

# MERCOLEDÌ 21 MARZO

V settimana di Quaresima - I settimana del salterio

## LA PREGHIERA

### Introduzione

O Dio vieni a salvarmi, Signore vieni presto in mio aiuto.  
Gloria al Padre al Figlio e allo Spirito Santo, a Dio che è che era e che viene, per i secoli dei secoli, amen.

### Inno (FRATTOCCHE)

*Oh, sorgi tu che dormi,  
ridestati dai morti;  
è Cristo la tua luce.  
Già viene il giorno pieno,  
fiorisce l'universo,  
in una pace immensa.  
Ma l'uomo umilmente  
prostrato innanzi a Dio,  
conosca le sue colpe,  
e sappia d'esser nulla,  
e della terra polvere  
che il vento ovunque porta.  
Contrito sia il suo cuore,  
fiducia nuova ponga  
nella bontà di Dio.  
A te sia gloria piena,*

*o Trinità beata,  
unico e sommo Dio.*

### Salmo CF. SAL 24 (25)

A te, Signore,  
innalzo l'anima mia,  
mio Dio, in te confido:  
che io non resti deluso!  
Non trionfino su di me  
i miei nemici!  
Chiunque in te spera  
non resti deluso;  
sia deluso  
chi tradisce senza motivo.  
Fammi conoscere, Signore,  
le tue vie,  
insegnami i tuoi sentieri.

Guidami nella tua fedeltà  
e istruiscimi,  
perché sei tu il Dio  
della mia salvezza;  
io spero in te tutto il giorno.

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

## Ripresa della Parola di Dio del giorno

«Se rimanete nella mia parola, siete davvero miei discepoli; conoscerete la verità e la verità vi farà liberi» (Gv 8,31-32).

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

## Lode e intercessione

Rit: **La tua parola dimori in noi, Signore!**

- Ogni tua parola, o Signore Gesù, ci fa passare dalla morte alla vita: infondi in noi la forza di accogliere ogni morte quotidiana per gustare la comunione di vita che ci doni.
- Ogni tua parola, Signore Gesù, è cammino che conduce alla vita: fa' che ti seguiamo ogni giorno per raggiungere con te la vera libertà.
- Ogni tua parola, Signore Gesù, ci comunica la tua vita: aprici alla gioia di vivere in comunione con te, di lasciarti vivere in noi e di donarti ai fratelli.

## Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

## LA MESSA

### ANTIFONA D'INGRESSO SAL 17 (18),48-49

Tu mi liberi, Signore, dall'ira dei miei nemici.  
Tu mi innalzi sopra i miei avversari,  
e mi salvi dall'uomo violento.

### COLLETTA

Risplenda la tua luce, Dio misericordioso, sui tuoi figli purificati dalla penitenza; tu che ci hai ispirato la volontà di servirti, porta a compimento l'opera da te iniziata. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

### PRIMA LETTURA DN 3,14-20.46-50.91-92.95

Dal libro del profeta Daniele

In quei giorni il re <sup>14</sup>Nabucodònosor disse: «È vero, Sadrac, Mesac e Abdènego, che voi non servite i miei dèi e non adorare la statua d'oro che io ho fatto erigere? <sup>15</sup>Ora se voi, quando udrete il suono del corno, del flauto, della cetra, dell'arpa, del salterio, della zampogna e di ogni specie di strumenti musicali, sarete pronti a prostrarvi e adorare la statua che io ho fatto, bene; altrimenti, in quel medesimo istante, sarete gettati in mezzo a una fornace di fuoco ardente. Quale dio vi potrà liberare dalla mia mano?».

<sup>16</sup>Ma Sadrac, Mesac e Abdènego risposero al re Nabucodònosor: «Noi non abbiamo bisogno di darti alcuna risposta in proposito; <sup>17</sup>sappi però che il nostro Dio, che serviamo, può liberarci dalla fornace di fuoco ardente e dalla tua mano, o re. <sup>18</sup>Ma anche se non ci liberasse, sappi, o re, che noi non serviremo mai i tuoi dèi e non adoreremo la statua d'oro che tu hai eretto».

<sup>19</sup>Allora Nabucodònosor fu pieno d'ira e il suo aspetto si alterò nei confronti di Sadrac, Mesac e Abdènego, e ordinò che si aumentasse il fuoco della fornace sette volte più del solito. <sup>20</sup>Poi, ad alcuni uomini fra i più forti del suo esercito, comandò di legare Sadrac, Mesac e Abdènego e gettarli nella fornace di fuoco ardente.

<sup>46</sup>I servi del re, che li avevano gettati dentro, non cessarono di aumentare il fuoco nella fornace, con bitume, stoppa, pece e sarmenti. <sup>47</sup>La fiamma si alzava quarantanove cùbiti sopra la fornace <sup>48</sup>e uscendo bruciò quei Caldèi che si trovavano vicino alla fornace. <sup>49</sup>Ma l'angelo del Signore, che era sceso con Azarìa e con i suoi compagni nella fornace, allontanò da loro la fiamma del fuoco della fornace <sup>50</sup>e rese l'interno della fornace come se vi soffiasse dentro un vento pieno di rugiada. Così il fuoco non li toccò affatto, non fece loro alcun male, non diede loro alcuna molestia.

<sup>91</sup>Allora il re Nabucodònosor rimase stupito e alzatosi in fretta si rivolse ai suoi ministri: «Non abbiamo noi gettato

tre uomini legati in mezzo al fuoco?». «Certo, o re», risposero. <sup>92</sup>Egli soggiunse: «Ecco, io vedo quattro uomini sciolti, i quali camminano in mezzo al fuoco, senza subirne alcun danno; anzi il quarto è simile nell'aspetto a un figlio di dèi». <sup>95</sup>Nabucodònosor prese a dire: «Benedetto il Dio di Sadrac, Mesac 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 all'infuori del loro Dio».

– *Parola di Dio.*

**SALMO RESPONSORIALE**    DN 3,52-56

**Rit. A te la lode e la gloria nei secoli.**

<sup>52</sup>Benedetto sei tu, Signore, Dio dei padri nostri,  
Benedetto il tuo nome glorioso e santo. **Rit.**

<sup>53</sup>Benedetto sei tu nel tuo tempio santo, glorioso,  
<sup>54</sup>Benedetto sei tu sul trono del tuo regno. **Rit.**

<sup>55</sup>Benedetto sei tu che penetri con lo sguardo gli abissi  
e siedi sui cherubini,

<sup>56</sup>Benedetto sei tu nel firmamento del cielo. **Rit.**

## **CANTO AL VANGELO** cf. Lc 8,15

**Lode e onore a te, Signore Gesù!**

Beati coloro che custodiscono la parola di Dio  
con cuore integro e buono  
e producono frutto con perseveranza.

**Lode e onore a te, Signore Gesù!**

## **VANGELO** Gv 8,31-42

✠ Dal Vangelo secondo Giovanni

In quel tempo, <sup>31</sup>Gesù disse a quei Giudei che gli avevano creduto: «Se rimanete nella mia parola, siete davvero miei discepoli; <sup>32</sup>conoscerete la verità e la verità vi farà liberi».

<sup>33</sup>Gli risposero: «Noi siamo discendenti di Abramo e non siamo mai stati schiavi di nessuno. Come puoi dire: “Diventerete liberi”?».

<sup>34</sup>Gesù rispose loro: «In verità, in verità io vi dico: chiunque commette il peccato è schiavo del peccato. <sup>35</sup>Ora, lo schiavo non resta per sempre nella casa; il figlio vi resta per sempre. <sup>36</sup>Se dunque il Figlio vi farà liberi, sarete liberi davvero. <sup>37</sup>So che siete discendenti di Abramo. Ma intanto cercate di uccidermi perché la mia parola non trova accoglienza in voi. <sup>38</sup>Io dico quello che ho visto presso il Padre; anche voi dunque fate quello che avete ascoltato dal padre vostro».

<sup>39</sup>Gli risposero: «Il padre nostro è Abramo». Disse loro Gesù: «Se foste figli di Abramo, fareste le opere di Abramo. <sup>40</sup>Ora

invece voi cercate di uccidere me, un uomo che vi ha detto la verità udita da Dio. Questo, Abramo non l'ha fatto. <sup>41</sup>Voi fate le opere del padre vostro».

Gli risposero allora: «Noi non siamo nati da prostituzione; abbiamo un solo padre: Dio!». <sup>42</sup>Disse loro Gesù: «Se Dio fosse vostro padre, mi amereste, perché da Dio sono uscito e vengo; non sono venuto da me stesso, ma lui mi ha mandato». – *Parola del Signore.*

### **PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Accogli, Signore, questo sacrificio che ci concedi di offrire alla tua santità, e rendilo per noi sorgente di salvezza. Per Cristo nostro Signore.

*Prefazio della Passione del Signore I*

**p. 382**

### **ANTIFONA ALLA COMUNIONE** Col 1,13-14

**Dio ci ha fatti passare nel regno del suo Figlio prediletto;  
in lui abbiamo la redenzione per mezzo del suo sangue,  
la remissione dei peccati.**

### **PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE**

O Dio, fonte della vita, fa' che la partecipazione al tuo sacramento sia per noi medicina di salvezza; ci guarisca dalle ferite del male e ci confermi nella tua amicizia. Per Cristo nostro Signore.

## **Liberi e veri**

Che cos'è la libertà? È qualcosa di posseduto, qualcosa che uno gestisce in modo autonomo, oppure è un dono da accogliere continuamente? Si nasce liberi o si diventa liberi? Sono interrogativi che fanno parte del bagaglio esistenziale di ogni uomo, ma che in questa pagina del Vangelo di Giovanni ricevono una risposta molto più ampia poiché mettono in relazione la libertà con Dio stesso.

Siamo nel vivo della polemica con i farisei e in questo contesto acceso Gesù pronuncia una parola: «Se rimanete nella mia parola, siete davvero miei discepoli; conoscerete la verità e la verità vi farà liberi» (Gv 8,31-32). È una parola che coloro che stanno di fronte a Gesù – anche chi sembra disponibile a credere – non vogliono sentire. Ed è così per chi è già convinto di essere libero, di essere già nella verità, dalla parte di Dio. Infatti la reazione è immediata: «Noi siamo discendenti di Abramo e non siamo mai stati schiavi di nessuno. Come puoi dire: “Diventerete liberi”?» (8,33). Ma quale verità è in gioco? Quale libertà? Basta appartenere al popolo dell'alleanza per essere liberi, per essere nella verità?

Qui non si tratta di una verità che si riduce all'obiettività o all'esattezza, e neppure di una libertà che svincola da ogni legame. La conoscenza della verità che rende liberi è custodita nella



parola di Gesù, in ciò che essa rivela. Questa parola nella quale si deve rimanere per diventare liberi ci apre a un volto, a una relazione: il volto di Dio rivelato in Gesù stesso e la relazione con colui che ci rende figli. Infatti Gesù aggiunge: «Lo schiavo non resta per sempre nella casa; il figlio vi resta per sempre. Se dunque il Figlio vi farà liberi, sarete liberi davvero» (8,35-36). Ma cosa significa «essere liberi davvero»? Dove l'uomo sperimenta di non essere veramente libero? Accettare la verità che è Gesù, che è comunione con il Padre, che è rivelata nello Spirito, significa cambiare interiormente. Quando la verità si fa strada, il male (che è sempre falsità e inganno) è smascherato e così viene liberato il bene che era prigioniero, o meglio, viene liberata quell'immagine vera dell'uomo che il male teneva prigioniero. La vera libertà è libertà dalla schiavitù del peccato. L'uomo diventa veramente se stesso, l'essere immagine di Dio, e ritrova il luogo della sua origine, dove si sente veramente a casa, libero come un figlio. Gesù ci dice che possiamo essere veramente liberi quando siamo in comunione con Dio, in quell'obbedienza liberante dei figli, in quell'ascolto di comunione vissuto dal Figlio: «Da Dio sono uscito e vengo; non sono venuto da me stesso, ma lui mi ha mandato» (8,42). Sadrac, Mesac e Abdenego, i tre giovani ebrei di cui parla la prima lettura, hanno rifiutato la menzogna dell'idolatria e hanno scelto proprio quella verità che interiormente li ha resi liberi. Nonostante la condanna del re Nabucodonosor, la loro fiducia in Dio ha compiuto il miracolo: essere veramente liberi.

E questo anche il re pagano ha dovuto riconoscerlo: «Io vedo quattro uomini sciolti, i quali camminano in mezzo al fuoco, senza subirne alcun danno [...]. Benedetto il Dio di Sadrac, Mesac e Abdènego, il quale ha mandato il suo angelo e ha liberato i servi che hanno confidato in lui» (Dn 3,92.95). Il Padre ha mandato il suo Figlio per renderci veramente liberi e solo chi è in comunione con il Padre, come il Figlio, è portatore di liberazione.

*Signore Gesù, tu ci chiami a libertà e spezzi ogni giogo che ci tiene schiavi. Tu ci chiami a vivere come figli nella casa del Padre, amati e pienamente liberi. Liberaci da ogni paura, liberaci dal peccato e ridona al nostro sguardo la forza e la dignità di chi non è più servo, ma figlio.*

#### **Cattolici**

Transito di Benedetto da Norcia, abate; Agostino Zhao Rong, sacerdote e martire in Cina (1815).

#### **Ortodossi e greco-cattolici**

Memoria del nostro santo padre Giacomo il Confessore, vescovo (sotto Leone Armeno, 813-820).

#### **Copti ed etiopici**

Demetrio, patriarca di Alessandria (ca. 230).

#### **Anglicani**

Thomas Cranmer, arcivescovo di Canterbury, martire (1556).

#### **Luterani**

Nicola di Flue, pacificatore in Svizzera (1487).

#### **Baha'i**

*Naw Ruz* – Capodanno Baha'i, fissato astronomicamente all'equinozio di primavera.

**IO HO UN SOGNO**

Io ho un sogno, che un giorno sulle rosse colline della Georgia i figli di coloro che un tempo furono schiavi e i figli di coloro che un tempo possedettero schiavi, sapranno sedere insieme al tavolo della fratellanza.

Io ho un sogno, che un giorno perfino lo Stato del Mississippi, uno Stato colmo dell'arroganza dell'ingiustizia, colmo dell'arroganza dell'oppressione, si trasformerà in un'oasi di libertà e giustizia.

Io ho un sogno, che i miei quattro figli piccoli vivranno un giorno in una nazione nella quale non saranno giudicati per il colore della loro pelle, ma per le qualità del loro carattere. Ho un sogno, oggi!

Io ho un sogno, che un giorno ogni valle sarà esaltata, ogni collina e ogni montagna saranno umiliate, i luoghi scabri saranno fatti piani e i luoghi tortuosi raddrizzati e la gloria del Signore si mostrerà e tutti gli essere viventi, insieme, la vedranno. È questa la nostra speranza. Questa è la fede con la quale io mi avvio verso il Sud.

Con questa fede saremo in grado di strappare alla montagna della disperazione una pietra di speranza. Con questa fede saremo in grado di trasformare le stridenti discordie della nostra nazione in una bellissima sinfonia di fratellanza (Martin Luther King, discorso pronunciato a Washington il 28 agosto 1963).

## ACCOMPAGNARE

La sapienza della Chiesa orientale ci aiuta a scoprire come questa fiducia sia radicata nell'esperienza di «tre nascite»: la nascita naturale come donna o come uomo in un mondo capace di accogliere e sostenere la vita; la nascita del battesimo «quando qualcuno diventa figlio di Dio per grazia»; e poi una terza nascita, quando avviene il passaggio «dal modo di vita corporale a quello spirituale», che apre all'esercizio maturo della libertà (cfr. Discorsi di *Filossoeno di Mabbug*, vescovo siriano del V secolo, n. 9). Offrire ad altri il dono che noi stessi abbiamo ricevuto significa accompagnarli lungo questo percorso, affiancandoli nell'affrontare le proprie fragilità e le difficoltà della vita, ma soprattutto sostenendo le libertà che si stanno ancora costituendo (dal *Documento preparatorio* per la XV Assemblea generale ordinaria del Sinodo dei vescovi sul tema «I giovani, la fede e il discernimento vocazionale»).

*«Accompagnare»: questo è uno dei verbi fondamentali con cui il documento preparatorio del prossimo sinodo esprime l'impegno che la comunità cristiana intende vivere verso i giovani. Nei mesi scorsi ci siamo soffermati su un altro verbo, «ascoltare», che descrive il volto di una Chiesa desiderosa di mettersi in sincero ascolto della condizione giovanile, delle sue domande, dei suoi timori, delle sue speranze. C'è però modo e modo di ascoltare. C'è l'ascolto paternalistico di chi si pone un gradino sopra, marcando una differenza; oppure l'ascolto giudicante di chi mira soltanto a correggere o a condurre l'altro a sposare le proprie idee. C'è anche l'ascolto sottomesso di chi subisce le parole dell'altro, senza alcun vaglio critico. Gli esempi, ovviamente, si potrebbero moltiplicare. Più in positivo, il documento preparatorio propone una qualità diversa di ascolto: quello di chi sa accompagnare, sa farsi cioè compagno di strada. Affiora qui alla memoria un'icona evangelica: quella del forestiero che si fa compagno dei due*

*discepoli diretti a Emmaus e ascolta i loro discorsi, segnati dalla delusione e dalla perdita della speranza, affiancandosi al loro cammino. Poi sarà capace di dire loro parole tali da far ardere il loro cuore, ma i suoi discorsi saranno efficaci e consolanti non solamente perché nutriti di parola di Dio, ma perché maturati dentro un ascolto vissuto nella compagnia. Sinodo evoca il camminare insieme, ed è in questo viaggio condiviso che diventano veri e fecondi tanto l'ascoltare quanto il parlare.*

*In particolare questo accompagnamento desidera sostenere i giovani in un itinerario progressivo di maturazione, evocato attraverso l'immagine delle «tre nascite» alle quali allude in un suo scritto Filosseno di Mabbug. Egli in questo modo ci ricorda che non basta essere venuti al mondo per vivere davvero. Come Gesù annuncia a Nicodemo, per vivere occorre nascere di nuovo, dall'acqua e dallo Spirito. Occorre cioè assumere la propria vita e interiorizzarla in un vissuto sia psichico sia spirituale, laddove matura l'autentica libertà, che è tale quando sa integrare in unità tutte le dimensioni che costituiscono la nostra identità: quella corporea, quella psichica, quella spirituale. Un'integrazione alla quale non riusciamo a giungere da soli, ma lasciandoci accompagnare, perché è nella relazione, non nella chiusura in se stessi, nella compagnia e non nella solitudine, che si matura nella libertà. Quello che è vero per la prima nascita, rimane vero anche per le altre: nessuno si dà la vita da solo. La vita è dono, dunque relazione, dunque vocazione, nel senso che si dà vita solo dentro un dialogo tra chiamata e risposta. Appunto, solamente dentro una compagnia.*