



## QUARESIMA 2021

Conferenza Episcopale della Toscana



# SUSSIDIO PER LA PREGHIERA IN FAMIGLIA

Prima Settimana di Quaresima





*Il presente «Sussidio» è una proposta delle Chiese della Toscana per favorire la preghiera e l'ascolto della Parola di Dio nel Tempo di Quaresima.*

*La Quaresima è il tempo liturgico nel quale la Chiesa ogni anno ci invita a riscoprire il nostro battesimo e lo Spirito Santo ci plasma perché diventiamo sempre più conformi a Cristo.*

*Ogni giorno si propone una breve celebrazione della Parola con un commento al vangelo o a una lettura del giorno. Al termine si propone uno schema per la benedizione della mensa soprattutto nel giorno di domenica.*

*Come apertura della preghiera è proposto un inno che può essere cantato o recitato.*





## Prima domenica di Quaresima – B

*Gn 9,8-15; Sal 24; 1 Pt 3,18-22; Mc 1,12-15*

La prima domenica di Quaresima dell'anno B è caratterizzata da una parte dal racconto evangelico della prova di Gesù nel deserto (Mc 1,12-15), dall'altra dal brano del libro della Genesi che tratta dell'alleanza con Noè (Gn 9,8-15) dopo il diluvio. La seconda lettura, tratta dalla Prima Lettera di Pietro (1Pt 3,18-22), crea un collegamento tra l'evento del diluvio e alcuni temi fondamentali della Quaresima, come il Battesimo.





## Inno



Li - be - ra - ti dal gio - go del ma - le,  
bat - tez - za - ti nel - l'ac - qua pro - fon - da,  
noi giun - gia - mo \_al - la ter - ra di pro - va,  
do - ve \_i cuo - ri sa - ran - no mon - da - ti. [A - men.]

- 2 Dal paese d'Egitto ci\_hai tratti,  
e cammini con noi nel deserto,  
per condurci\_alla santa montagna  
sulla quale s'innalza la croce.
- 3 Tu sei l'acqua che sgorga dal sasso,  
sei la manna che sazia la fame,  
sei la nube che guida\_il cammino  
e sei legge che\_illumina\_i cuori.
- 4 Su te, Roccia, che t'alzi fra noi,  
troveremo difesa\_e appoggio,  
e berremo\_alla fonte di vita  
che ci lava dai nostri peccati.
- 5 Tu ci guidi nell'esodo nuovo  
alla gioia profonda di pasqua  
dalla morte passando\_alla vita  
giungeremo\_alla terra promessa. Âmen.



## dal Salmo 24

*Il Salmo si può recitare tutto di seguito o a cori alterni.*

Dal Salmo 24

*Tutti i sentieri del Signore sono amore e fedeltà.*

Fammi conoscere, Signore, le tue vie,  
insegnami i tuoi sentieri.

Guidami nella tua fedeltà e istruiscimi,  
perché sei tu il Dio della mia salvezza.

Ricòrdati, Signore, della tua misericordia  
e del tuo amore, che è da sempre.

Ricòrdati di me nella tua misericordia,  
per la tua bontà, Signore.

Buono e retto è il Signore,  
indica ai peccatori la via giusta;  
guida i poveri secondo giustizia,  
insegna ai poveri la sua via.

Gloria...



## Vangelo

### **Dal vangelo secondo Marco (Mc 1,12-15)**

In quel tempo, lo Spirito sospinse Gesù nel deserto e nel deserto rimase quaranta giorni, tentato da Satana. Stava con le bestie selvatiche e gli angeli lo servivano.

Dopo che Giovanni fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, e diceva: «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo».

## Commento

Il racconto della prova nel deserto del Vangelo di Marco ha una prospettiva differente rispetto a quella degli altri Vangeli sinottici. Mentre infatti in Matteo e in Luca sono le tre tentazioni ad essere il centro dell'episodio, in Marco il racconto è molto essenziale e pone l'attenzione su altri elementi. Nel secondo Vangelo infatti non si fa cenno alle prove che Gesù deve affrontare, né al digiuno, ma unicamente all'azione dello Spirito – un significativo collegamento con l'episodio al Battesimo immediatamente precedente – di spingere Gesù nel deserto, il tempo di quaranta giorni, la “compagnia” delle bestie selvatiche e il servizio degli angeli. Questi elementi ci guidano alla comprensione del messaggio del testo.

Innanzitutto c'è un profondo legame tra l'episodio del Battesimo di Gesù e la prova nel deserto. Gesù è spinto nel deserto dallo Spirito come il Figlio amato, nel quale il Padre ha posto il suo compiacimento (cf. Mc 1,11). È Gesù che esce dalle acque del Giordano che affronta la lotta contro Satana, nella forza dello Spirito santo. Il tempo dei quaranta giorni e il luogo del deserto indicano, secondo la loro ricorrenza nelle Scritture, un tempo e un luogo ben definiti, che avranno un termine. Infine la “compagnia” delle bestie selvatiche e il servizio angelico, mostrano Gesù come l'uomo nuovo, che esce vincitore dalla lotta contro il male. A differenza di Matteo e Luca, che interpretano l'episodio della prova







a partire dal cammino di Israele nel deserto dell'esodo, Marco lo rilegge sullo sfondo dei racconti della creazione. Infatti Adamo ed Eva prima del peccato vivevano in armonia con gli animali e il creato. L'ostilità e la disarmonia sono il frutto del peccato. In Gesù che vince la prova contro Satana, è l'armonia sognata da Dio che si manifesta. Gesù, il Figlio amato, è quindi, l'uomo nuovo, quello in cui Dio si compiace. Egli compie in sé ciò che ogni uomo e ogni donna sono chiamati a realizzare.

Da questa vittoria sul male può nascere l'annuncio del tempo compiuto, della vicinanza del Regno e l'invito alla conversione. La vicinanza del Regno è rappresentata dalla sconfitta di Satana, che continuerà a manifestarsi in tutte le parole e le opere di Gesù nel seguito del racconto di Marco (cf. Mc 3,27). Gesù è l'uomo forte che ha legato Satana e ora può liberare gli uomini e le donne dal suo dominio. L'invito alla conversione sgorga dalla presenza di Gesù come l'uomo nuovo in cui Dio si compiace: ogni uomo e ogni donna ora possono in lui entrare in questa nuova umanità.

Nella prima lettura troviamo l'inizio del cammino di alleanza che Dio ha voluto intraprendere con l'umanità. Il racconto del diluvio è la risposta alle domande che agitavano il cuore di Israele dopo l'esperienza dell'esilio. Il popolo si poteva domandare: «se l'esilio è il frutto del nostro peccato e della nostra infedeltà (cf. Ez 28,16), sarà ancora possibile vivere una relazione con Dio?».

Anche la storia dell'umanità delle origini è stata segnata dalla lontananza dal progetto di Dio che aveva creato tutto buono (Gn 1,4.10.12.18.21.25). Il diluvio, seguito allo sguardo di Dio che vede il male dilagare sulla terra (Gn 6,5), annuncia che Dio non si rassegna al male dell'uomo, ma che compie una «nuova creazione». Egli non ritorna sui suoi passi, ma fa sì che le acque che aveva diviso (Gn 1,3) si mescolino nuovamente, per ricominciare tutto da capo. Dio scommette ancora sull'umanità, perché vi è un giusto chiamato Noè. Grazie a questo solo giusto un nuovo inizio è possibile a partire dalla sua discendenza.





Con Noè e con la sua discendenza Dio fa un'alleanza, un'alleanza unilaterale: egli non distruggerà mai più la sua creazione, appende alle nubi il suo arco di guerra come segno di una tale alleanza. Ecco la risposta alle domande del popolo: l'esilio è stato una *anti-creazione* del popolo, ma ora è possibile una *nuova creazione*, grazie alla fedeltà di Dio che non viene mai meno. L'alleanza è stata unilaterale e gratuita: basta che l'uomo ritorni a volgere il suo cuore a Dio perché tutto possa ricominciare.

La seconda lettura lega l'episodio del diluvio al battesimo dei credenti in Cristo Gesù. L'acqua del diluvio viene vista come «immagine del battesimo». Nessuno è escluso dalla misericordia di Dio, che può raggiungere ogni luogo di lontananza e di peccato. All'inizio dell'itinerario spirituale della Quaresima anche noi ci poniamo delle domande. È possibile ricominciare dopo la nostra esperienza del male e del peccato? Sì, è possibile perché siamo discendenza di un Giusto, Gesù, che con la sua vita terrena, pienamente umana e secondo il desiderio di Dio, ci ha aperto il cammino.

*Si osserva un beve silenzio...*







## Preghiera

Gesù, amico degli uomini, attraversando il tempo della prova ci insegna l'obbedienza nell'amore. A lui salga la nostra lode e la nostra supplica:

*In te gioisce il nostro cuore, Signore!*

Gesù, dono di Dio, sorgente di vita, hai fatto risplendere ai nostri occhi il progetto di Dio sull'umanità.

Gesù, luce del mondo, tu ridoni la vista ai ciechi e noi ti riconosciamo come il Figlio del Dio vivente.

Gesù, vincitore della morte, hai fatto uscire l'amico Lazzaro dalla tomba e chiami tutti noi alla risurrezione.

*Padre nostro...*

## Orazione

Concedici, o Padre misericordioso, in questa Quaresima di progredire nella conoscenza di Cristo e di aprirci alla sua luce per seguirlo sempre più fedelmente. Egli è Dio...





## Lunedì della Prima Settimana di Quaresima

### Inno

Cf. pag. 4

### dal Salmo 18

*Il Salmo si può recitare tutto di seguito o a cori alterni.*

La legge del Signore è perfetta,  
rinfranca l'anima;  
la testimonianza del Signore è stabile,  
rende saggio il semplice.

I precetti del Signore sono retti,  
fanno gioire il cuore;  
il comando del Signore è limpido,  
illumina gli occhi.

Il timore del Signore è puro,  
rimane per sempre;  
i giudizi del Signore sono fedeli,  
sono tutti giusti.

Ti siano gradite le parole della mia bocca;  
davanti a te i pensieri del mio cuore,  
Signore, mia roccia e mio redentore.

Gloria...



## Vangelo

### **Dal vangelo secondo Matteo** (Mt 25,31-46)

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:

«Quando il Figlio dell'uomo verrà nella sua gloria, e tutti gli angeli con lui, siederà sul trono della sua gloria. Davanti a lui verranno radunati tutti i popoli. Egli separerà gli uni dagli altri, come il pastore separa le pecore dalle capre, e porrà le pecore alla sua destra e le capre alla sinistra.

Allora il re dirà a quelli che saranno alla sua destra: “Venite, benedetti del Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato per voi fin dalla creazione del mondo, perché ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere, ero straniero e mi avete accolto, nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, ero in carcere e siete venuti a trovarmi”.

Allora i giusti gli risponderanno: “Signore, quando ti abbiamo visto affamato e ti abbiamo dato da mangiare, o assetato e ti abbiamo dato da bere? Quando mai ti abbiamo visto straniero e ti abbiamo accolto, o nudo e ti abbiamo vestito? Quando mai ti abbiamo visto malato o in carcere e siamo venuti a visitarti?”. E il re risponderà loro: “In verità io vi dico: tutto quello che avete fatto a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me”.

Poi dirà anche a quelli che saranno alla sinistra: “Via, lontano da me, maledetti, nel fuoco eterno, preparato per il diavolo e per i suoi angeli, perché ho avuto fame e non mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e non mi avete dato da bere, ero straniero e non mi avete accolto, nudo e non mi avete vestito, malato e in carcere e non mi avete visitato”.

Anch'essi allora risponderanno: “Signore, quando ti abbiamo visto affamato o assetato o straniero o nudo o malato o in carcere, e non ti abbiamo servito?”. Allora egli risponderà loro: “In verità io vi dico: tutto quello che non avete fatto a uno solo di questi più piccoli, non l'avete fatto a me”.

E se ne andranno: questi al supplizio eterno, i giusti invece alla vita eterna».



## Commento

Che cosa significa essere santi? Nella Bibbia la radice ebraica del termine che indica la santità è legata all'idea di separazione, di alterità. Il Santo per eccellenza è Dio. È lui il «totalmente Altro», che tuttavia comunica la sua «santità» a coloro che si affidano a lui, al suo popolo.

Coloro che credono in Dio sono chiamati, come leggiamo nel Libro del Levitico, ad essere santi come Dio è santo. Cioè ad essere «altri» come lui. Il testo del levitico ci descrive in cosa consista questa alterità. La visione di santità e di alterità che le Scritture ci presentano, pur avendo la sua origine in Dio, in realtà ha delle conseguenze molto concrete nella vita dei credenti.

Innanzitutto, per essere santi come il Signore, i figli di Israele sono chiamati a instaurare relazioni vere non segnate da menzogna o inganno; a non spargere calunnie che inquinano l'esistenza; a non rubare, cioè a non appropriarsi dell'altro attraverso le sue cose; a usare rispetto per tutti, perfino per coloro che sono inferiori o dipendenti; a non approfittarsi dei limiti altrui, deridendoli per le loro fragilità; ad essere giusti nel giudizio e nella testimonianza dalla quale dipende la vita dell'altro; a non esercitare un abuso di potere; a non vivere nell'odio, nel rancore e nel risentimento.

Sono tutti aspetti che appartengono alla vita più quotidiana, forse ci possono perfino sembrare scontati. Eppure nella nostra vita, nella vita degli uomini e delle donne le cose non vanno così. Per questo lo stile di vita che il Levitico propone è «altro» da quello che gli uomini e le donne vivono nella loro esistenza. Infatti, se ci pensiamo bene, la nostra stessa vita è segnata da tutto ciò che il Levitico invita ad evitare. Al termine del brano troviamo la sintesi in positivo della vita «altra» alla quale il credente è chiamato: «amerai il tuo prossimo come te stesso» (cf. Lv 19,18; Mt 22,39; Mc 12,31; Lc 10,27; Rm 13,9; Gal 5,14; Gc 2,8). In questo si esprime la «santità», l'«alterità» della vita del credente. Infatti noi





spontaneamente non siam portati ad amare così, ma ad «amare noi stessi».

È una vita «altra» quella che il Levitico propone, così come è una vita «altra» il criterio di giudizio dell'esistenza umana che troviamo nella solenne scena evangelica del «giudizio universale». Al centro del brano c'è appunto una «separazione», una «alterità», quindi una «santità» della vita che diventa criterio di distinzione tra le pecore e le capre, tra chi sta alla destra e chi sta alla sinistra. Non è una separazione che opera Dio, ma è l'esito di una strada che gli uomini e le donne hanno intrapreso nella loro vita. Il giudizio non si fa su cose straordinarie, ma sulle opere più semplici e concrete che rendono una vita veramente umana. Essere veramente uomini e donne è una scelta di «santità», di «alterità», perché uomini e donne si diventa.

La «santità», l'«alterità» rispetto ad una vita lasciata a sé stessa per la Scrittura non consiste nel diventare altro rispetto all'umanità, ma nel diventare «altro» rispetto alla «disumanità», dalla quale spesso siamo attratti. Diventare «santi» significa diventare in realtà uomini e donne, che imparano dal creatore a vivere una vita umana; che realizzano sempre più quella «somiglianza con Dio» per la quale sono stati creati e che è il grande sogno del creatore per le sue creature.

*Si osserva un beve silenzio...*







## Preghiera

La solenne scena del “giudizio finale” che chiude il discorso escatologico in Matteo ci rivela che il “giudizio” è sulle cose più semplici e scontate della vita: la fame, la sete, l'accoglienza e il riconoscimento della dignità delle persone, la malattia e le situazioni di emarginazione e solitudine. Nessun gesto eroico rientra nell'elenco, solo il minimo per una vita umana. Invochiamo il padre perché ci renda uomini e donne capaci di vivere la giustizia nelle piccole cose della vita:

*In te confidiamo, Signore!*

Guarda, o Padre, alla sete e alla fame degli uomini e delle donne che stanno accanto a noi: fa che ce ne sappiamo accorgere e prenderci cura.

Guarda, o Padre, a coloro che sono feriti nella loro dignità di persone per la loro condizione sociale ed economica: donaci parole e gesti di rispetto e accoglienza.

Guarda, o Padre, chi vive il limite del proprio corpo malato e chi è chiamato a fare i conti con un passato di errori e delitti: donaci la capacità di un silenzio che non giudica e di una presenza che conforta.

*Padre nostro...*

Dio di tenerezza, accoglie la penitenza e la preghiera della tua Chiesa che vuole ritornare incessantemente a te: insegnaci la via della riconciliazione, affinché diventiamo gli uni per gli altri testimoni della tua misericordia. Per il nostro Signore...



## Martedì della Prima Settimana di Quaresima

### Inno

Cf. pag. 4

### dal Salmo 33

*Il Salmo si può recitare tutto di seguito o a cori alterni.*

Magnificate con me il Signore,  
esaltiamo insieme il suo nome.  
Ho cercato il Signore: mi ha risposto  
e da ogni mia paura mi ha liberato.

Guardate a lui e sarete raggianti,  
i vostri volti non dovranno arrossire.  
Questo povero grida e il Signore lo ascolta,  
lo salva 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 eliminarne dalla terra il ricordo.

Gridano i giusti e il Signore li ascolta,  
li libera da tutte le loro angosce.  
Il Signore è vicino a chi ha il cuore spezzato,  
egli salva gli spiriti affranti.

Gloria...



## Vangelo

**Dal vangelo secondo Matteo** (Mt 6,7-15)

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:

«Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate.

Voi dunque pregate così:

Padre nostro che sei nei cieli,  
sia santificato il tuo nome,  
venga il tuo regno,  
sia fatta la tua volontà,  
come in cielo così in terra.

Dacci oggi il nostro pane quotidiano,  
e rimetti a noi i nostri debiti  
come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,  
e non abbandonarci alla tentazione,  
ma liberaci dal male.

Se voi infatti perdonerete agli altri le loro colpe, il Padre vostro che è nei cieli perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonerete agli altri, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe».

## Commento

Un movimento discendente e uno ascendente, un «prima» di Dio che parla e un «passo sempre secondo» dell'uomo che risponde. In questi due movimenti si può riassumere il tratto caratteristico del rapporto con Dio nella tradizione ebraico-cristiana. Un tratto che nella liturgia di questo giorno quaresimale emerge in modo particolarmente chiaro.

Isaia annuncia, attraverso l'immagine della pioggia e della neve, l'efficacia della Parola di Dio (Cf. Eb 4,12). Come la pioggia e la neve scendono dal cielo e rendono feconda la terra, così è della Parola del Signore. Essa scende da Dio e non può non realizzare



ciò che egli vuole. Come altri testi delle Scritture attestano, la Parola di Dio è una parola potente e creatrice.

L'immagine che Isaia utilizza per parlare della potenza della Parola di Dio è particolarmente efficace se pensiamo che il profeta annuncia questa realtà in un contesto arido, nel quale appena cadono le prime piogge si assiste al risveglio della vegetazione, improvviso e con molta forza. Anzi potremmo dire che l'effetto delle piogge a volte è addirittura sorprendente perché fanno fiorire la vita dove sembra esserci solo morte, fanno esplodere il colore, dove tutto è «a tinta unita». Non per nulla l'annuncio della salvezza che si realizza in modo inaspettato e inarrestabile viene fatto attraverso l'immagine del deserto che fiorisce (Cf. Is 35,1).

È il primo movimento, quello discendente, che riguarda la Parola di Dio. È il primo fondamentale passo di Dio verso l'uomo e la donna con i quali egli vuole entrare in relazione. Ogni cammino di fede che pretenda di ignorare questo primo passo, non può che diventare un monologo e un'illusione, che presto svanisce.

Il secondo movimento è la risposta dell'uomo alla Parola che Dio gli ha rivolto. Siamo nel discorso del monte, nel Vangelo di Matteo, Gesù tratta di uno dei pilastri della spiritualità, la preghiera. Una preghiera che non consiste nello «sprecare le parole». Infatti il Dio della Bibbia non è un Dio che si lascia estorcere favori in base a «formule magiche», ma un Dio che vuole entrare in relazione con noi. Dio non viene convinto «a forza di parole».

Dopo la prima indicazione di una preghiera che non «spreca le parole», Gesù ci consegna delle «parole di preghiera» da custodire. È la sua preghiera, quella del Figlio, che viene consegnata ai suoi discepoli perché la accolgano come il modello della preghiera. Anche di fronte a questo testo, il «Padre nostro», i discepoli di Gesù non dovranno «sprecare le parole», ma custodirle perché sono preziose. «Parole preziose», quindi da non «sprecare» o usare a sproposito, donateci da Figlio, per entrare nella sua medesima relazione filiale con il Padre.





Sono parole intrise di Parola, quelle che il Figlio ci consegna. Ogni invocazione del Padre nostro è una risonanza di tanti passi delle Scritture. Si vede bene come anche la preghiera del Figlio, sia una risposta alla Parola che per primo il Padre gli ha rivolto. Il cristiano è chiamato a fare proprio il Padre nostro non solo come «formula» di preghiera, ma soprattutto come «modello» e «forma» della preghiera, a cui fare sempre riferimento. Nella vita del credente tutto è grazia, tutto è dono, anche la preghiera. Infatti, nel battesimo ci è donata anche la preghiera del Figlio, e quando noi preghiamo è lui che prega in noi, perché, sulle nostre labbra il Padre possa riconoscere la voce del Figlio.

*Si osserva un bene silenzio...*







## Preghiera

Nei primi passi del cammino quaresimale la liturgia ci propone il modello della Preghiera, il *Padre nostro*. Uno dei primi aspetti da convertire della nostra vita di fede è sempre infatti la preghiera, cioè il nostro modo di stare davanti a Dio. Il modo in cui preghiamo rivela il volto del Dio in cui crediamo. Chiediamo al Padre di purificare la nostra preghiera per modellarla sempre più su quella del Figlio:

*Converti a te il nostro cuore, Signore!*

Fa', o Padre, che con te non sprechiamo le parole, ma sappiamo custodire il linguaggio per alimentare la comunione con te.

Fa' che nella preghiera la prima parola non sia la nostra, ma sappiamo fare dell'ascolto la fonte della nostra lode e della nostra supplica.

Fa' che la nostra preghiera non sia mai solo al singolare, ma nel nostro stare davanti al tuo volto di Padre, sappiamo riconoscerci fratelli.

*Padre nostro...*

Dio nostro Padre, tu ci inviti a prendere ogni giorno la nostra croce e a seguire il tuo Figlio: accorda a coloro che vivranno nelle sofferenze questa giornata di riconoscere colui che li ha preceduti camminando verso la Pasqua e concedi a noi tutti di compiere ciò che manca nella nostra vita alla passione di Cristo. Egli è Dio e vive e regna...



## Mercoledì della Prima Settimana di Quaresima

### Inno

Cf. pag. 4

### dal Salmo 50

*Il Salmo si può recitare tutto di seguito o a cori alterni.*

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.

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.

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

Gloria...



## Vangelo

### **Dal vangelo secondo Luca (Lc 11,29-32)**

In quel tempo, mentre le folle si accalcavano, Gesù cominciò a dire: «Questa generazione è una generazione malvagia; essa cerca un segno, ma non le sarà dato alcun segno, se non il segno di Giona. Poiché, come Giona fu un segno per quelli di Ninive, così anche il Figlio dell'uomo lo sarà per questa generazione.

Nel giorno del giudizio, la regina del Sud si alzerà contro gli uomini di questa generazione e li condannerà, perché ella venne dagli estremi confini della terra per ascoltare la sapienza di Salomone. Ed ecco, qui vi è uno più grande di Salomone.

Nel giorno del giudizio, gli abitanti di Ninive si alzeranno contro questa generazione e la condanneranno, perché essi alla predicazione di Giona si convertirono. Ed ecco, qui vi è uno più grande di Giona».

## Commento

Qual è il «segno» di Giona di cui ci parla il Vangelo? Si tratta di un tema fondamentale per il nostro cammino quaresimale e per la nostra vita cristiana. Infatti per Luca «il segno di Giona» è Giona stesso che, con la sua predicazione, provoca la conversione degli abitanti di Ninive. Il Vangelo di Luca applica questo «segno» a Gesù, che con la sua presenza opera la conversione di coloro che lo seguono.

Nella prima lettura il profeta, riluttante a obbedire al comando di Dio, non appena inizia la sua predicazione provoca un immediato ravvedimento da parte di tutta la grande città di Ninive. Dobbiamo tener presente che Ninive era la capitale del impero Assiro, conquistatore di Israele, che gli aveva inflitto la deportazione. La città pagana e nemica per eccellenza. Ebbene questa città nemica, non appena sente l'annuncio di un profeta che per di più ci va contro voglia, si converte e compie gesti di penitenza, da re fino agli animali. Una paradossale immagine, che ironicamente vuole





spronare Israele a convertirsi dai suoi rancori e dalle sue resistenze davanti al volto di Dio «misericordioso».

Ma nel testo di Giona non è solo il popolo che si converte. È Dio che ritorna su suoi passi, che si converte. Ed è proprio il volto di questo Dio che si converte quello che il profeta fa fatica ad accettare e davanti al quale egli fugge. Nel brano di Giona abbiamo quindi due conversioni: quella dei niniviti e quella di Dio. È un tratto molto bello del Dio biblico. Certo si tratta di un antropomorfismo, per parlare di Dio in modo umano, ma è anche una caratteristica divina che ci fa sentire Dio molto vicino a noi.

Nel brano di Luca Gesù si rivolge alla sua generazione segnata da incredulità nei suoi confronti. Gesù quindi assume il linguaggio paradossale di Giona per parlare di sé. Come il racconto di Giona voleva creare nel lettore un confronto tra i pagani, che subito si convertono, e i figli di Israele che invece fanno fatica ad accogliere fino in fondo il volto misericordioso di Dio, così Gesù vuole consegnare un messaggio perennemente valido per tutti i credenti. Il «segno di Giona» infatti non vale solamente per la generazione del tempo di Gesù, ma per ogni generazione di credenti. Infatti i credenti sono sempre tentati, proprio perché si sentono a posto, a non accogliere fino in fondo il volto di Dio. Ci sono molti altri testi nel Vangelo di Luca che mettono in crisi le sicurezze dei credenti: pensiamo alla parabola del buon samaritano o a quella del pubblicano e del fariseo al tempio.

Ma nel comprendere il «segno di Giona» non possiamo prendere in considerazione solo la conversione dei niniviti pagani. Dobbiamo anche guardare alla seconda conversione, quella di Dio. Quella conversione inaudita che noi facciamo fatica ad accettare. Il «segno di Giona» è anche questo: in Gesù noi incontriamo innanzitutto «la conversione di Dio» verso di noi. Gesù, con la sua presenza, è il segno di tale conversione di Dio, che ci viene incontro per poterci ricondurre a lui.

È un tratto molto importante del nostro cammino quaresimale: la nostra conversione, il nostro ritorno a Dio è possibile perché per





primo Dio è colui che si converte a noi e ci viene incontro. È questo il «segno di Giona» che ci viene dato in Gesù e che dobbiamo saper accettare, senza fuggire come il profeta, per poter purificare le nostre false sicurezze di credenti.

*Si osserva un beve silenzio...*

## Preghiera

Nel Vangelo di Luca il segno di Giona, di cui parla Gesù, è la conversione. Giona, inviato da Dio, è un segno per i pagani abitanti di Ninive che si convertono dalla loro condotta malvagia. Così anche Gesù è un segno di conversione con la sua vita di uomo e con la sua Parola. Preghiamo perché sappiamo accogliere questo segno nella nostra vita:

*Rinnovaci, Signore!*

Tuo Figlio, Gesù, è passato in mezzo a noi facendo del bene, sanando e liberando: donaci di conformare a lui la nostra vita.

Tuo Figlio Gesù, è passato in mezzo a noi annunciando il Vangelo del Regno: donaci di ascoltare la sua voce.

Tuo Figlio Gesù è passato in mezzo a noi e ha donato tutto se stesso fino alla morte: fa' che sappiamo anche noi amare gratuitamente.

*Padre nostro...*

Padre santo e buono, tuo Figlio Gesù è vissuto in mezzo a noi come un medico per coloro che si riconoscevano malati: rendici consapevoli del nostro peccato, affinché cerchiamo in lui la nostra guarigione e possiamo cantare la nostra comunione con te e con i nostri fratelli e sorelle. Per il nostro Signore...







## Giovedì della Prima Settimana di Quaresima

Inno

Cf. pag. 4

### dal Salmo 137

*Il Salmo si può recitare tutto di seguito o a cori alterni.*

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

Rendo grazie al tuo nome per il tuo amore e la tua fedeltà:  
hai reso la tua promessa più grande del tuo nome.  
Nel giorno in cui ti ho invocato, mi hai risposto,  
hai accresciuto in me la forza.

La tua destra mi salva.  
Il Signore farà tutto per me.  
Signore, il tuo amore è per sempre:  
non abbandonare l'opera delle tue mani.

Gloria...



## Vangelo

### **Dal vangelo secondo Matteo** (Mt 7,7-12)

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:

«Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. Perché chiunque chiede riceve, e chi cerca trova, e a chi bussa sarà aperto.

Chi di voi, al figlio che gli chiede un pane, darà una pietra? E se gli chiede un pesce, gli darà una serpe? Se voi, dunque, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro che è nei cieli darà cose buone a quelli che gliele chiedono!

Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro: questa infatti è la Legge e i Profeti».

## Commento

La preghiera della Regina Ester rispecchia le tante preghiere, i tanti lamenti che dall'umanità salgono a Dio. Quanti uomini e donne si trovano nella condizione di Ester, disperati e soli, senza nessuna via di uscita se non di trovare in Dio il proprio difensore, il proprio rifugio? Quanti uomini e donne si sentono, in ogni parte della terra, oppressi da persone potenti che esercitano nell'ingiustizia e nella sopraffazione il loro potere? Questi uomini e donne hanno sperimentato l'impotenza in queste situazioni? Forse anche noi, nel nostro piccolo, abbiamo vissuto situazioni come quelle di Ester e ci siamo trovati nella condizione di trovare solo in Dio la nostra salvezza.

Ma da che cosa è segnata la preghiera di Ester? Innanzitutto Ester prega, come ha imparato dal suo popolo, benedicendo Dio. Ci potrebbe sembrare strano che la preghiera di un disperato inizi con una benedizione. Eppure Ester, figlia di Israele, prega benedicendo il suo Dio, cioè riconoscendo in lui la fonte della vita. Benedire Dio significa riconoscere che ogni dono di vita viene da lui.

In secondo luogo Ester ricorda una storia e si sente parte di essa. Dio è il Dio dei padri, Abramo, Isacco e Giacobbe. Ester non prega





da sola ma come parte di un popolo che ha sperimentato la fedeltà di Dio. Ester dice di essere «sola», come accade sempre nelle situazioni difficili quando ci si sente abbandonati da tutti, eppure afferma anche di essere parte di una storia segnata dalla fedeltà di Dio.

Ester ha letto la fedeltà di Dio «nei libri dei miei antenati», cioè nelle Scritture. La sua preghiera fiduciosa nasce quindi dalla Bibbia, dalla lettura della Scrittura. Non ci può essere preghiera che non sia preceduta dall'ascolto della Parola di Dio.

Da questi elementi nasce la domanda, la supplica, perché il Signore continui ad agire con lei e con il suo popolo così come sempre si è comportato nei confronti dei padri. Ester si sente parte di una storia di salvezza.

Nel brano evangelico la preghiera, che consiste nella fiducia in un padre che non può che dare «cose buone/belle» ai propri figli, viene descritta attraverso tre verbi: «Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto».

La preghiera innanzitutto è «chiedere». L'atteggiamento fondamentale di chi sa di avere bisogno dell'Altro e dell'altro; di Dio come degli altri uomini e donne. La preghiera esprime questo: io non basto a me stesso. È il riconoscimento del proprio limite e della propria sete di relazione.

La preghiera è «cercare». La ricerca esprime una delle caratteristiche fondamentali dell'esistenza umana. L'uomo e la donna sono, se vogliono essere creature veramente umane, esseri in costante ricerca. È il motore della vita. La preghiera ha anche a che fare con questa dimensione fondamentale della vita umana, che esprime la sua grandezza e la sua volontà di andare sempre oltre.

Infine la preghiera è «bussare». Si tratta della ricerca di comunione. Si bussa per entrare in una casa, in uno spazio accogliente. La preghiera ha anche a che fare con la comunione, con l'essere accolti in una casa familiare che è quella di Dio.

Nel nostro cammino quaresimale la liturgia di oggi ci dona spunti preziosi su uno degli «ingredienti fondamentali» dell'itinerario che





può riformare la nostra vita: la preghiera. In questo tempo dobbiamo ritornare a chiedere, cercare e bussare.

*Si osserva un bene silenzio...*

## Preghiera

L'itinerario quaresimale continua a proporci il tema della preghiera sottolineando la fiducia che dobbiamo avere nei confronti di Dio. Alla base di ogni rapporto umano noi, anche senza accorgercene, poniamo la fiducia; così nella preghiera siamo chiamati innanzitutto a vivere il nostro affidamento al Padre. All'inizio di questo giorno affidiamo la nostra vita a colui che dà cose buone ai suoi figli:

*In te confidiamo, Signore!*

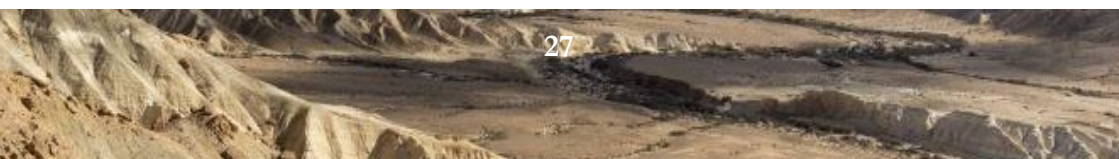
Accresci in noi, o Padre, la capacità di chiedere nella preghiera, riconoscendo che tutto proviene da te e che come un padre tu sostieni la nostra vita.

Donaci, o Padre, l'umiltà di bussare alla tua porta e alla porte dei nostri fratelli e sorelle, riconoscendo la nostra povertà che noi abbiamo bisogno dell'altro.

Rendici, o Padre, uomini e donne in ricerca, capaci di non accontentarci mai delle nostre sicurezze, ma sempre protesi verso un orizzonte più grande.

*Padre nostro...*

Dio nostro, amore eterno, tuo Figlio Gesù ha compiuto sino alla fine la tua volontà di Padre: egli seduca i nostri cuori e ci attiri alla sua sequela, affinché il cammino della croce ci conduca alla gioia pasquale. Per il nostro Signore...





## Venerdi della Prima Settimana di Quaresima

### Inno

Cf. pag. 4

### dal Salmo 129

*Il Salmo si può recitare tutto di seguito o a cori alterni.*

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

Se consideri le colpe, Signore,  
Signore, chi ti può resistere?  
Ma con te è il perdono:  
così avremo il tuo timore.

Io spero, Signore.  
Spera l'anima mia,  
attendo la sua parola.  
L'anima mia è rivolta al Signore  
più che le sentinelle all'aurora.

Più che le sentinelle all'aurora,  
Israele attenda il Signore,  
perché con il Signore è la misericordia  
e grande è con lui la redenzione.  
Egli redimerà Israele  
da tutte le sue colpe.

Gloria...





## Vangelo

### **Dal vangelo secondo Matteo** (Mt 20,20-26)

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:

«Se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei, non entrerete nel regno dei cieli.

Avete inteso che fu detto agli antichi: “Non ucciderai”; chi avrà ucciso dovrà essere sottoposto al giudizio. Ma io vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello dovrà essere sottoposto al giudizio. Chi poi dice al fratello: “Stupido”, dovrà essere sottoposto al sinèdrio; e chi gli dice: “Pazzo”, sarà destinato al fuoco della Geènna.

Se dunque tu presenti la tua offerta all’altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all’altare, va’ prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono.

Mettiti presto d’accordo con il tuo avversario mentre sei in cammino con lui, perché l’avversario non ti consegni al giudice e il giudice alla guardia, e tu venga gettato in prigione. In verità io ti dico: non uscirai di là finché non avrai pagato fino all’ultimo spicciolo!».

## Commento

Che cosa intende Gesù quando nel discorso della montagna parla di una «giustizia più grande»? Si tratta di una domanda fondamentale per i cristiani che vogliono essere suoi discepoli e seguire il suo modo di interpretare la Torah, la Parola di Dio.

Innanzitutto occorre comprendere cosa significa parlare di «giustizia» nella Bibbia e, in particolare nel Vangelo di Matteo. Quando noi usiamo il termine «giustizia» pensiamo immediatamente alla giustizia sociale, all’equità, alla giustizia nelle controversie e nei tribunali. Nella Bibbia e nel Vangelo di Matteo in particolare non è esattamente così. Infatti per Matteo «giustizia» è conformità alla volontà di Dio, alla sua Parola, alla Torah. Basta



pensare all'episodio del Battesimo di Gesù nel fiume Giordano da parte di Giovanni battista. Al battezzatore che si dimostra recalcitrante ad essere lui a battezzare Gesù e non viceversa, il Signore risponde «lascia fare per ora, perché occorre che adempiamo ad ogni giustizia» (Mt 3,15). È chiaro che qui non si fa riferimento alla giustizia sociale, ma alla obbedienza alla volontà di Dio. Questo è il primo, fondamentale presupposto per comprendere cosa intende Gesù quando parla di una «giustizia più grande».

In secondo luogo ci vengono in aiuto le beatitudini. Anche qui di parla di giustizia. Infatti è dichiarato beato chi «ha fame e sete di giustizia» (Mt 5,6). Anche in questo caso non si tratta della giustizia sociale – anche se indubbiamente come conseguenza anch'essa non viene esclusa – bensì della «volontà di Dio». Sono detti beati coloro che hanno fame e sete di fare la volontà del Signore, la Torah, la sua Parola.

Ma allora, che cosa significa parlare di «una giustizia più grande»? Certo non si tratta di una osservanza più «scrupolosa» di precetti religiosi. È chiaro che questa non è la direzione di Gesù nell'intendere la conformità alla volontà di Dio.

Il significato dell'invito ad una «giustizia più grande» non possiamo che trovarlo facendo riferimento all'annuncio delle beatitudini, che aprono il discorso del monte nel Vangelo di Matteo.

Una «giustizia più grande», innanzitutto, non si riferisce ad una giustizia differente da quella che viene richiesta nel Primo Testamento. Se si parla di qualcosa di «maggiore» occorre dire, a scanso di equivoci, che il termine di paragone non è il Primo Testamento. Anzi la «giustizia» che viene richiesta è proprio l'adesione alla volontà di Dio, alla Torah, quindi al Primo Testamento.

La «giustizia più grande» a cui Gesù richiama è invece quella adesione alla volontà di Dio che non si accontenta del minimo. Si tratta di quel rapporto con Dio che non si basa su criteri «legalistici» che puntano a «essere a posto» davanti a lui. Nel rapporto con Dio





non si tratta di «essere a posto», bensì di corrispondere ad una relazione che dona tutto e quindi chiede tutto. Il Dio di Israele che le Scritture ci narrano è un Dio che si dona tutto «gratuitamente» e quindi chiede al credente di rispondere con altrettanta gratuità.

Nel contesto della Quaresima, le pagine bibliche di questo giorno ci possono aiutare a comprendere la «qualità» del nostro rapporto con Dio. Siamo «gratuiti» nel nostro rapporto con il Signore o siamo «contabili» preoccupati solo di adempiere al minimo necessario per non essere puniti, ma premiati? Qui sta il senso di quella «giustizia più grande» alla quale Gesù ci invita. Non si tratta di «fare di più», ma di fare «gratuitamente».

*Si osserva un bene silenzio...*





## Preghiera

Nel brano evangelico di oggi troviamo un passaggio del discorso del monete nel quale Gesù chiede ai suoi discepoli una “giustizia più grande”. La giustizia nel Primo Testamento è l’obbedienza alla Torah, alla Parola di Dio. Gesù chiede ai suoi discepoli, a noi nel nostro cammino quaresimale, una obbedienza più grande, cioè più autentica. Un ascolto che lascia da parte ogni ipocrisia, per accogliere fino in fondo nella nostra vita la Parola del Signore. Preghiamo perché il Signore ci doni un cuore capace di ascolto:

*Fa’ che ascoltiamo la tua voce, Signore!*

Fa’, o Padre, che sappiamo riconoscere in noi ogni volontà di morte per noi e per i nostri fratelli e sorelle che si annida nel nostro cuore.

Donaci, o Padre, la capacità di fare attenzione alle nostre parole, per non essere seminatori di morte, ma costruttori di pace.

Illumina la nostra mente, o Padre, perché possiamo metterci alla sequela di Cristo per comprendere che la tua Legge ci fa vivere.

*Padre nostro...*

Dio nostro Padre, Gesù Cristo, primogenito di una moltitudine di fratelli, ha portato il dolore di chi soffre e di chi è disprezzato: perdona la nostra indifferenza, rendici attenti ai bisogni degli altri, affinché il nostro itinerario quaresimale sia una vittoria sull’egoismo e una partecipazione alla tua carità. Per il nostro Signore...





## Sabato della Prima Settimana di Quaresima

### Inno

Cf. pag. 4

### dal Salmo 118

*Il Salmo si può recitare tutto di seguito o a cori alterni.*

Beato chi è integro nella sua via  
e cammina nella legge del Signore.  
Beato chi custodisce i suoi insegnamenti  
e lo cerca con tutto il cuore.

Tu hai promulgato i tuoi precetti  
perché siano osservati interamente.  
Siano stabili le mie vie  
nel custodire i tuoi decreti.

Ti loderò con cuore sincero,  
quando avrò appreso i tuoi giusti giudizi.  
Voglio osservare i tuoi decreti:  
non abbandonarmi mai.

Gloria...







## Vangelo

**Dal vangelo secondo Matteo** (Mt 5,43-48)

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:

«Avete inteso che fu detto: “Amerai il tuo prossimo” e odierai il tuo nemico. Ma io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per quelli che vi perseguitano, affinché siate figli del Padre vostro che è nei cieli; egli fa sorgere il suo sole sui cattivi e sui buoni, e fa piovere sui giusti e sugli ingiusti.

Infatti, se amate quelli che vi amano, quale ricompensa ne avete? Non fanno così anche i pubblicani? E se date il saluto soltanto ai vostri fratelli, che cosa fate di straordinario? Non fanno così anche i pagani?

Voi, dunque, siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste».

## Commento

È una richiesta accettabile o realizzabile quella che Gesù rivolge a noi nel brano evangelico di oggi? È possibile richiedere e comandare l'amore del nemico? Dinanzi al Vangelo di oggi queste domande sono più che giustificate, se vogliamo prendere sul serio l'insegnamento di Gesù nel discorso del monte. Che cosa significa comandare di amare i nemici?

Già il testo in sé lascia trapelare la difficoltà delle parole di Gesù e la ragionevolezza delle domande che sorgono. Se leggiamo con attenzione il testo del Vangelo, così come la traduzione della Bibbia in italiano ce lo presenta, possiamo notare un particolare importante nella frase di Gesù «Avete inteso che fu detto: “Amerai il tuo prossimo” e odierai il tuo nemico». Sono estremamente importanti quelle virgolette che delimitano l'espressione «amerai il tuo prossimo». Infatti non troviamo scritto da nessuna parte nelle Scritture di dover «odiare il nemico», ma è la realtà che è così. Noi abitualmente amiamo chi ci ama e odiamo i nostri nemici. Gesù in primo luogo quindi non ci chiede di fare qualcosa di differente da ciò che comandava la Legge di Mosè, ma di portare fino alle





estreme conseguenze proprio ciò che essa comanda: «amare il prossimo». Gesù, nel discorso del monte, non intende dare una Legge nuova, ma di fornire una sua interpretazione della Torah che implica anche di andare in direzione contraria a ciò che abitualmente gli uomini vivono e ad un modo «mondano» di pensare e di agire.

In questa prospettiva l'amore del nemico consiste nel portare fino alle estreme conseguenze l'amore del prossimo. Infatti l'amore del nemico – amare chi non corrisponde al nostro amore – significa «amare gratuitamente», cioè senza aspettarsi nulla in cambio. Amare il prossimo e amare il nemico non sono due cose differenti. Ma il secondo tipo di amore, illumina il vero significato del primo. Ciò che il Vangelo chiede, sia per il prossimo che per il nemico, è un amore gratuito, simile a quello di Dio nei nostri confronti. Non a caso Gesù, a proposito di questo suo insegnamento, afferma: «siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste». L'amore del nemico, cioè di chi non ricambia l'amore, diviene immagine dell'amore di Dio che ci ama in modo gratuito, unilaterale e folle. I due esempi che Gesù introduce vanno proprio in questa direzione. Se uno infatti ama chi lo ama e saluta solo i propri fratelli quale merito ne potrebbe avere e cosa farebbe di così straordinario? Anche coloro che non pongono la Legge di Dio a fondamento della loro esistenza si comporterebbero nel medesimo modo. Gesù invita quindi i suoi discepoli ad assumere un modo «altro» di amare, rispetto a ciò che umanamente si sarebbe portati a vivere.

Qui sta il senso del comandamento dell'amore dei nemici. Non è un comodamente nuovo, ma il modo di Gesù di andare al cuore della Legge e della volontà di Dio. Nel comandamento di amare il nemico si svela il senso dell'amore cristiano, che si manifesterà in pienezza nella Pasqua di Gesù. Infatti in lui Dio ha dimostrato «il suo amore verso di noi nel fatto che, mentre eravamo ancora peccatori, Cristo è morto per noi» (Rm 5,8). E, conclude Paolo, «Se quando eravamo nemici, siamo stati riconciliati con Dio per mezzo





della morte del Figlio suo, molto più, ora che siamo riconciliati, saremo salvati mediante la sua vita» (Rm 5,10).

*Si osserva un bene silenzio...*

## Preghiera

L'amore del nemico che Gesù comanda ai suoi discepoli potrebbe scoraggiarci o sembrare impossibile. Ma il messaggio che Gesù vuole darci in realtà è più profondo del comandi di amare i nemici: egli ci chiede di amare come lui ha amato. L'amore del nemico rivela questo amore, perché è un amore non corrisposto, gratuito. La richiesta di Gesù non riguarda quindi solamente e semplicemente l'amore per chi è nostro nemico, ma di amare tutti con un amore gratuito, quello che appunto potrebbe arrivare anche ad amare il nemico. Preghiamo il Signore perché converta il nostro cuore:

Rendici santi come tu sei santo!

Tuo Figlio Gesù ha amato i suoi fino alla fine: donaci di essere fedeli nell'amore.

Tuo Figlio Gesù ha vissuto con mitezza ed umiltà: donaci di riconoscere nella mitezza la vera forza.

Tuo Figlio Gesù oltraggiato non rispondeva con oltraggi: donaci la capacità di un amore gratuito.

Padre nostro...

Signore, Dio fedele, tu ci vedi esitare tra l'affermazione della tua giustizia e la confessione della tua misericordia: donaci l'umiltà sincera che sa fare silenzio di fronte alla tua verità manifestata nella croce di Cristo, tuo Figlio e nostro Signore. Egli è Dio...





## BENEDIZIONE DELLA MENSA







*Si può stare seduti intorno alla mensa. Chi presiede la mensa dice:*

**Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.  
Amen.**

*A questo punto uno dei presenti proclama una breve lettura:*

*Dt 8,2-3*

**Ascoltate la parola di Dio dal Libro del Deuteronomio**

**Ricordati di tutto il cammino che il Signore tuo Dio ti ha fatto percorrere in questi quarant'anni nel deserto, per umiliarti e metterti alla prova, per sapere quello che avevi nel cuore e se tu avresti osservato o no i suoi comandi. Egli dunque ti ha umiliato, ti ha fatto provare la fame, poi ti ha nutrito di manna, che tu non conoscevi e che i tuoi padri non avevano mai conosciuto, per farti capire che l'uomo non vive soltanto di pane, ma che l'uomo vive di quanto esce dalla bocca del Signore.**

*Terminata la lettura, tutti pregano per qualche momento in silenzio. Poi chi presiede la mensa, prendendo tra le mani una pagnotta o un pezzo di pane, dice:*

**Ti ringraziamo, Signore,  
che ci nutri del tuo pane e della tua parola;  
fa' che tutti i poveri della terra  
siedano con noi alla tua mensa,  
perché possiamo partecipare insieme  
al banchetto del tuo regno.  
Per Cristo nostro Signore.  
R. Amen.**







*Si conclude con il segno della croce:*

**Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo.**

*Dopo il segno di croce, chi presiede la mensa spezza un pezzo di pane e lo distribuisce a tutti. Poi si prosegue con il pasto.*



