro alcuna molestia. ...

Allora il re Nabucodònosor prese a dire: «Benedetto il Dio di Sadràch, Mesàch e Abdènego, il quale ha mandato il suo angelo e ha liberato i servi che hanno confidato in lui; hanno trasgredito il comando del re e hanno esposto i loro corpi per non servire e per non adorare alcun altro dio che il loro Dio.

**C:** Parola di Dio

### Meditiamo

Il Tempio è stato profanato, sul luogo dell'altare del sacrificio è stata innalzata una statua a Zeus, i giudei sono



obbligati ad adorarla, pena la morte. È la persecuzione di Antioco.

Alcuni si sono ribellati resistendo con i Maccabei, altri preferiscono il martirio piuttosto che rinnegare la fede in Jahvè, l'unico vero Dio.

I tre giovani nella fornace, tra le fiamme cantano la loro libertà interiore, da impressionare il tiranno. Non fermiamoci al lieto fine del racconto; impegniamoci piuttosto ogni giorno a conquistarci autentici spazi di libertà interiore, in mezzo alle costrizioni martellanti e paganeggianti dei mass media che ci inducono a sacrificare, con facilità disarmante, agli idoli di moda. Non dimentichiamo i fratelli e le sorelle, che sono perseguitate per la loro fede ed ogni anno ci offrono la testimonianza del martirio nella fedeltà fino alla morte per amore di Cristo.

**AL NOCCIOLO:** Credere fortemente nel Signore che porta alla salvezza

**VITAMINA:** FEDE

**DA USARSI:** Per fare le scelte giuste sempre

**SINTOMI DA CARENZA:** Non ho bisogno di Dio, so cavarmela da solo

**DOSE GIORNALIERA:** Scrivo una preghiera a Dio per chi ha perso la fede

### Cantico Dn 3

*RIT: - A te la lode e la gloria nei secoli.*

Benedetto sei tu, Signore, Dio dei padri nostri. Benedetto il tuo nome glorioso e santo.

Benedetto sei tu nel tuo tempio santo glorioso.  
Benedetto sei tu nel trono del tuo regno.

Benedetto sei tu che penetri con lo sguardo gli abissi e siedi sui cherubini.  
Benedetto sei tu nel firmamento del cielo.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**U**n altro timore è quello a proposito dei rischi della mia vita. Mi costa accettare una morte violenta che in queste circostanze è possibilissima... Le circostanze sconosciute dovrò viverle con la grazia di Dio. Egli ha assistito i martiri e se sarà necessario, lo sentirò vicino a me quando gli darò il mio ultimo respiro. Ma che più importante del momento di morire è donargli tutta la mia vita, vivere per Lui.

## Annunciazione del Signore (Solennità)

IL SIGNORE STESSO VI DARÀ  
UN SEGNO

## Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Isaia

Is 7, 10-14

**I**n quei giorni, il Signore parlò ancora ad Acaz: «Chiedi un segno dal Signore tuo Dio, dal profondo degli inferi oppure lassù in alto». Ma Acaz rispose: «Non lo chiederò, non voglio tentare il Signore».

Allora Isaia disse: «Ascoltate, casa di Davide! Non vi basta di stancare la pazienza degli uomini, perché ora vogliate stancare anche quella del mio Dio? Pertanto il Signore stesso vi darà un segno. Ecco: la vergine concepirà e partorerà un figlio, che chiamerà Emmanuele»: “Dio-con-noi”».

C: Parola di Dio

## Meditiamo

Nel celebre oracolo il profeta Isaia vuole distogliere il re Acaz dal cercare alleanze umane e gli propone di chiedere a Dio un segno della sua presenza. Ma il re, col pretesto di non voler tentare il Signore, mostra che non è disposto a fidarsi di Dio. Allora Dio nonostante l'infedeltà umana all'Alleanza, conferma la sua fedeltà e promette la nascita dell'Emmanuele, che sarà concepito e partorito dalla Vergine. La preghiera del salmo 39: *“Eccomi, Signore, si compia in me il tuo volere”* anticipa il fiat di Maria davanti all'annuncio dell'arcangelo Gabriele. Davanti alla iniziativa gratuita di Dio e alla sua proposta, Maria, diversamente dall'orgoglioso e dubbioso Acaz, si fida, perché niente è impossibile a Dio, e si rende totalmente disponibile: *“Eccomi, sono la sera del Signore, avvenga di me quello che hai detto”*.

Il sì di Maria è soltanto il primo di tanti sì, offerti a Dio, fino a quello della passione e morte in croce del Figlio. Chiediamo a Maria di vivere la settimana santa partecipando con la sua fede ai misteri pasquali della nostra

**AL NOCCIOLO:** Il Signore manda segni e parla attraverso di essi

**VITAMINA:** PAZIENZA e occhi aperti

**DA USARSI:** Quando non so che strada prendere

**SINTOMI DA CARENZA:** Non riconosco i segni di Dio, sono sdistratto, penso solo a me stesso

**DOSE GIORNALIERA:** Stare attenti per riconoscere i segni di Dio

### Salmo 39

*RIT: - Eccomi, Signore: si compia in me la tua parola.*

Sacrificio e offerta non gradisci,  
gli orecchi mi hai aperto.  
Non hai chiesto olocausto e vittima per la colpa.  
Allora ho detto: «Ecco, io vengo.

Sul rotolo del libro di me è scritto  
di compiere il tuo volere.  
Mio Dio, questo io desidero,  
la tua legge è nel profondo del mio cuore» .

Ho annunziato la tua giustizia  
nella grande assemblea;  
vedi, non tengo chiuse le labbra,  
Signore, tu lo sai.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**C**ercare un Cristo senza Maria è cercare un bambino senza le braccia della madre. Un Natale senza Maria non ha senso. O anche, ai piedi della croce, un morto abbandonato senza l'amore di braccia materne che lo raccolgano dal patibolo. Maria è indispensabile: non è divina, non è una dea, non è redentrice, però è così intimamente collaboratrice di Dio che non ne possiamo prescindere.

## IL SIGNORE HA LIBERATO LA VITA DEL POVERO

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Geremia.

Ger 20, 10-13

**I**o sentivo le insinuazioni di molti: «Terrore all'intorno! Denunciatelo e lo denunceremo». Tutti i miei amici spiavano la mia caduta: «Forse si lascerà trarre in inganno, così noi prevarremo su di lui, ci prenderemo la nostra vendetta».

Ma il Signore è al mio fianco come un prode valoroso, per questo i miei persecutori cadranno e non potranno prevalere; saranno molto confusi perché non riusciranno, la loro vergogna sarà eterna e incancellabile. Signore degli eserciti, che provi il giusto e scruti il cuore e la mente, possa io vedere la tua vendetta su di essi; poiché a te ho affidato la mia causa!

Cantate inni al Signore, lodate il Signore, perché ha liberato la vita del povero dalle mani dei malfattori.

C: Parola di Dio

### Meditiamo

Il profeta Geremia attraversa un periodo di crisi personale. I suoi avversari pensano sia giunta l'occasione propizia per demolirlo definitivamente. Allora gli lanciano contro calunnie e minacce, gli creano terrore intorno, affinché chiuda la sua bocca di profeta scomodo e poco incline ad accarezzare le attese della gente. Geremia prende atto amaramente che anche i suoi amici si sono schierati dalla parte di coloro che tramano contro di lui e si sente ormai condannato a morte. "Ma il Signore è al mio fianco come un prode valoroso": il profeta ritrova la sua forza riconfermando la sua fiducia incrollabile in Jahvè contro ogni nemico e contro qualsiasi avversità, prefigurando chiaramente Gesù nel Getsemani, che accetta la volontà

del Padre e si affida alla sua fedeltà.

In questo anno sacerdotale preghiamo per i nostri preti, a volte in crisi personale, a volte criticati, Dio non voglia calunniati, da chi crea loro attorno un clima pesante di incomprensione, di sospetto, di pretese, senza preoccuparsi di sostenerli e di circondarli di amicizia matura, aiutandoli a superare i momenti difficili cui ogni creatura umana va soggetta.

**I RAGAZZI**



**AL NOCCIOLO:** Dio non ci lascia mai soli

**VITAMINA:** Ascolto e fedeltà

**DA USARSI:** Quando qualcuno ha bisogno di non sentirsi solo, di essere ascoltato

**SINTOMI DA CARENZA:** Sono attratto da molte distrazioni e non mi accorgo di chi ha bisogno di aiuto

**DOSE GIORNALIERA:** Mi metto a disposizione di chi ha bisogno di essere ascoltato come Dio fa sempre con me.

### Salmo 17

*RIT: - Nell'angoscia t'invoco: salvami, Signore.*

Ti amo, Signore, mia forza,  
Signore, mia roccia, mia fortezza, mio liberatore.

Mio Dio, mia rupe, in cui trovo riparo;  
mio scudo e baluardo, mia potente salvezza.  
Invoco il Signore, degno di lode,  
e sarò salvato dai miei nemici.

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

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**A**bbiamo anche capito meglio ciò che significa incarnazione: Gesù prese realmente carne d'uomo e si fece solidale con i suoi fratelli nella sofferenza, nel pianto, nei gemiti, nella sconfitta... E' un'incarnazione nel mondo dei poveri. A partire da loro la Chiesa potrà essere di tutti...

## “LI RADUNERÒ, LI RICONDURRÒ, LI PURIFICHERÒ”

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Ezechiele.

Ez 37, 21-28

**C**osì dice il Signore Dio: Ecco, io prenderò gli Israeliti dalle genti fra le quali sono andati e li radunerò da ogni parte e li ricondurrò nel loro paese: farò di loro un solo popolo nella mia terra, sui monti d'Israele; un solo re regnerà su tutti loro e non saranno più due popoli, né più saranno divisi in due regni.

Non si contamineranno più con i loro idoli, con i loro abomini e con tutte le loro iniquità; li libererò da tutte le ribellioni con cui hanno peccato; li purificherò e saranno il mio popolo e io sarò il loro Dio.

... Farò con loro un'alleanza di pace, che sarà con loro un'alleanza eterna. Li stabilirò e li moltiplicherò e porrò il mio santuario in mezzo a loro per sempre.

In mezzo a loro sarà la mia dimora: io sarò il loro Dio ed essi saranno il mio popolo. Le genti sapranno che io sono il Signore che santifico Israele quando il mio santuario sarà in mezzo a loro per sempre» .

**C:** Parola di Dio

### Meditiamo

Il profeta Ezechiele dopo aver annunciato minacce e castighi contro il popolo infedele, in questo brano annuncia misericordia, perdono e restaurazione del vincolo di alleanza per opera di Jahvè, che prende l'iniziativa nei confronti del suo popolo oppresso in esilio.

Siamo noi, oggi, il popolo ribelle a Dio, che non ascolta la sua voce, che scende a meschini compromessi, che si disperde fra le “genti”, i nuovi pagani, e si contamina con i loro idoli.

La liturgia ci incoraggia: la “grande settimana” è alle porte; sta per realizzarsi in pienezza la profezia di Ezechiele. Non rimaniamo indifferenti di fronte a questa ennesima

prova di amore di Dio. Non corriamo il rischio di mancare a questo appuntamento, ma “partecipiamo” non solo fisicamente o per tradizione alle celebrazioni pasquali.

**AL NOCCIOLO:** Sentirsi figli dello stesso Dio

**VITAMINA:** Unità

**DA USARSI:** Per essere amici di tutti

**SINTOMI DA CARENZA:** Penso solo a me stesso, escludo qualcuno dal gruppo, individuo le persone che voglio vicino, non ho bisogno di nessuno

**DOSE GIORNALIERA:** Per essere davvero unito a Dio gli chiedo perdono con la Confessione

<sup>x</sup>  
I RAGAZZI



### Cantico Ger 31

*RIT: - Il Signore raduna il suo popolo.*

Ascoltate la parola del signore, o popoli,  
annunziatele alle isole lontane e dite:  
«Chi ha disperso Israele lo raduna  
e lo custodisce come fa un pastore con il gregge».

Il Signore ha redento Giacobbe,  
lo ha riscattato dalle mani del più forte di lui.  
Verranno e canteranno inni sull'altura di Sion,  
affluiranno verso i beni del Signore.

Allora si allieterà la vergine alla danza;  
i giovani e i vecchi gioiranno.  
Io cambierò il loro lutto in gioia,  
li consolerò e li renderò felici, senza afflizioni

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**L**a Chiesa proclama la sua fede nella pace; ma la pace non può che essere frutto della giustizia. Sinché continueranno la miseria della maggioranza del popolo e l'intransigenza di potenti minoranze che non tollerano neppure minimi cambiamenti, la situazione già esplosiva si incruderà; e se si continuerà nella violenza repressiva, non si farà che aumentare il conflitto e rendere meno ipotetico un ricorso alla forza come legittima difesa. Dunque il compito più urgente è la costruzione della giustizia sociale.

FRUTTI DI CONVERSIONE...  
PER SAPERSI DONARE

## VANGELO

## Ascoltiamo la Parola

Dal Vangelo secondo Luca

Lc 19,28-40

**I**n quel tempo, Gesù proseguì avanti agli altri salendo verso Gerusalemme. Quando fu vicino a Betfage e a Betania, presso il monte detto degli Ulivi, inviò due discepoli dicendo: “Andate nel villaggio di fronte; entrando, troverete un puledro legato, sul quale nessuno è mai salito; scioglietelo e portatelo qui. E se qualcuno vi chiederà: Perché lo sciogliete?, direte così: il Signore ne ha bisogno”. Gli inviati andarono e trovarono tutto come aveva detto. Mentre scioglievano il puledro, i proprietari dissero loro: “Perché sciogliete il puledro?”. Essi risposero: “Il Signore ne ha bisogno”.

Lo condussero allora da Gesù; e gettati i loro mantelli sul puledro, vi fecero salire Gesù. Via via che egli avanzava, stendevano i loro mantelli sulla strada. Era ormai vicino alla discesa del monte degli Ulivi, quando tutta la folla dei discepoli, esultando cominciò a lodare Dio a gran voce, per tutti i prodigi che avevano veduto, dicendo: “Benedetto colui che viene, il re, nel nome del Signore.

Pace in cielo  
e gloria nel più alto dei cieli!”.

Alcuni farisei tra la folla gli dissero: “Maestro, rimprovera i tuoi discepoli”. Ma egli rispose: “Vi dico che, se questi taceranno, grideranno le pietre”.

C: Parola di Dio

## Meditiamo

C'è grande aria di festa oggi - domenica delle Palme. Una festa che si esprime con la palma e l'ulivo benedetto, che



tutti portano nelle case od offrono agli amici, come augurio di pace.

Gesù sapeva che quell'andare a Gerusalemme, proprio nel periodo della Pasqua degli Ebrei, significava andare incontro ai giorni della Passione, crocifissione.

È bello farsi prendere dal pensiero di Gesù, che entra in festa a Gerusalemme in mezzo ad acclamazioni, come un grande condottiero. E la sua scelta di sedere su un asinello è particolarmente significativa: siamo abituati a immaginare i "potenti del mondo" che avanzano su eleganti e poderosi cavalli. Gesù invece sale su un asinello. È il trionfo dell'umiltà e della povertà: quella umiltà che diventerà totale umiliazione nella passione e crocifissione. Nelle mani dei suoi carcerieri e poi dei crocifissori Gesù sarà trattato meno che niente: gli si toglierà ogni brandello di dignità fino a sottoporlo al disprezzo e insulto. Sulla croce "il TUTTO", per le mani dell'uomo, diventa "il niente". Ma è questo diventare niente che poi permetterà a noi di uscire dal nostro niente senza Dio per prendere parte al Suo Tutto.

Ma torniamo alla scena del trionfo: mentre Egli avanzava, la gente stendeva i mantelli sulla strada. Era oramai vicino alla discesa del monte degli Ulivi, quando tutta la folla dei discepoli, esultando, cominciò a lodare Dio a gran voce, per tutti i prodigi che avevano veduto, dicendo: "Benedetto colui che viene, il re, nel nome del Signore. Pace in cielo e gloria nel più alto dei cieli!"

Era gente semplice, dal cuore buono quella che esultava agitando le palme o l'ulivo in segno di festa. Non c'era in loro l'invidia, la voglia di potenza, la superbia, che era nei farisei. Quel trionfo dell'umiltà e dell'amore dava immensamente fastidio: era come una frustata in faccia alla superbia del potere e non potevano sopportarla.

Per incontrare Cristo bisogna avere il cuore semplice della moltitudine, che non sapeva trattenere la gioia di "vedere Chi tanto sentiva vicino per la sua umiltà".

In questa settimana santa sforziamoci di seguire Cristo nel suo doloroso e meraviglioso cammino prima verso la croce e poi verso la resurrezione. C'è tanto bisogno di serenità, quella che Dio ha donato nel mistero pasquale. Tocca a ciascuno di noi uscire dal buio dell'anima e farsi "piccoli", come la folla di semplici che accolse Gesù a Gerusalemme.

## ECCO IL MIO SERVO

## Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Isaia.

Is 42, 1-7

**E**cco il mio servo che io sostengo, il mio eletto di cui mi compiaccio. Ho posto il mio spirito su di lui; egli porterà il diritto alle nazioni. Non griderà né alzerà il tono, non farà udire in piazza la sua voce, non spezzerà una canna incrinata, non spegnerà uno stoppino dalla fiamma smorta. Proclamerà il diritto con fermezza; non verrà meno e non si abatterà, finché non avrà stabilito il diritto sulla terra; e per la sua dottrina saranno in attesa le isole.

Così dice il Signore Dio che crea i cieli e li dispiega, distende la terra con ciò che vi nasce, dà il respiro alla gente che la abita e l'alito a quanti camminano su di essa:

«Io, il Signore, ti ho chiamato per la giustizia e ti ho preso per mano; ti ho formato e stabilito come alleanza del popolo e luce delle nazioni, perché tu apra gli occhi ai ciechi e faccia uscire dal carcere i prigionieri, dalla reclusione coloro che abitano nelle tenebre.

C: Parola di Dio

## Meditiamo

È una parola tolta dal brano di Isaia che tratteggia la figura del servo di Javhè: una prefigurazione di Gesù nella Passione.

Attraverso Lui, mite e umile, il Padre stringe un'Alleanza con tutti noi.

Se crediamo a questa Alleanza, se vi entriamo vitalmente, siamo al sicuro; non nel senso di una vita facile, ma nel senso di una vita pacificata e piena di significato perché piena dell'amore di Cristo per noi.



**AL NOCCIOLO:** Dio mi parla, ma senza gridare

**VITAMINA:** SILENZIO

**DA USARSI:** per riflettere, scoprire la mia vocazione, essere felice

**SINTOMI DA CARENZA:** amo la confusione, sono disordinato

**DOSE GIORNALIERA:** metto in ordine la mia stanza e nel silenzio ascolto Dio

## Salmo 26

*RIT: - Il Signore è mia luce e mia salvezza.*

Il Signore è difesa della mia vita,  
di chi avrò timore?

Egli mi offre un luogo di rifugio  
nel giorno della sventura.

Quando mi assalgono i malvagi  
per straziarmi la carne,  
sono essi, avversari e nemici,  
a inciampare e cadere.

Se contro di me si accampa un esercito,  
il mio cuore non teme;  
se contro di me divampa la battaglia,  
anche allora ho fiducia.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**I**o non cerco mai vantaggi per me, cerco il bene dei miei sacerdoti e del mio popolo... piuttosto che la mia sicurezza personale, io cerco sicurezza e tranquillità per 108 desaparecidos e per le loro famiglie. Un benessere personale, una sicurezza della mia vita, non mi interessa mentre contemplo nel mio piccolo un sistema economico, sociale e politico che continua a divaricare le differenze sociali.

## TI RENDERÒ LUCE DELLE NAZIONI

## Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Isaia.

Is 49, 1-6

**A**scoltatemi, o isole, udite attentamente, nazioni lontane; il Signore dal seno materno mi ha chiamato, fino dal grembo di mia madre ha pronunziato il mio nome. Ha reso la mia bocca come spada affilata, mi ha nascosto all'ombra della sua mano, mi ha reso freccia appuntita, mi ha riposto nella sua faretra.

Mi ha detto: «Mio servo tu sei, Israele, sul quale manifesterò la mia gloria» .

Io ho risposto: «Invano ho faticato, per nulla e invano ho consumato le mie forze. Ma, certo, il mio diritto è presso il Signore, la mia ricompensa presso il mio Dio» .

Ora disse il Signore che mi ha plasmato suo servo dal seno materno per ricondurre a lui Giacobbe e a lui riunire Israele, poiché ero stato stimato dal Signore e Dio era stato la mia forza mi disse: «È troppo poco che tu sia mio servo per restaurare le tribù di Giacobbe e ricondurre i superstiti di Israele. Ma io ti renderò luce delle nazioni perché porti la mia salvezza fino all'estremità della terra» .

C: Parola di Dio

## Meditiamo

In Isaia, il Servo di Dio alza la voce, per riassumere la sua vocazione e la sua missione al servizio del disegno di Dio, a favore dell'umanità. "Io ti renderò luce delle nazioni perché porti la mia salvezza fino all'estremità della terra". Il canto manifesta fiducia in Dio, che renderà giustizia. Dio non abbandona mai chi crede e spera. La vocazione alla salvezza è una vocazione universale: tutti gli uomini

ne sono destinatari, “fino all’estremità della terra”.  
È compito di ciascun battezzato farsi portavoce di questo annuncio e far sì che la missione del Servo di Dio possa raggiungere ogni uomo.



**AL NOCCIOLO:** Dio chiama Isaia e gli chiede di essere profeta

**VITAMINA:** ECCOMI

**DA USARSI:** ogni volta che Dio mi chiama

**SINTOMI DA CARENZA:** superbia, orgoglio, svogliatezza

**DOSE GIORNALIERA:** oggi tolgo le brutte parole dalla mia labbra per dire solo Parole di Dio

### Salmo 70

**RIT:** - *Proclamerò, Signore, la tua salvezza.*

In te mi rifugio, Signore,  
ch'io non resti confuso in eterno.  
Liberami, difendimi per la tua giustizia,  
porgimi ascolto e salvami.

Sii per me rupe di difesa,  
baluardo inaccessibile,  
poiché tu sei mio rifugio e mia fortezza.  
Mio Dio, salvami dalle mani dell'empio.

Sei tu, Signore, la mia speranza,  
la mia fiducia fin dalla mia giovinezza.  
Su di te mi appoggiai fin dal grembo materno,  
dal seno di mia madre tu sei il mio sostegno.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**L**a giustizia e la voce dei poveri devono essere ascoltate perché si tratta della causa stessa del Signore che chiama a conversione e che un giorno giudicherà tutti gli uomini.

## “NON MI SONO TIRATO INDIETRO”

### Ascoltiamo la Parola

Dal libro del profeta Isaia.

Is 50, 4-9

**I**l Signore Dio mi ha dato una lingua da iniziati, perché io sappia indirizzare allo sfiduciato una parola. Ogni mattina fa attento il mio orecchio perché io ascolti come gli iniziati.

Il Signore Dio mi ha aperto l'orecchio e io non ho opposto resistenza, non mi sono tirato indietro.

Ho presentato il dorso ai flagellatori, la guancia a coloro che mi strappavano la barba; non ho sottratto la faccia agli insulti e agli sputi.

Il Signore Dio mi assiste, per questo non resto confuso, per questo rendo la mia faccia dura come pietra, sapendo di non restare deluso. È vicino chi mi rende giustizia; chi oserà venire a contesa con me? Affrontiamoci. Chi mi accusa? Si avvicini a me. Ecco, il Signore Dio mi assiste: chi mi dichiarerà colpevole?

C: Parola di Dio

### Meditiamo

Questo testo che appartiene al terzo carne del Servo di JHWH è particolarmente indicato a farci contattare in profondità il mistero dell'UOMO-DIO a cui Isaia sembra alludere con voce profetica. Quello che di Lui sappiamo riguarda la vicenda di un uomo che si è dato in balia del dolore al di là di ogni possibile immaginazione.

Questa parola di Isaia, collocata nella Settimana Santa, ci persuade a fondo che se siamo veri credenti, siamo in grado di indirizzare alle molte persone sfiduciate che ci circondano, una parola di conforto, una parola-luce, proprio perché ci viene dal Signore. E la Parola, ascoltata con cuore puro, aperto e docile, cambierà la qualità della vita: in noi e attorno a noi.



**AL NOCCIOLO:** Avere fiducia in Dio e resistere al male

**VITAMINA:** AIUTO DIVINO

**DA USARSI:** Nelle discussioni in famiglia, nei litigi in classe

**SINTOMI DI CARENZA:** Ci si sente scontenti, si vuole tutto per sé, non si ascoltano i giusti consigli

**DOSE GIORNALIERA:** Prego il Signore di donarmi lo Spirito per fare la sua volontà

## Salmo 68

*RIT: - Nella tua fedeltà soccorrimi, Signore.*

Per te io sopporto l'insulto  
e la vergogna mi copre la faccia;  
sono un estraneo per i miei fratelli,  
un forestiero per i figli di mia madre.  
Poiché mi divora lo zelo per la tua casa,  
ricadono su di me gli oltraggi di chi ti insulta.

L'insulto ha spezzato il mio cuore  
e vengo meno.  
Ho atteso compassione, ma invano,  
consolatori, ma non ne ho trovati.  
Hanno messo nel mio cibo veleno  
e quando avevo sete mi hanno dato aceto.

Loderò il nome di Dio con il canto,  
lo esalterò con azioni di grazie.  
Vedano gli umili e si rallegolino;  
si ravvivi il cuore di chi cerca Dio,  
poiché il Signore ascolta i poveri  
e non disprezza i suoi che sono prigionieri.

*Mons. Oscar Romero, il testimone*

**L**a vera persecuzione è contro il popolo dei poveri. Essi sono il popolo crocifisso come Gesù, il popolo perseguitato come il servo di Yabvè. Sono quelli che completano nel loro corpo ciò che manca alla passione di Cristo. E, per questa ragione, quando la Chiesa ha raccolto le speranze e i dolori dei poveri ha corso la stessa sorte di Gesù e dei poveri: la persecuzione.

## Ascoltiamo la Parola

Dal Vangelo secondo Giovanni

Gv. 13, 1 – 15

**P**rima della festa di Pasqua Gesù, sapendo che era giunta la sua ora di passare da questo mondo al Padre, dopo aver amato i suoi che erano nel mondo, li amò sino alla fine. Mentre cenavano, quando già il diavolo aveva messo in cuore a Giuda Iscariota, figlio di Simone, di tradirlo, Gesù sapendo che il Padre gli aveva dato tutto nelle mani e che era venuto da Dio e a Dio ritornava, si alzò da tavola, depose le vesti e, preso un asciugatoio, se lo cinse attorno alla vita. Poi versò dell'acqua nel catino e cominciò a lavare i piedi dei discepoli e ad asciugarli con l'asciugatoio di cui si era cinto. Venne dunque da Simon Pietro e questi gli disse: «Signore, tu lavi i piedi a me?». Rispose Gesù: «Quello che io faccio, tu ora non lo capisci, ma lo capirai dopo». Gli disse Simon Pietro: «Non mi laverai mai i piedi!». Gli rispose Gesù: «Se non ti laverò, non avrai parte con me». Gli disse Simon Pietro: «Signore, non solo i piedi, ma anche le mani e il capo!». Soggiunse Gesù: «Chi ha fatto il bagno, non ha bisogno di lavarsi se non i piedi ed è tutto mondo; e voi siete mondi, ma non tutti». Sapeva infatti chi lo tradiva; per questo disse: «Non tutti siete mondi».

Quando dunque ebbe lavato loro i piedi e riprese le vesti, sedette di nuovo e disse loro: «Sapete ciò che vi ho fatto? Voi mi chiamate Maestro e Signore e dite bene, perché lo sono. Se dunque io, il Signore e il Maestro, ho lavato i vostri piedi, anche voi dovete lavarvi i piedi gli uni gli altri. Vi ho dato infatti l'esempio, perché come ho fatto io, facciate anche voi.

**C:** Parola del Signore.



Ti glorifichiamo, Padre santo:  
tu ci sostieni sempre nel nostro cammino  
soprattutto in quest'ora  
in cui il Cristo, tuo Figlio  
ci raduna per la santa cena.  
Egli, come ai discepoli di Emmaus,  
ci svela il senso delle Scritture  
e spezza il pane per noi.  
Fortifica il tuo popolo  
con il pane della vita e il calice della salvezza;  
rendici perfetti nella fede e nell'amore  
in comunione con il nostro Papa.  
e il nostro Vescovo  
Donaci di servirci fraternamente nella nostra comunità  
e di essere aperti verso le necessità di ogni uomo  
che ci dai d'incontrare.  
La tua Chiesa sia testimonianza viva  
di verità e di libertà, di giustizia e di pace,  
perché tutti gli uomini si aprano  
alla speranza di un mondo nuovo.

(ispirata alla preghiera eucaristica V)

## Ascoltiamo la Parola

Dal Vangelo secondo Giovanni

Gv. 19, 25 – 305

**S**tavano presso la croce di Gesù sua madre, la sorella di sua madre, Maria di Clèofa e Maria di Màgdala. Gesù allora, vedendo la madre e lì accanto a lei il discepolo che egli amava, disse alla madre: «Donna, ecco il tuo figlio!». Poi disse al discepolo: «Ecco la tua madre!». E da quel momento il discepolo la prese nella sua casa.

Dopo questo, Gesù, sapendo che ogni cosa era stata ormai compiuta, disse per adempiere la Scrittura: «Ho sete». Vi era lì un vaso pieno d'aceto; posero perciò una spugna imbevuta di aceto in cima a una canna e gliela accostarono alla bocca. E dopo aver ricevuto l'aceto, Gesù disse: «Tutto è compiuto!». E, chinato il capo, spirò.

**C:** Parola del Signore.

Noi ti benediciamo, Dio onnipotente,  
Signore del cielo e della terra,  
per Gesù Cristo tuo Figlio venuto nel tuo nome:  
egli è la mano che tendi ai peccatori,  
la parola che ci salva,  
la via che ci guida alla pace.  
Tutti ci siamo allontanati da te,  
ma tu stesso, o Dio nostro Padre,  
ti sei fatto vicino ad ogni uomo;  
con il sacrificio del tuo Cristo,  
consegnato alla morte per noi,  
ci riconduci al tuo amore,  
perché anche noi ci doniamo ai nostri fratelli.

(dalla preghiera eucaristica II della riconciliazione)

## Ascoltiamo la Parola

Dal Vangelo secondo Matteo

Mt 28, 1 – 10

**P**assato il sabato, all'alba del primo giorno della settimana, Maria di Màgdala e l'altra Maria andarono a visitare il sepolcro. Ed ecco che vi fu un gran terremoto: un angelo del Signore, sceso dal cielo, si accostò, rotolò la pietra e si pose a sedere su di essa. Il suo aspetto era come la folgore e il suo vestito bianco come la neve. Per lo spavento che ebbero di lui le guardie tremarono tramortite. Ma l'angelo disse alle donne: «Non abbiate paura, voi! So che cercate Gesù il crocifisso. Non è qui. È risorto, come aveva detto; venite a vedere il luogo dove era deposto. Presto, andate a dire ai suoi discepoli: È risuscitato dai morti, e ora vi precede in Galilea; là lo vedrete. Ecco, io ve l'ho detto». Abbandonato in fretta il sepolcro, con timore e gioia grande, le donne corsero a dare l'annuncio ai suoi discepoli.

Ed ecco Gesù venne loro incontro dicendo: «Salute a voi». Ed esse, avvicinatesi, gli presero i piedi e lo adorarono. Allora Gesù disse loro: «Non temete; andate ad annunziare ai miei fratelli che vadano in Galilea e là mi vedranno».

**C:** Parola del Signore.

Signore, Tu ti sei esposto per noi  
al silenzio e alle tenebre della morte.  
Così sappiamo che non siamo mai soli;  
nulla della nostra esistenza a Te risulta estraneo.  
Signore, dimmi da che parte devo guardare per vederti.  
Accogli me, tuo servitore, che sono fuggito da Te.  
Sento che debbo ritornare a Te;  
a me che busso si apra la tua porta:  
insegnami come si giunge a Te.  
Tu mostrami la tua strada,  
dammi tu il necessario per il viaggio.  
Se Tu ci abbandoni noi siamo perduti.  
Ma tu non ci abbandoni mai,  
perché ti appartiene il cercarci sempre.  
Fa che possa trovarti, presso il tuo Padre,  
dal quale vieni e, nel quale ci raccogli,  
perché l'amore che vi unisce  
è più forte del silenzio della morte.  
Nella forza dell'amore  
Tu sei il Signore della vita.

(liberamente dai Soliloqui di S. Agostino)

## Ascoltiamo la Parola

Dal Vangelo secondo Giovanni

Gv. 20, 1 - 9

**N**el giorno dopo il sabato, Maria di Màgdala si recò al sepolcro di buon mattino, quand'era ancora buio, e vide che la pietra era stata ribaltata dal sepolcro. Corse allora e andò da Simon Pietro e dall'altro discepolo, quello che Gesù amava, e disse loro: «Hanno portato via il Signore dal sepolcro e non sappiamo dove l'hanno posto!». Uscì allora Simon Pietro insieme all'altro discepolo, e si recarono al sepolcro. Correivano insieme tutti e due, ma l'altro discepolo corse più veloce di Pietro e giunse per primo al sepolcro. Chinatosi, vide le bende per terra, ma non entrò. Giunse intanto anche Simon Pietro che lo seguiva ed entrò nel sepolcro e vide le bende per terra, e il sudario, che gli era stato posto sul capo, non per terra con le bende, ma piegato in un luogo a parte. Allora entrò anche l'altro discepolo, che era giunto per primo al sepolcro, e vide e credette. Non avevano infatti ancora compreso la Scrittura, che egli cioè doveva risuscitare dai morti

**C:** Parola del Signore.

Tardi ti ho amato,  
bellezza tanto antica e tanto nuova,  
tardi ti ho amato.  
Ecco, Tu eri dentro di me, ed io ero fuori.  
Fuori di me ti cercavo,  
e in queste tue creature, che sono belle,  
in modo deforme io mi gettavo.  
Tu eri con me, ed io non ero con Te.  
Mi tenevano lontano da Te quelle cose  
che, se non fossero in Te, non esisterebbero.  
Mi hai chiamato,  
e il tuo grido ha lacerato la mia sordità.  
Hai mandato i bagliori della tua luce,  
e il tuo splendore ha fugato la mia cecità.  
Mi hai fatto sentire il gusto della tua presenza,  
e ho cominciato a respirare,  
e mi manca il respiro se mi manchi.  
Ho conosciuto il sapore della tua amicizia,  
ed ora ho fame e sete.  
Mi hai sfiorato,  
ed ora sono avvampo per la tua pace.

(S. Agostino, Confessioni 10,27, 38)

