

# MARTEDÌ 3 MARZO

I 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 (UMIL)

*Sempre cantiamo,  
Onnipotente Dio, le tue lodi:  
sei fonte di bontà,  
tu sommo Bene,  
e misericordioso nel perdono.*

*Con cuore aperto  
e colmo di fiducia,  
noi ci prostriamo  
nell'adorazione.  
Allora l'umiltà diviene luce,  
la via alla Verità  
a noi dischiude.*

*Nel nostro nulla  
solo in te speriamo,  
in te la vita  
è nella sua pienezza;*

*la doni a noi per sempre  
per tuo Figlio,  
che nel suo grande amore  
si è immolato.*

### Salmo CF. SAL 105 (106)

Rendete grazie al Signore,  
perché è buono,  
perché il suo amore  
è per sempre.

Beati coloro  
che osservano il diritto  
e agiscono con giustizia  
in ogni tempo.

Abbiamo peccato  
con i nostri padri,  
delitti e malvagità  
abbiamo commesso.

I nostri padri, in Egitto,  
non compresero  
le tue meraviglie,  
non si ricordarono  
della grandezza del tuo amore  
e si ribellarono presso il mare,

presso il Mar Rosso.  
Ma Dio li salvò  
per il suo nome,  
per far conoscere  
la sua potenza.

## Ripresa della Parola di Dio del giorno

«Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole» (Mt 6,7).

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

## Lode e intercessione

Rit.: **Ascoltaci, o Padre!**

- Padre, noi non sappiamo cosa chiederti e ciò che è buono per noi: ci affidiamo alla tua misericordia e tu esaudisci secondo la tua volontà.
- Padre, noi non sappiamo parlarti come figli, con coraggio e fiducia: poni sulle nostre labbra quelle parole che esprimono la verità della nostra vita e che raggiungono il tuo cuore.
- Padre, noi non sappiamo ascoltarti per comprendere la tua volontà: apri il nostro cuore alla tua Parola perché essa renda i nostri desideri autentici e degni di essere esauditi.

## Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

# LA MESSA

## **ANTIFONA D'INGRESSO** SAL 89 (90),1-2

Signore, tu sei nostro rifugio  
di generazione in generazione;  
tu sei da sempre, Signore, e per sempre.

## **COLLETTA**

Volgi il tuo sguardo, Padre misericordioso, a questa tua famiglia, e fa' che superando ogni forma di egoismo risplenda ai tuoi occhi per il desiderio di te. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

## **PRIMA LETTURA** Is 55,10-11

Dal libro del profeta Isaia

Così dice il Signore: <sup>10</sup>«Come la pioggia e la neve scendono dal cielo e non vi ritornano senza avere irrigato la terra, senza averla fecondata e fatta germogliare, perché dia il seme a chi semina e il pane a chi mangia, <sup>11</sup>così sarà della mia parola uscita dalla mia bocca: non ritornerà a me senza effetto, senza aver operato ciò che desidero e senza aver compiuto ciò per cui l'ho mandata».

– *Parola di Dio.*

**SALMO RESPONSORIALE** 33 (34)

Rit. Il Signore libera i giusti da tutte le loro angosce.

*oppure:* Chi spera nel Signore non resta confuso.

<sup>4</sup>Magnificate con me il Signore,  
esaltiamo insieme il suo nome.

<sup>5</sup>Ho cercato il Signore: mi ha risposto  
e da ogni mia paura mi ha liberato. **Rit.**

<sup>6</sup>Guardate a lui e sarete raggianti,  
i vostri volti non dovranno arrossire.

<sup>7</sup>Questo povero grida e il Signore lo ascolta,  
lo salva da tutte le sue angosce. **Rit.**

<sup>16</sup>Gli occhi del Signore sui giusti,  
i suoi orecchi al loro grido di aiuto.

<sup>17</sup>Il volto del Signore contro i malfattori,  
per eliminarne dalla terra il ricordo. **Rit.**

<sup>18</sup>Gridano i giusti e il Signore li ascolta,  
li libera da tutte le loro angosce.

<sup>19</sup>Il Signore è vicino a chi ha il cuore spezzato,  
egli salva gli spiriti affranti. **Rit.**

## **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 6,7-15

✠ Dal Vangelo secondo Matteo

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: <sup>7</sup>«Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. <sup>8</sup>Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate. <sup>9</sup>Voi dunque pregate così: Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, <sup>10</sup>venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. <sup>11</sup>Dacci oggi il nostro pane quotidiano, <sup>12</sup>e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, <sup>13</sup>e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. <sup>14</sup>Se voi infatti perdonerete agli altri le loro colpe, il Padre vostro che è nei cieli perdonerà anche a voi; <sup>15</sup>ma se voi non perdonerete agli altri, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe».

– *Parola del Signore.*

## **PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Accetta, Dio creatore, i doni che abbiamo ricevuto dalla tua paterna generosità, e trasforma il pane e il vino che ci hai dato per la nostra vita quotidiana in sacramento di salvezza eterna. Per Cristo nostro Signore.

*Prefazio di Quaresima*

pp. 344-345

## **ANTIFONA ALLA COMUNIONE** SAL 4,2

Quando t'invoco, esaudiscimi, o Dio,  
tu che sei la mia giustizia  
e dalle angosce mi hai liberato;  
pietà di me, Signore,  
ascolta la mia preghiera.

## **PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE**

Per questa comunione ai tuoi misteri insegnaci, Signore, a moderare le passioni e i desideri terreni e a cercare la tua giustizia e il tuo regno. Per Cristo nostro Signore.

## **PER LA RIFLESSIONE**

### **Non sprecare parole**

«Quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede

nel segreto, ti ricompenserà» (Mt 6,6). Abbiamo ascoltato queste parole il Mercoledì delle ceneri e sono parole che orientano a una conversione nella nostra esperienza di preghiera. È una conversione che opera un passaggio dall'esteriorità all'interiorità, dalla piazza alla camera, cioè dal luogo in cui sentiamo la falsità di una maschera che ci viene imposta, al luogo della verità di noi stessi, e cioè davanti al Padre. C'è sempre il rischio di cercare una perfezione esteriore nella preghiera, dimenticando che l'oggetto della ricerca è solo il volto di Dio. Se manca questa consapevolezza allora la preghiera diventa formale, fatta di apparenza; l'intenzione si rivolge indifferentemente altrove, oppure ci si concentra su se stessi. Gesù ci invita a una preghiera che è ascolto, una preghiera interiore, profonda, che nasce dal di dentro e che conduce all'incontro con un volto: è in segreto (chiusa la porta) ed è davanti al Padre (e non a se stessi).

Ma non basta questa conversione. C'è un secondo cammino di conversione nella preghiera: dalla complessità alla semplicità, dalla dispersione all'unità. Non basta chiudere la porta della camera: possiamo riempire il nostro cuore di molte parole. Per esperienza sappiamo che stare in silenzio non è facile: abbiamo paura di collocarci di fronte al nostro volto interiore e di fronte al volto del Padre, abbiamo paura di ascoltare le voci vere che abitano in noi, abbiamo paura della Parola del Signore. Pur chiudendo la porte, a volte preferiamo «stare in piazza». Non sono più gli altri a condizionarci o a soffocarci con le loro parole, ma

siamo noi stessi a stordirci con le parole. Ecco allora che il silenzio, per essere vero, deve aprirsi a una parola che dà unità, a una parola che diventa il punto che riesce a far andare la nostra vita all'essenziale. Gesù orienta la nostra preghiera all'unità anzitutto con queste parole: «Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole» (Mt 6,7). Le parole sono «sprecate» quando non conducono all'unità: parole che distruggono e mettono a nudo la nostra confusione interiore, parole che credono di piegare Dio alla nostra volontà. La parola della preghiera conduce all'unità quando diventa anzitutto ascolto dell'unica Parola. Perché? «Il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che glielo chiediate» (6,8). Dio conosce il nostro cuore e sa ciò che è necessario alla nostra vita. Noi sappiamo ciò che serve veramente? No! Possiamo impararlo solo dal Figlio, da Gesù, e lui ce lo insegna donandoci le parole vere della preghiera: «Voi dunque pregate così: Padre nostro che sei nei cieli» (6,9). Nel *Padre nostro*, quella preghiera che ci viene consegnata nel battesimo, la preghiera del Figlio e dei figli, Gesù ha posto sulle nostre labbra quelle parole che custodiscono i desideri di Dio stesso e i desideri più veri della nostra vita, quelle parole che danno armonia e unità. Nella preghiera che Gesù ci ha insegnato, noi impariamo a raccogliere la nostra vita (noi stessi, gli altri, ciò che facciamo o siamo, i nostri bisogni, le nostre fatiche e paure, il nostro peccato) in un'unica parola, «Padre nostro», e lì custodirla, ritrovarla, farla crescere. Questa è



la parola efficace di cui parla il profeta Isaia: «Così sarà della mia parola uscita dalla mia bocca: non ritornerà a me senza effetto, senza aver operato ciò che desidero e senza aver compiuto ciò per cui l'ho mandata» (Is 55,11). Se le parole del *Padre nostro* dalle nostre labbra entrano nel nostro cuore, trasformano realmente la nostra vita: la rendono piena di gioia, aperta, fiduciosa, capace di desideri grandi, capace di amare e perdonare i fratelli, capace di condividere.

*O Padre che sei nei cieli, rimetti a noi i nostri debiti, verso di te e verso ogni creatura, perché la nostra vita possa essere trasfigurata dal tuo amore. Solo così potremo essere testimoni della tua pace e ridonare a ogni uomo il tuo perdono che supera ogni misura.*

## Calendario ecumenico

### **Cattolici**

Anselmo di Nonantola, abate (803); Cunegonda, imperatrice (1033).

### **Ortodossi**

Memoria dei santi martiri Eutropio, Cleonico e Basilisco (sotto Massimiano, 286-305); Nicola (1591), patriarca dei georgiani (Chiesa georgiana).

### **Copti ed etiopici**

Agapito, vescovo (IV sec.).

### **Luterani**

Giovanni Federico il Magnanimo, sostenitore della Riforma (1554).