



Le Letture commentate da fidanzati e sposi, per pregare insieme nella gioia

Le scritture sono l'attestazione dell'amore sponsale di Dio per il suo popolo. Per un approfondimento del Sacramento del Matrimonio, impariamo a leggerle e meditarle da sposi nel Signore, cioè per quello che ci vogliono dire non solo come singoli, ma come coppia.

I Domenica di Quaresima (Anno A)

5 marzo 2017

Antifona d'ingresso

Egli mi invocherà e io lo esaudirò;
gli darò salvezza e gloria,
lo sazierò con una lunga vita.
(Sal 91,15-16)

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

PRIMA LETTURA (Gen 2,7-9; 3,1-7)

La creazione dei progenitori e il loro peccato.

Dal libro della Genesi

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

Poi il Signore Dio piantò un giardino in Eden, a oriente, e vi collocò l'uomo che aveva plasmato. Il Signore Dio fece germogliare dal suolo ogni sorta di alberi graditi alla vista e buoni da mangiare, e l'albero della vita in mezzo al giardino e l'albero della conoscenza del bene e del male.

Il serpente era il più astuto di tutti gli animali selvatici che Dio aveva fatto e disse alla donna: «È vero che Dio ha detto: "Non dovete mangiare di alcun albero del giardino"?». Rispose la donna al serpente: «Dei frutti degli alberi del giardino noi possiamo mangiare, ma del frutto dell'albero che sta in mezzo al giardino Dio ha detto: "Non dovete mangiarne e non lo dovete toccare, altrimenti morirete"». Ma il serpente disse alla donna: «Non morirete affatto! Anzi, Dio sa che il giorno in cui voi ne mangiate si apriranno i vostri occhi e sarete come Dio, conoscendo il bene e il male».

Allora la donna vide che l'albero era buono da mangiare, gradevole agli occhi e desiderabile per acquistare saggezza; prese del suo frutto e ne mangiò, poi ne diede anche al marito, che era con lei, e anch'egli ne mangiò. Allora si aprirono gli occhi di tutti e due e conobbero di essere nudi; intrecciarono foglie di fico e se ne fecero cinture.

Parola di Dio / Rendiamo grazie a Dio

SALMO RESPONSORIALE (Sal 50)

Rit: Perdonaci, Signore: abbiamo peccato.

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;
nella tua grande misericordia
cancella la mia iniquità.
Lavami tutto dalla mia colpa,
dal mio peccato rendimi puro. **Rit:**

Sì, le mie iniquità io le riconosco,
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.
Contro di te, contro te solo ho peccato,
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto. **Rit:**

Punto chiave- L'incanto del creato dove ogni cosa era molto buona non viene rotto dal desiderio dell'Adam di non essere solo. Egli non ha ancora parole di critica, non giudica la creazione, ma lascia che essa gli fluisca dentro e ne lascia emergere i profumi, i colori, i contrasti, gli orridi e le altezze, i suoni e le emozioni. E con essi il sentimento indistinto di incompiutezza, come un'invocazione d'aiuto e una prima preghiera. Che Dio Padre accoglie ed integra nel suo colloquio trinitario donandoci reciprocamente: l'uomo alla donna, Adamo ad Eva. Di nulla avevano bisogno i due, ascoltavano ed erano ascoltati da Dio, il loro silenzio parlava per loro. La prima critica al creato genera la rottura di ogni equilibrio. Il silenzio diventa assordante, le parole accusano, i corpi nudi esprimono necessità primarie fino ad allora ignote come tali: e mangiare e bere e vestirsi diventano sempre più fonte di preoccupazione e di travaglio, fino a fare di noi nell'oggi schiavi, necessitati e dipendenti dalle cose. E il rumore dei nostri insaziabili bisogni inappagati copre qualsiasi nostra capacità di ascolto e libertà di determinazione. Inducendoci al dominio e all'abuso su tutto ciò che in principio ci era dato gratuitamente e in custodia. Gesù è la via e ci parla. Nel silenzio del deserto si libera e ci libera dal dominio delle cose, dalla schiavitù generata dai nostri appetiti. Ci libera dai rumori delle nostre passioni e nel silenzio del vuoto di noi ci restituisce all'ascolto di Dio. Impariamo.

Momenti per riflettere e pregare

Cercate un cantuccio tranquillo, sedetevi comodamente, ascoltate il vostro corpo in modo da eliminare possibili tensioni, e concentratevi nella lettura dei testi della liturgia. Prendete appunti dei vostri pensieri sulle righe in basso o su un foglio a parte.

Un momento solo per te Sottolinea le frasi della liturgia che ti suscitino il ricordo di un'emozione o un racconto, una considerazione, un proposito. E prendi nota di quanto ti è emerso:

Un momento solo per voi due Leggete assieme quello che prima avete annotato da soli. Spiegate cosa avete provato, trovandone un significato condiviso:

Un momento per voi due con Dio Cercate ora di formulare una preghiera attinente alla vostra meditazione in cui possibilmente siano contenuti i seguenti quattro momenti di invocazione:

❖ Ringraziamento per i doni (specificare quali...):

❖ Conversione dalle mancanze (dolore, ravvedimento, propositi...):

❖ Richiesta d'aiuto e della grazia (specificare quali...):

❖ Invocazione della benedizione di Dio sulle persone e sulla coppia:

- Per finire gustate e meditate questo pensiero di **Charles Peguy**:

È sperare la cosa più difficile. La cosa più facile è disperare, ed è la grande tentazione.

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

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

SECONDA LETTURA (Rm 5,12-19)

Dove ha abbondato il peccato, ha sovrabbondato la grazia.

Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani

Fratelli, come a causa di un solo uomo il peccato è entrato nel mondo e, con il peccato, la morte, così in tutti gli uomini si è propagata la morte, poiché tutti hanno peccato. Fino alla Legge infatti c'era il peccato nel mondo e, anche se il peccato non può essere imputato quando manca la Legge, la morte regnò da Adamo fino a Mosè anche su quelli che non avevano peccato a somiglianza della trasgressione di Adamo, il quale è figura di colui che doveva venire. Ma il dono di grazia non è come la caduta: se infatti per la caduta di uno solo tutti morirono, molto di più la grazia di Dio, e il dono concesso in grazia del solo uomo Gesù Cristo, si sono riversati in abbondanza su tutti. E nel caso del dono non è come nel caso di quel solo che ha peccato: il giudizio infatti viene da uno solo, ed è per la condanna, il dono di grazia invece da molte cadute, ed è per la giustificazione. Infatti se per la caduta di uno solo la morte ha regnato a causa di quel solo uomo, molto di più quelli che ricevono l'abbondanza della grazia e del dono della giustizia regneranno nella vita per mezzo del solo Gesù Cristo. Come dunque per la caduta di uno solo si è riversata su tutti gli uomini la condanna, così anche per l'opera giusta di uno solo si riversa su tutti gli uomini la giustificazione, che dà vita. Infatti, come per la disobbedienza di un solo uomo tutti sono stati costituiti peccatori, così anche per l'obbedienza di uno solo tutti saranno costituiti giusti. **Parola di Dio / Rendiamo grazie a Dio**

Canto al Vangelo (Mt 4,4b)

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

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

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

VANGELO (Mt 4,1-11)

Gesù digiuna per quaranta giorni nel deserto ed è tentato.

+ Dal Vangelo secondo Matteo

Gloria a te, o Signore

In quel tempo, Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pane». Ma egli rispose: «Sta scritto: "Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio"». Allora il diavolo lo portò nella città santa, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù; sta scritto infatti: "Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo ed essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra"». Gesù gli rispose: «Sta scritto anche: "Non metterai alla prova il Signore Dio tuo"». Di nuovo il diavolo lo portò sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo e la loro gloria e gli disse: «Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai». Allora Gesù gli rispose: «Vattene, satana! Sta scritto infatti: "Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto"». Allora il diavolo lo lasciò, ed ecco degli angeli gli si avvicinarono e lo servivano. **Parola del Signore / Lode a Te, o Cristo**

Preghiera dei fedeli

Fratelli e sorelle, la Quaresima ci chiama a fare verità sulle nostre vite alla luce del Vangelo. Supplichiamo il Padre perché mandi il suo Santo Spirito a rinvigorire la nostra fede. Diciamo insieme con fede: **Ascoltaci, O Signore.**

Alle intenzioni dell'assemblea aggiungiamo le nostre personali e di coppia:

Dio, misericordioso ed eterno, che nel tuo Figlio ci hai indicato la via per camminare nella tua volontà, fa' che, illuminati dalla Parola di vita e sostenuti dai sacramenti, possiamo giungere a te che sei il vero bene. Per Cristo nostro Signore.

Preghiera sulle offerte

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

Antifona di comunione

“Non di solo pane vive l'uomo,
ma di ogni parola
che esce dalla bocca di Dio”
(Mt 4,4)

Preghiera dopo la comunione

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

Il digiuno per vivere

Digiunare per ascoltare. Digiunare per resistere. Digiunare per senso di responsabilità. Digiunare per vivere secondo il disegno di Dio. Digiunare per essere liberi. Digiunare per vivere la gioia di essere uomini. Digiunare per godere la figliolanza con Dio. Digiunare per essere lucidi. Digiunare per essere forti. Digiunare per coltivare la fede. Digiunare per coltivare la speranza. Digiunare per imparare a pregare. Digiunare per imparare la Carità. Digiunare per svuotarsi di sé. Digiunare per accogliere l'altro. Digiunare per essere chiesa e popolo di Dio. Digiunare per uscire dall'automatismo insaziabile del desiderio. Digiunare per godere del silenzio interiore. Digiunare per alleviare la sofferenza dei giorni. Digiunare per far spazio in noi al dolore degli altri. Digiunare per ascoltarsi. Digiunare per sapere chi sei. Digiunare per incontrare la parola di Dio. Digiunare per stare alla sua presenza. Digiunare per essere uomo, donna, coniuge, figlio, fratello parte di un popolo adorante e coeso. Digiunare per condividere la speranza della Pasqua. Digiunare per imparare ad amare.

Potremmo continuare con tante altre motivazioni per accogliere il richiamo al digiuno e all'astinenza che la Chiesa ci invita a praticare in questo tempo di Quaresima, ognuno si scelga la sua, o le sue, o se ne dia altre. Non resti isolato, nell'intento di perseguire questa strada di penitenza e asceti. Insieme ci si incoraggi e si vinceranno meglio le tentazioni. Soprattutto la più grande, quella di abbandonare la speranza per abbandonarsi alla più facile disperazione.

I coniugi e le famiglie non perdano il loro vantaggio e vivano in unità questi tempi. Scopriremo tutti facilmente così che ogni motivo di digiuno è in realtà un buon motivo per vivere. Buona Quaresima!
(l'Equipe)