

**Punto chiave** - La prima tentazione riguarda il pane, ossia il cibo, proposto come strumento di autoaffermazione ed emancipazione da Dio, così come abbiamo visto nella I Lettura con Adamo ed Eva. Questa tentazione avviene quando Cristo è molto affamato, dunque in un momento di maggiore vulnerabilità. La sua risposta ricorda che: *“Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio”*, per indicare che la sua vita è nutrita dalla benevolenza del Padre, dalla Sua Parola e dalla Sua presenza.

La seconda tentazione riguarda il tema della visibilità, della gloria personale, della ricerca dell'apprezzamento altrui, sempre per autoaffermarsi; è la subdola idea che i veri figli di Dio possano pretendere che il Signore asseconi le loro iniziative. Gesù risponde, come nella prima tentazione, che la sua fiducia è riposta pienamente nel Padre e che, proprio per questo, non è necessario chiedergli gesti spettacolari: *“Non metterai alla prova il Signore Dio tuo”*.

Nella terza tentazione, Cristo viene tentato sul tema del potere e del possesso, a patto di piegarsi e di scendere a compromessi dinnanzi al maligno, fino a perdere la propria dignità. Anche in questo caso, Gesù vince la tentazione tornando al Padre: *“I Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto”*. Il tempo della Quaresima è un momento propizio per ciascuno di noi e per le nostre relazioni sponsali e familiari perché ci permette di ritrovare il nostro vero volto e di scoprire nel volto dell'amato/a i tratti del Creatore. Viviamo questo periodo cercando di imparare a non assolutizzare i nostri appetiti, i nostri progetti e i nostri possessi, per tornare pienamente a Dio, per ricondurre a Lui tutta la nostra vita.

Chiara e Fabio

### 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 Papa Francesco: *“Adorare è andare all'essenziale: è la via per disintossicarsi da tante cose inutili, da dipendenze che anestetizzano il cuore e intontiscono la mente”*.

**AMORE È...** Giovani sposi della Chiesa di Palermo volti a cogliere la presenza di Gesù in famiglia.

Info e contatti [www.amoresponsale.it](http://www.amoresponsale.it) ©

### 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)

1 marzo 2020

#### 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...

(Non si dice il Gloria)

#### 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 aprirebbero i vostri occhi e sareste 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:**

**AMORE È...** Giovani sposi della Chiesa di Palermo volti a cogliere la presenza di Gesù in famiglia.

Info e contatti [www.amoresponsale.it](http://www.amoresponsale.it) ©

**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 tuoi 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**

Desiderosi di vivere con cuore rinnovato, nella libertà di figli, chiediamo al Padre che ascolti le nostre preghiere e ci dia la forza di vivere secondo la sua divina volontà.

Preghiamo dicendo: **Ascoltaci Signore.****Alle intenzioni dell'assemblea aggiungiamo le nostre personali e di coppia:**


---

Ascolta, o Padre, le nostre preghiere, e donaci la forza di superare ogni prova, per raggiungere la comunione con te, che sei l'Amore. Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore.

**AMORE È...** Giovani sposi della Chiesa di Palermo volti a cogliere la presenza di Gesù in famiglia.Info e contatti [www.amoresponsale.it](http://www.amoresponsale.it) ©**Preghiera sulle offerte**

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

**PREFAZIO - Gesù vittorioso sulla tentazione del maligno.**

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

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

Il Signore ti coprirà con la sua protezione, sotto le sue ali troverai rifugio. (Sal 91,4)

**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.

Le Letture della I domenica di Quaresima ci riportano alla condizione originaria dell'uomo, creato da Dio, dotato della libertà e della possibilità di discernere dinanzi al bene e al male, permettendoci di iniziare un cammino di riflessione sulla relazione che abbiamo con noi stessi e con Dio. Nella I Lettura, dal libro della Genesi, troviamo i nostri progenitori, Adamo ed Eva, che si trovano in una condizione di profonda armonia con Creatore e con il creato e che vengono tentati dal serpente, illusi dalla possibilità di affermare se stessi sopra ogni cosa e sopra Dio stesso, cadendo così rovinosamente nella trappola del peccato originale. Questo li conduce, in ultima analisi, alla vergogna, alla perdita della felice relazione con sé stessi, alla perdita della propria vera identità. Il Vangelo di Matteo (Mt 4, 1-11) riprende il tema della tentazione, presentandoci Cristo stesso tentato nel deserto. Le tentazioni di Gesù adottano la medesima strategia usata con Eva: l'inganno subdolo secondo cui l'affermazione di se stessi è la vera priorità, la sola strada per essere liberi e felici. Gesù, vero Dio e vero uomo, affronta queste prove rimanendo pienamente uomo, senza rinnegare la sua dimensione corporea e la sua piena umanità. Non rimuove la tentazione ma accetta di misurarsi con essa, affinché il suo cuore possa essere unificato e non diviso, né inaridito dal tentatore. La vittoria di Cristo avviene attraverso la Parola di Dio, mediante la *memoria Dei*, frutto della profonda interiorizzazione della presenza del Padre nella sua esistenza.

C. e F.

**AMORE È...** Giovani sposi della Chiesa di Palermo volti a cogliere la presenza di Gesù in famiglia.Info e contatti [www.amoresponsale.it](http://www.amoresponsale.it) ©