

Venerdì dopo le Ceneri

VENERDÌ 28 FEBBRAIO

Quaresima - IV 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 (CFC)

*Gesù, Signore,
non t'allontani
il nostro peccato,
guarda la fede
della Chiesa santa,
popolo di pellegrini,
e donale la pace
per la tua promessa.*

*Gesù Signore,
che con bontà
ci visiti ancora,
mostra la via:
torneremo al Padre
forti del cibo che doni,
cammineremo lieti
sulla tua Parola.*

Salmo CF. SAL 102 (103)

Benedici il Signore,
anima mia,
quanto è in me benedica
il suo santo nome.

Egli perdona
tutte le tue colpe,
guarisce
tutte le tue infermità,
salva dalla fossa
la tua vita,
ti circonda
di bontà e misericordia.

Misericordioso e pietoso
è il Signore,
lento all'ira
e grande nell'amore.

Non è in lite per sempre,
non rimane adirato in eterno.
Non ci tratta

secondo i nostri peccati
e non ci ripaga
secondo le nostre colpe.

Ripresa della Parola di Dio del giorno

«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?» (Is 58,6).

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

Lode e intercessione

Rit.: **Sazia la nostra fame, Signore!**

- Donaci di avere fame di te, Signore, e insegnaci a cercare sopra ogni cosa il tuo Regno e la sua giustizia.
- Ricordati di tutti i poveri della terra, che non possono sostenere la loro vita e quella dei loro cari; rendici attenti alle loro necessità e solidali con i loro bisogni.
- Dona vigilanza alla nostra vita, perché sappiamo vincere le tentazioni dell'ingordigia, dell'avidità, del potere e del possesso.

Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

LA MESSA

ANTIFONA D'INGRESSO SAL 29 (30),11

Il Signore mi ha ascoltato, ha avuto pietà di me:
il Signore è il mio aiuto.

COLLETTA

Accompagna con la tua benevolenza, Padre misericordioso, i primi passi del nostro cammino penitenziale, perché all'osservanza esteriore corrisponda un profondo rinnovamento dello spirito. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

PRIMA LETTURA IS 58,1-9A

Dal libro del profeta Isaia

Così dice il Signore: ¹«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.

²Mi cercano ogni giorno, bramano di conoscere le mie vie, come un popolo che pratici la giustizia e non abbia abbandonato il diritto del suo Dio; mi chiedono giudizi giusti, bramano la vicinanza di Dio: ³«Perché digiunare, se tu non lo vedi, mortificarci, se tu non lo sai?». Ecco, nel giorno del vostro digiuno curate i vostri affari, angariate tutti i vostri

operai. ⁴Ecco, 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. ⁵È 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? ⁶Non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo? ⁷Non 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? ⁸Allora 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. ⁹Allora invocherai e il Signore ti risponderà, implorerai aiuto ed egli dirà: "Eccomi!" ».

– Parola di Dio.

SALMO RESPONSORIALE 50 (51)

Rit. **Tu non disprezzi, o Dio, un cuore contrito e affranto.**
oppure: Tu gradisci, Signore, il cuore penitente.

³Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;
nella tua grande misericordia
cancella la mia iniquità.

⁴Lavami tutto dalla mia colpa,
dal mio peccato rendimi puro. **Rit.**

⁵Sì, le mie iniquità io le riconosco,
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.

⁶Contro di te, contro te solo ho peccato,
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto. **Rit.**

¹⁸Tu non gradisci il sacrificio;
se offro olocàusti, tu non li accetti.

¹⁹Uno spirito contrito è sacrificio a Dio;
un cuore contrito e affranto tu, o Dio, non disprezzi. **Rit.**

**Rit. Tu non disprezzi, o Dio, un cuore contrito e affranto.
oppure: Tu gradisci, Signore, il cuore penitente.**

CANTO AL VANGELO CF. AM 5,14

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

Cercate il bene e non il male,
se volete vivere, e il Signore sarà con voi.

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

VANGELO MT 9,14-15

✠ Dal Vangelo secondo Matteo

In quel tempo, ¹⁴si avvicinarono a Gesù i discepoli di Giovanni e gli dissero: «Perché noi e i farisei digiuniamo molte volte, mentre i tuoi discepoli non digiunano?».

¹⁵E Gesù disse loro: «Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto finché lo sposo è con loro? Ma verranno giorni quando lo sposo sarà loro tolto, e allora digiuneranno».

– *Parola del Signore.*

PREGHIERA SULLE OFFERTE

Il sacrificio che ti offriamo, Signore, in questo tempo di penitenza, renda a te graditi i nostri cuori, e ci dia la forza per più generose rinunce. Per Cristo nostro Signore.

Prefazio di Quaresima

pp. 320-322

ANTIFONA ALLA COMUNIONE SAL 24 (25),4

Mostrami, o Signore, le tue vie,
insegnami i tuoi sentieri.

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

La partecipazione a questo sacramento, Dio onnipotente, ci liberi da ogni colpa e ci ottenga dalla tua misericordia la conversione del nostro spirito. Per Cristo nostro Signore.

Il digiuno che Dio vuole

Tra le opere tipiche del tempo quaresimale c'è anche il digiuno, da vivere – come ci ha ricordato Matteo all'inizio del nostro cammino penitenziale nel Mercoledì delle ceneri – cercando lo sguardo di Dio e non quello ammirato della gente. Porsi davanti a Dio nel segreto della propria coscienza, vivere una relazione con lui che ci trasforma fin nelle radici del cuore, significa imparare a stare davanti agli altri in modo diverso. Anziché essere come coloro che devono applaudire o elogiare la nostra condotta, essi diventano i destinatari dei nostri gesti di servizio, di liberazione, di giustizia. Ce lo annuncia oggi, in modo chiaro e altrettanto perentorio, il profeta Isaia. Attraverso la sua parola è Dio stesso ad ammonire Israele: «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?» (Is 58,6-7). Rimanere nel segreto della relazione con il Padre non significa dunque rinchiudersi in un facile e quieto intimismo, che ci sottrarrebbe ai drammi della storia e alla responsabilità nei loro confronti; al contrario, ci consegna a essi con un cuore libero e purificato. Digiunare significa imparare a dominare la propria ingordigia e brama di possesso, che non si manife-

stano soltanto nei confronti del cibo, ma di ogni altra relazione verso la quale la nostra esistenza deve aprirsi, incluse le relazioni con gli altri, con gli avvenimenti, ultimamente con Dio stesso. Il nostro rapporto con il cibo ha sempre un significato altamente simbolico, rimanda ad altro. Un noto autore spirituale statunitense, il vescovo Fulton Sheen, di cui peraltro è in dirittura d'arrivo la causa di beatificazione, aveva coniato in inglese un gioco di parole intraducibile in italiano: «Esistono solo due modi di mangiare: *to feast or to fast* (fare una festa o digiunare)». Fare festa però significa mettere gli altri nelle condizioni indispensabili per celebrarla, liberandoli da tutto ciò che li opprime, li amareggia, li condanna al pianto e al lutto. Il cibo attiene sempre alla sfera relazionale. Come scrive un autore ortodosso, Costi Bendaly, «il cibo, preso in un contesto umano, va al di là della semplice funzione nutritiva per divenire portatore di un significato relazionale e, in particolare, per esprimere un'intenzione di comunione. [...] In questo senso, il cibo è *simbolo* di comunione, cioè, senza perdere nulla della sua consistenza propria sul piano biologico e sensibile, è il luogo in cui si esprime il desiderio di comunicare con l'altro».¹ Il digiuno ci consente davvero di saziarci perché ci fa passare dalla logica del nutrire se stessi, in modo egoistico e autosufficiente, con la voracità e l'avidità di un possesso che

¹ Cf. C. BENDALY, *Il digiuno cristiano. Aspetti psicologici e spirituali*, Qiqajon, Bose-Magnano 2009, 14-16.

di fatto non sfama, all'aver cura ciascuno della fame dell'altro, in un mangiare nella condivisione che si apre alla dinamica del dono scambiato, secondo la dinamica di un dare e di un ricevere che riempie la vita e non solo il ventre, e così la sazia.

Gesù ne è ben consapevole. Rispondendo alla domanda dei discepoli di Giovanni, egli lega strettamente la prassi del digiuno all'immagine di una festa di nozze. «Possono forse gli invitati alle nozze essere in lutto finché lo sposo è con loro?» (Mt 9,15). Digiuneranno quando lo sposo sarà loro tolto; digiuneranno per attendere la sua venuta e così prepararsi alla festa. Quando lo sposo non c'è, bisogna digiunare non soltanto per esprimere la tristezza per la sua assenza, ma perché si è consapevoli che solo lui può donare il pane vero e il vino nuovo di cui la nostra vita ha bisogno. Se lui non c'è, si digiuna per evitare il rischio di accontentarsi di un pane rafferma o di un vino che sta diventando aceto.

Padre, attraverso il digiuno tu desideri educare il nostro cuore e liberarlo da tutto ciò che ci chiude nelle nostre necessità, rendendoci poco attenti o addirittura indifferenti nei confronti degli altri e della loro fame e sete di giustizia. Accordaci la grazia di saper rinunciare a tutto ciò che ci chiude in noi stessi e nei nostri egoismi. Apri la nostra vita perché sia capace di cercare l'utile dell'altro prima del proprio.

Calendario ecumenico

Cattolici

Augusto Chapdelaine, martire in Cina (1856).

Ortodossi e greco-cattolici

Memoria del santo padre Basilio il Confessore, compagno di ascesi di Procopio il Decapolita (750 ca.).

Copti ed etiopici

Gabra Mar'awi e Kefla Maryam, monaci (XIV-XV sec.).

Anglicani

Anna Julia Haywood (1964).

Luterani

Martin Bucero, riformatore della Chiesa di Strasburgo (1551).