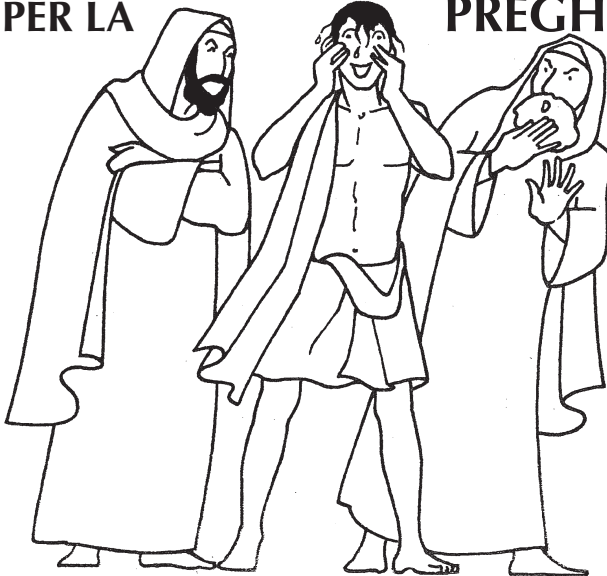


*PARROCCHIA
SANTA MARIA AUSILIATRICE*



IV^a SETTIMANA di QUARESIMA

TESTI PER LA



PREGHIERA

in CHIESA e a CASA

da Domenica 22 a Sabato 28 Marzo

IO SONO LA LUCE DEL MONDO

Nostro Signore ha detto: «*Io sono la luce del mondo*» [...]. «Abbandona la tua luce che è in verità una tenebra, di fronte alla mia luce, ed è a me contraria; poiché Io sono la vera Luce, voglio darti, al posto delle tue tenebre, la mia luce eterna, affinché sia tua come mia; e con la mia luce ti darò il mio essere, la mia vita, la mia beatitudine e la mia gioia» [...].

È da notare il modo e la via per giungere alla vera luce. È una vera rinunzia dell'uomo a se stesso e una pura, profonda ed esclusiva intenzione di amare Dio e non ciò che è proprio: desiderare unicamente l'onore e la gloria di Dio e riferire immediatamente a Dio tutte le cose, da qualunque parte provengano, e a lui riportarle senza alcun rigiro e mediazione; questa è la vera e retta via. Egli è la vera Luce che illumina ogni uomo che viene in questo mondo. Questa luce risplende nelle tenebre ma le tenebre non riceveranno la luce. Questa luce non la riceve nessuno, tranne i poveri in spirito e della propria volontà. Carissimi figli, mettete in opera tutto ciò che potete fare, spiritualmente e naturalmente, perché questa vera luce risplenda in voi e possiate gustarla. Chiedete agli amici di Dio che vi aiutino; attaccatevi a coloro che aderiscono a Dio, affinché vi attirino con loro a Dio.

Che ciò tocchi a tutti noi. Ci aiuti in ciò l'amabile Dio. Amen.

(GIOVANNI TAULERO, *Sermoni*)

DOMENICA 22 MARZO

✠ Dal Vangelo secondo Giovanni (9, 1.6-9.13-17.34-38)

Andò, si lavò e tornò che ci vedeva.

In quel tempo, Gesù passando vide un uomo cieco dalla nascita; sputò per terra, fece del fango con la saliva, spalmò il fango sugli occhi del cieco e gli disse: «Va' a lavarti nella piscina di Siloe», che significa "Inviato". Quegli andò, si lavò e tornò che ci vedeva. Allora i vicini e quelli che lo avevano visto prima, perché era un mendicante, dicevano: «Non è lui quello che stava seduto a chiedere l'elemosina?». Alcuni dicevano: «È lui»; altri dicevano: «No, ma è uno che gli assomiglia». Ed egli diceva: «Sono io!».

Condussero dai farisei quello che era stato cieco: era un sabato, il giorno in cui Gesù aveva fatto del fango e gli aveva aperto gli occhi. Anche i farisei dunque gli chiesero di nuovo come aveva acquistato la vista. Ed egli disse loro: «Mi ha messo del fango sugli occhi, mi sono lavato e ci vedo». Allora alcuni dei farisei dicevano: «Quest'uomo non viene da Dio, perché non osserva il sabato». Altri invece dicevano: «Come può un peccatore compiere segni di questo genere?». E c'era dissenso tra loro. Allora dissero di nuovo al cieco: «Tu, che cosa dici di lui, dal momento che ti ha aperto gli occhi?». Egli rispose: «È un profeta!». Gli replicarono: «Sei nato tutto nei peccati e insegni a noi?». E lo cacciarono fuori.

Gesù seppe che l'avevano cacciato fuori; quando lo trovò, gli disse: «Tu, credi nel Figlio dell'uomo?». Egli rispose: «E chi è, Signore, perché io creda in lui?». Gli disse Gesù: «Lo hai visto: è colui che parla con te». Ed egli disse: «Credo, Signore!». E si prostrò dinanzi a lui.

TESTO PATRISTICO

Cristo è via alla luce, alla verità, alla vita

Il Signore in maniera concisa ha detto: «Io sono la luce del mondo; chi segue me, non camminerà nelle tenebre, ma avrà la luce della vita» (Gv 8, 12), e con queste parole comanda una cosa e ne pro-mette un'altra. Cerchiamo, dunque, di eseguire ciò che comanda,

perché altrimenti saremmo impudenti e sfacciati nell'esigere quanto ha promesso, senza dire che, nel giudizio, ci sentiremmo rinfacciare: Hai fatto ciò che ti ho comandato, per poter ora chiedere ciò che ti ho promesso? Che cosa, dunque, hai comandato, o Signore nostro Dio? Ti risponderà: Che tu mi segua.

Hai domandato un consiglio di vita. Di quale vita, se non di quella di cui è stato detto: «E' in te la sorgente della vita»? (Sal 35, 10).

Dunque mettiamoci subito all'opera, seguiamo il Signore: spezziamo le catene che ci impediscono di seguirlo. Ma chi potrà spezzare tali catene, se non ci aiuta colui al quale fu detto: «Hai spezzato le mie catene»? (Sal 115, 16). Di lui un altro salmo dice: «Il Signore libera i prigionieri, il Signore rialza chi è caduto» (Sal 145, 7. 8).

Che cosa seguono quelli che sono stati liberati e rialzati, se non la luce dalla quale si sentono dire: «Io sono la luce del mondo; chi segue me non camminerà nelle tenebre»? (Gv 8, 12). Sì, perché il Signore illumina i ciechi. O fratelli, ora i nostri occhi sono curati con il collirio della fede. Prima, infatti, mescolò la sua saliva con la terra, per ungere colui che era nato cieco. Anche noi siamo nati ciechi da Adamo e abbiamo bisogno di essere illuminati da lui. Egli mescolò la saliva con la terra: «Il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi» (Gv 1, 14). Mescolò la saliva con la terra, perché era già stato predetto: «La verità germoglierà dalla terra» (Sal 84, 12) ed egli dice: «Io sono la via, la verità e la vita» (Gv 14, 6).

Godremo della verità, quando la vedremo faccia a faccia, perché anche questo ci viene promesso. Chi oserebbe, infatti, sperare ciò che Dio non si fosse degnato o di promettere o di dare?

Vedremo faccia a faccia. L'Apostolo dice: Ora conosciamo in modo imperfetto; ora vediamo come in uno specchio, in maniera confusa; ma allora vedremo faccia a faccia (cfr. 1 Cor 13, 12). E l'apostolo Giovanni nella sua lettera aggiunge: «Carissimi, noi fin d'ora siamo figli di Dio, ma ciò che saremo non è stato ancora rivelato. Sappiamo però che, quando egli si sarà manifestato, noi saremo simili a lui, perché lo vedremo così come egli è» (1 Gv 3, 2). Questa è la grande promessa.

Se lo ami, seguilo. Tu dici: Lo amo, ma per quale via devo seguirlo? Se il Signore tuo Dio ti avesse detto: Io sono la verità e la vita, tu, desiderando la verità e bramando la vita, cercheresti di sicuro la via per arrivare all'una e all'altra. Diresti a te stesso: gran cosa è la verità, gran bene è la vita: oh! se fosse possibile all'anima mia trovare il mezzo per arrivarci!

Tu cerchi la via? Ascolta il Signore che ti dice in primo luogo: lo sono la via. Prima di dirti dove devi andare, ha premesso per dove devi passare: «lo sono», disse «la via»! La via per arrivare dove? Alla verità e alla vita. Prima ti indica la via da prendere, poi il termine dove vuoi arrivare. «lo sono la via, lo sono la verità, lo sono la vita». Rimanendo presso il Padre, era verità e vita; rivestendosi della nostra carne, è diventato la via.

Non ti vien detto: devi affaticarti a cercare la via per arrivare alla verità e alla vita; non ti vien detto questo. Pigro, alzati! La via stessa è venuta a te e ti ha svegliato dal sonno, se pure ti ha svegliato. Alzati e cammina!

Forse tu cerchi di camminare, ma non puoi perché ti dolgono i piedi. Per qual motivo ti dolgono? Perché hanno dovuto percorrere i duri sentieri imposti dai tuoi tirannici egoismi? Ma il Verbo di Dio ha guarito anche gli zoppi.

Tu replichi: Sì, ho i piedi sani, ma non vedo la strada. Ebbene, sappi che egli ha illuminato perfino i ciechi.

Agostino d'Ippona, *Dai «Trattati su Giovanni»* 34, 8-9

PER LA LETTURA SPIRITUALE

Ritornare a fidarsi

*Per questa grazia siete salvi mediante la fede;
e ciò non viene da voi; ma è dono di Dio... (Ef 2,8).*

Nella mia vita ho sperimentato molto bene quanto è difficile per me confidare di essere amato ed avere fiducia che l'intimità di cui ho bisogno e che desidero ardentemente è lì pronta per me. Più spesso vivo come se dovessi meritarmi l'amore, fare qualcosa e poi forse ottenere qualcosa in cambio. Questo atteggiamento abbraccia l'intera questione di ciò che nella vita spirituale viene chiamato l'«amore preveniente». Credo davvero di essere amato anzitutto, indipendentemente da ciò che faccio o da ciò che compio? È una questione importante, perché fino a che penso che quello di cui ho più bisogno me lo devo conquistare, meritare e ottenere con un duro lavoro, non riuscirò mai ad avere ciò di cui ho più bisogno e che desidero di più, che è un amore che non può essere guadagnato ma che è

donato gratuitamente. Pertanto il mio ritorno è la mia disponibilità ad abbandonare la tendenza a ragionare in questo modo e a vivere sempre più secondo la mia vera identità di figlia o figlio prediletto di Dio.

PREGA

*Aiutami ad amare gli altri così come sono, o Signore,
nello stesso modo in cui tu hai donato il tuo amore a me.*

Dal Salmo 22

Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla.
Su pascoli erbosi mi fa riposare,
ad acque tranquille mi conduce.
Rinfranca l'anima mia.

Mi guida per il giusto cammino
a motivo del suo nome.
Anche se vado per una valle oscura,
non temo alcun male, perché tu sei con me.
Il tuo bastone e il tuo vincastro
mi danno sicurezza.

Davanti a me tu prepari una mensa
sotto gli occhi dei miei nemici.
Ungi di olio il mio capo;
il mio calice trabocca.

Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne
tutti i giorni della mia vita,
abiterò ancora nella casa del Signore
per lunghi giorni.

Ripeti spesso e vivi oggi la Parola:

**«È in te la sorgente della luce,
alla tua luce vediamo la luce» (Sal 35,10)**

LUNEDÌ 23 MARZO

✠ Dal Vangelo secondo Giovanni (4,43-54)

Va', tuo figlio vive.

In quel tempo, Gesù partì [dalla Samaria] per la Galilea. Gesù stesso infatti aveva dichiarato che un profeta non riceve onore nella propria patria. Quando dunque giunse in Galilea, i Galilei lo accolsero, perché avevano visto tutto quello che aveva fatto a Gerusalemme, durante la festa; anch'essi infatti erano andati alla festa.

Andò dunque di nuovo a Cana di Galilea, dove aveva cambiato l'acqua in vino. Vi era un funzionario del re, che aveva un figlio malato a Cafarnaò. Costui, udito che Gesù era venuto dalla Giudea in Galilea, si recò da lui e gli chiedeva di scendere a guarire suo figlio, perché stava per morire.

Gesù gli disse: «Se non vedete segni e prodigi, voi non credete». Il funzionario del re gli disse: «Signore, scendi prima che il mio bambino muoia». Gesù gli rispose: «Va', tuo figlio vive». Quell'uomo credette alla parola che Gesù gli aveva detto e si mise in cammino. Proprio mentre scendeva, gli vennero incontro i suoi servi a dirgli: «Tuo figlio vive!». Volle sapere da loro a che ora avesse cominciato a star meglio. Gli dissero: «Ieri, un'ora dopo mezzogiorno, la febbre lo ha lasciato». Il padre riconobbe che proprio a quell'ora Gesù gli aveva detto: «Tuo figlio vive», e credette lui con tutta la sua famiglia. Questo fu il secondo segno, che Gesù fece quando tornò dalla Giudea in Galilea.

TESTO PATRISTICO

Il digiuno accetto a Dio

Ascolta: Dio non vuole un digiuno vano, perché digiunando in tal modo per Dio non lavori all'adempimento della giustizia. Digiuna per Dio in questo modo: non fare niente di male nella tua vita, ma servi il Signore con un cuore puro osservando i suoi comandamenti e camminando nei suoi precetti; nessun desiderio cattivo salga al tuo cuore; abbi fiducia in Dio, credendo che se agisci così compirai

un digiuno eccelso e gradito a Dio ... Osserva i precetti del Signore e gli sarai gradito e sarai annoverato tra quelli che custodiscono i suoi comandamenti. Se farai qualcosa di buono oltre il comandamento di Dio, ti acquisterai una gloria più grande e sarai più glorioso davanti a Dio di quello che dovresti essere. Se oltre a osservare i precetti di Dio, aggiungi anche queste opere buone, gioirai a patto di osservarle nel modo che ti dico ... Ecco come devi osservare questo digiuno che intendi fare. Innanzitutto guardati da ogni parola malvagia e da ogni desiderio malvagio e purifica il tuo cuore da tutte le vanità di questo mondo. Se osservi questo, il tuo digiuno sarà perfetto. Ed ecco, dopo aver adempiuto quanto ho detto in precedenza, quel giorno non prenderai niente se non pane e acqua, calcolerai il prezzo degli alimenti che avresti potuto mangiare quel giorno e lo metterai da parte per darlo alle vedove, agli orfani, ai bisognosi e così ti umilierai affinché, grazie a questa umiltà, colui che ha ricevuto la tua offerta si sazi e preghi per te il Signore. Se dunque osservi il digiuno come io ti prescrivo, il tuo sacrificio sarà ben accetto a Dio e il tuo digiuno sarà tenuto in conto e l'opera così compiuta sarà bella, gioiosa e gradita a Dio. Questo osserverai tu con i tuoi figli e tutta la tua casa; osservandolo sarai felice. E quelli che ascoltano queste cose e le mettono in pratica saranno beati e riceveranno dal Signore quello che chiedono.

Erma, *Il pastore* 54,3-5; 56,2-3.5-9

PER LA LETTURA SPIRITUALE

Il Padre vuole amore

Ecco, io creo nuovi cieli e nuova terra, non si ricorderà più il passato, non verrà più in mente. (Is 65,17).

Dio vuole che noi lo amiamo. Questa è la vulnerabilità di Dio. Il teologo Dietrich Bonhoeffer dice: «La colpa è l'idolo più difficile da abbattere».

La colpa può persino diventare un idolo e tu puoi scoprire che ti tieni stretto ad essa o che addirittura ti aggrappi ad essa. Riesamini avvenimenti passati, sperando in qualche modo che, ripensando ad essi, possano diventare eventi buoni, ma sai già che non funziona

così. Tentare di riconsiderare il passato trasformandolo in un passato buono non solo non funziona, ma rende la colpa ancor più gravosa. È una sfida molto difficile liberarsi di tutto ciò, perché il tuo passato particolare è tuo ed è vero per te. È la tua storia unica e singolare e, anche se qualche volta non ti piace, non la puoi cambiare. Quindi, essa diventa come un idolo che devi trascinare continuamente con te. E invece il senso di colpa deve andarsene, altrimenti ti poni in competizione indiretta con Dio. Dio dice: «Io ti ho sempre amato e ti amo anche adesso. Ti voglio donare il mio amore». E tu invece dici: «Tu non puoi amarmi, Dio, perché sono profondamente cattivo. Rivedendo il mio passato io ti dimostrerò che sono indegno del tuo perdono».

PREGA

O Signore, fa' che io possa sganciarmi dal mio passato per accogliere il tuo perdono.

Dal Salmo 29

Ti esalterò, Signore, perché mi hai risollevato
e non hai permesso ai miei nemici di gioire su di me.
Signore, hai fatto risalire la mia vita dagli inferi,
mi hai fatto rivivere perché non scendessi nella fossa.

Cantate inni al Signore, o suoi fedeli,
della sua santità celebrate il ricordo,
perché la sua collera dura un istante,
la sua bontà per tutta la vita.
Alla sera è ospite il pianto
e al mattino la gioia.

Ascolta, Signore, abbi pietà di me,
Signore, vieni in mio aiuto!
Hai mutato il mio lamento in danza,
Signore, mio Dio, ti renderò grazie per sempre.

Ripeti spesso e vivi oggi la Parola:

«O Dio, vieni a salvarmi, vieni presto in mio aiuto» (Sal 69,2)

MARTEDÌ 24 MARZO**✠ Dal Vangelo secondo Giovanni (5,1-16)**

All'istante quell'uomo guarì.

Ricorreva una festa dei Giudei e Gesù salì a Gerusalemme. A Gerusalemme, presso la porta delle Pecore, vi è una piscina, chiamata in ebraico Betzatà, con cinque portici, sotto i quali giaceva un grande numero di infermi, ciechi, zoppi e paralitici.

Si trovava lì un uomo che da trentotto anni era malato. Gesù, vedendolo giacere e sapendo che da molto tempo era così, gli disse: «Vuoi guarire?». Gli rispose il malato: «Signore, non ho nessuno che mi immerga nella piscina quando l'acqua si agita. Mentre infatti sto per andarvi, un altro scende prima di me». Gesù gli disse: «Alzati, prendi la tua barella e cammina». E all'istante quell'uomo guarì: prese la sua barella e cominciò a camminare.

Quel giorno però era un sabato. Dissero dunque i Giudei all'uomo che era stato guarito: «È sabato e non ti è lecito portare la tua barella». Ma egli rispose loro: «Colui che mi ha guarito mi ha detto: "Prendi la tua barella e cammina"». Gli domandarono allora: «Chi è l'uomo che ti ha detto: "Prendi e cammina"?». Ma colui che era stato guarito non sapeva chi fosse; Gesù infatti si era allontanato perché vi era folla in quel luogo.

Poco dopo Gesù lo trovò nel tempio e gli disse: «Ecco: sei guarito! Non peccare più, perché non ti accada qualcosa di peggio». Quell'uomo se ne andò e riferì ai Giudei che era stato Gesù a guarirlo. Per questo i Giudei perseguitavano Gesù, perché faceva tali cose di sabato.

TESTO PATRISTICO

In vista della purezza di cuore

Tutto dobbiamo fare e cercare in vista della purezza del cuore. Per essa bisogna cercare la solitudine, per essa sappiamo di dover affrontare digiuni, veglie, fatiche, nudità, di doverci dedicare alla lettura [delle Scritture] e alla pratica delle altre virtù con l'unico intento, attraverso di esse, di predisporre il nostro cuore, di mantenerlo indenne dalle passioni nocive e di ascendere salendo questi gradini fino alla perfezione della carità. E se, a motivo di qualche occupazione lecita e indispensabile, non abbiamo potuto osservare il proposito che ci eravamo fissati, non cediamo alla tristezza, alla collera o all'indignazione per amore di queste osservanze, poiché ciò che si è tralasciato l'avremmo fatto proprio per vincere queste passioni. Il guadagno che viene dal digiuno, infatti, non compensa la perdita che viene dall'ira e il profitto che si trae dalla lettura non uguaglia il danno che comporta l'aver disprezzato il fratello. È bene, dunque, praticare le cose secondarie, cioè i digiuni, le veglie, il ritiro in disparte, la meditazione delle Scritture a motivo dello scopo primario, cioè la purezza di cuore, che è la carità, e non danneggiare, a motivo di quelle cose secondarie, questa virtù principale; se essa permane in noi integra e illesa, nulla viene meno, anche se si è costretti a tralasciare qualcosa di quanto è secondario. E non ci gioverà l'aver adempiuto ogni cosa se ci lasceremo rapire la cosa principale in vista della quale tutto deve essere compiuto.

Chi si affretta a procurarsi e a preparare gli strumenti del proprio mestiere, non lo fa soltanto per averli senza utilizzarli o perché spera di ricavarne un guadagno dal loro semplice possesso, ma nell'intento di imparare efficacemente il suo lavoro per mezzo loro e di realizzare lo scopo di quell'arte a cui essi prestano servizio. Pertanto, digiuni, veglie, meditazione delle Scritture, nudità, privazione di ogni ricchezza non costituiscono la perfezione, ma sono strumenti della perfezione, poiché non sono il fine dell'arte, ma attraverso di essi si raggiunge il fine.

Scopri il tuo fratello perduto

Dio è per noi rifugio e forza ... (Sal 45,2)

Riscopri il tuo nemico come tuo fratello o tua sorella. Riscopri che il fratello perduto o la sorella perduta, per i quali provi avversione e rifiuto, sono veramente tuo fratello o tua sorella nella famiglia umana. Tuo Padre vuole che vi sediate insieme alla stessa mensa. Riscopri che tutti quelli che tu chiamavi nemici appartengono fondamentalmente alla tua stessa famiglia, e che voi tutti di fatto siete compartecipi della stessa mensa, insieme.

Servi il povero. Lo dico perché questo è lo stile di Dio. In definitiva in che modo il Padre ha rivelato il suo amore per noi? Mandando il suo Figlio prediletto ad essere con noi proprio dove siamo poveri. «Io sono venuto per la pecora che si è smarrita». Dio ha scelto di umiliare e di abbassare se stesso per rivelarci il suo amore ed è molto importante per noi riconoscerlo e riflettere su questa realtà. È un segno davvero grande, un segno grandioso per noi che Gesù abbia scelto la via della 'fascia sociale più debole' per stare insieme a noi e condividere con noi la stessa mensa. È la via scelta da Dio per Gesù ed è la via scelta da Dio per noi. «Sono stato mandato nel mondo dal Padre per portare il lieto annuncio ai poveri». È meraviglioso, ed è un immenso mistero, ed è verissimo. La gloria del Padre ci viene rivelata attraverso l'autoumiliazione del prediletto di Dio, Gesù.

PREGA

*Signore, tu hai rivelato te stesso
nell'amore per tutti gli uomini.*

*Mostrami il modo in cui io posso esprimere il tuo amore
a coloro che incontro nella mia vita.*

Dal Salmo 45

Dio è per noi rifugio e fortezza,
aiuto infallibile si è mostrato nelle angosce.
Perciò non temiamo se trema la terra,
se vacillano i monti nel fondo del mare.

Un fiume e i suoi canali rallegrano la città di Dio,
la più santa delle dimore dell'Altissimo.
Dio è in mezzo ad essa: non potrà vacillare.
Dio la soccorre allo spuntare dell'alba.

Il Signore degli eserciti è con noi,
nostro baluardo è il Dio di Giacobbe.
Venite, vedete le opere del Signore,
egli ha fatto cose tremende sulla terra.

Ripeti spesso e vivi oggi la Parola:

«Rendimi la gioia della tua salvezza» (Sal 50,14a).

MERCOLEDÌ 25 MARZO ANNUNCIAZIONE DEL SIGNORE

✠ Dal Vangelo secondo Luca (1,26-38)

Ecco concepirai un figlio e lo darai alla luce.

In quel tempo, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nàzaret, a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. Entrando da lei, disse: «Rallégrati, piena di grazia: il Signore è con te».

A queste parole ella fu molto turbata e si domandava che senso avesse un saluto come questo. L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. Ed ecco, concepirai un

figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. Sarà grande e verrà chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine».

Allora Maria disse all'angelo: «Come avverrà questo, poiché non conosco uomo?». Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te e la potenza dell'Altissimo ti coprirà con la sua ombra. Perciò colui che nascerà sarà santo e sarà chiamato Figlio di Dio. Ed ecco, Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia ha concepito anch'essa un figlio e questo è il sesto mese per lei, che era detta sterile: nulla è impossibile a Dio».

Allora Maria disse: «Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola». E l'angelo si allontanò da lei.

TESTO PATRISTICO

Digiuno e preghiera

Un contadino sprovveduto che, dopo aver lavorato a lungo la propria terra, non vi getta il seme, ha faticato a proprio danno. Così anche noi: se abbiamo ridotto in schiavitù la nostra carne con molta vigilanza, ma non vi abbiamo seminato la preghiera, abbiamo faticato a nostro danno.

Ma forse qualcuno dirà: "Se la giustizia consiste nella preghiera, qual è l'utilità del digiuno?". Grande da ogni punto di vista. Avviene come a un povero contadino che ha seminato in una terra incolta senza averla dissodata; in luogo di grano essa produrrà spine. Così anche noi, se non mortifichiamo la nostra carne con il digiuno prima di deporvi la preghiera, invece della giustizia raccoglieremo peccati. La carne, infatti, trae origine da questa terra (cf. Gen 2, 7) e se essa non viene curata al pari della terra, non farà mai germogliare un frutto di giustizia (cf. Gc 3,18). Ciò che diciamo non intende frenare quelli che vogliono aiutarsi con il digiuno, ma incoraggiare quelli

che non vogliono subirne danno. Come infatti il digiuno è di aiuto a quelli che lo affrontano con ponderatezza, così è nocivo a quanti vi si avvicinano sconsideratamente. Quanti dunque hanno cura che sia loro utile devono stare in guardia dagli eventuali danni che può arrecare, cioè dalla vanagloria che esso desta. Anche il pane che mangeremo alla fine del digiuno che ci siamo imposti, dobbiamo spartirlo lungo i diversi giorni di digiuno; in questo modo, prendendo ogni giorno un pezzetto di pane, metteremo a tacere il sentire della carne e otterremo un cuore saldo pronto a farci pregare più vantaggiosamente. E così, per la potenza di Dio, saremo custoditi da ogni orgoglio e vivremo nell'umiltà tutti i giorni della nostra vita, quell'umiltà senza la quale nessuno può vedere Dio.

Marco il Monaco, *Il digiuno* 3

PER LA LETTURA SPIRITUALE

Il dono dello Spirito

Chi non onora il Figlio, non onora il Padre che lo ha mandato. (Gv 5,23)

La relazione tra Gesù e il Padre è così intima da essere simile al respirare. Dio offre questa stessa intimità a te e a me, alitando l'amore in noi e con questo respiro ispirandoci a effondere l'amore negli altri. Questa è intimità con Dio.

«È bene per voi che io me ne vada», dice Gesù, «perché se non me ne vado, non verrà a voi il Consolatore [il mio Spirito]. Io voglio che voi conosciate la verità tutta intera e che viviate in me come io e il Padre mio viviamo in voi» (Gv 16,7ss.). Questo è il motivo per cui lo Spirito Santo è un dono meraviglioso per te. Lo Spirito è il soffio vitale di Dio, che ti fa entrare in comunione intima con lui. Dio, mediante lo Spirito, abita in te e stabilisce in te la sua dimora.

Se leggi la parabola del figlio prodigo, questo grande messaggio lo riconosci immediatamente. È davvero una buona notizia! Dio ci offre la stessa relazione di pienezza e di amore reciproco che esiste tra

il Padre e il Figlio. Quando noi riceviamo questo dono dello Spirito di Dio, noi sperimentiamo la nostra trasformazione in veri figli e vere figlie del Padre.

PREGA

*O Santo Spirito, allarga il mio cuore
così che io possa accogliere tutto quello
che il Padre mi vuole dare, attraverso Gesù.*

Dal Salmo 30

Sacrificio e offerta non gradisci,
gli orecchi mi hai aperto,
non hai chiesto olocausto né sacrificio per il peccato.
Allora ho detto: «Ecco, io vengo».

«Nel rotolo del libro su di me è scritto
di fare la tua volontà:
mio Dio, questo io desidero;
la tua legge è nel mio intimo».

Ho annunciato la tua giustizia
nella grande assemblea;
vedi: non tengo chiuse le labbra,
Signore, tu lo sai.

Non ho nascosto la tua giustizia
dentro il mio cuore,
la tua verità e la tua salvezza
ho proclamato.

Ripeti spesso e vivi oggi la Parola:

«Ricordati, Signore, della tua misericordia» (Sal 24,6a).

GIOVEDÌ 26 MARZO

✠ Dal Vangelo secondo Giovanni (5, 31-47)

Vi è già chi vi accusa: Mosè, nel quale riponete la vostra speranza.

In quel tempo, Gesù disse ai Giudei:

«Se fossi io a testimoniare di me stesso, la mia testimonianza non sarebbe vera. C'è un altro che dà testimonianza di me, e so che la testimonianza che egli dà di me è vera.

Voi avete inviato dei messaggeri a Giovanni ed egli ha dato testimonianza alla verità. Io non ricevo testimonianza da un uomo; ma vi dico queste cose perché siate salvati. Egli era la lampada che arde e risplende, e voi solo per un momento avete voluto rallegrarvi alla sua luce.

Io però ho una testimonianza superiore a quella di Giovanni: le opere che il Padre mi ha dato da compiere, quelle stesse opere che io sto facendo, testimoniano di me che il Padre mi ha mandato.

E anche il Padre, che mi ha mandato, ha dato testimonianza di me. Ma voi non avete mai ascoltato la sua voce né avete mai visto il suo volto, e la sua parola non rimane in voi; infatti non credete a colui che egli ha mandato.

Voi scrutate le Scritture, pensando di avere in esse la vita eterna: sono proprio esse che danno testimonianza di me. Ma voi non volete venire a me per avere vita.

Io non ricevo gloria dagli uomini. Ma vi conosco: non avete in voi l'amore di Dio. Io sono venuto nel nome del Padre mio e voi non mi accogliete; se un altro venisse nel proprio nome, lo accogliereste. E come potete credere, voi che ricevete gloria gli uni dagli altri, e non cercate la gloria che viene dall'unico Dio?

Non crediate che sarò io ad accusarvi davanti al Padre; vi è già chi vi accusa: Mosè, nel quale riponete la vostra speranza. Se infatti credeste a Mosè, credereste anche a me; perché egli ha scritto di me. Ma se non credete ai suoi scritti, come potrete credere alle mie parole?».

Quale digiuno?

Giovanni il Nano disse: “Se un re vuole conquistare una città nemica, prima di tutto taglia l’acqua e i viveri, e così i nemici, affamati, si sottomettono. Avviene così anche per le passioni della carne: se l’uomo combatte con il digiuno e la fame, i nemici che combattono contro l’anima si indeboliscono”.

Detti dei padri, *Serie alfabetica*, Giovanni il Nano 3

Abba Isidoro disse: “Se osservate l’ascesi di un regolare digiuno, non inorgoglitevi; ma se per questo vi insuperbite, mangiate carne! E bene per l’uomo mangiare carne, piuttosto che inorgogliarsi e vantarsi”.

Detti dei padri, *Serie alfabetica*, Isidoro il Presbitero 4

Abba Menas ci raccontò questo episodio: “Un giorno mentre stavo nella mia cella, giunse un fratello da un paese straniero e mi disse: ‘Conducimi da abba Macario’. Io mi alzai e lo accompagnai dall’anziano e, dopo aver fatto una preghiera, ci sedemmo. Il fratello disse all’anziano: ‘Padre, da trent’anni non mangio carne e sono ancora tentato da essa’. L’anziano gli disse: ‘Non mi dire, fratello, che hai trascorso trent’anni senza mangiare carne; ma ti prego, figlio mio, dimmi la verità: quanti giorni hai trascorso senza dir male di tuo fratello, senza giudicare il prossimo e senza far uscire dalle tue labbra una parola inutile?’. Il fratello si prostrò e disse: ‘Prega per me, padre, affinché io cominci’”.

Detti dei padri, *Serie anonima J 746*

Abba Iperichio disse: “È cosa buona mangiare carne e bere vino, e non mangiare con la maldicenza la carne dei fratelli”.

Detti dei padri, *Serie alfabetica*, Iperichio 4

PER LA LETTURA SPIRITUALE

Agire come il Padre

Io sono venuto nel nome del Padre mio e voi non mi ricevete. (Gv5,43)

Lo Spirito di Dio che è in te ti induce ad amare e a rispettare ogni persona, e a parlare con la voce di Dio. Ti ritrovi a pronunciare parole di perdono, di guarigione, di riconciliazione, di gioia e di pace. Scopri anche di non venire sempre compreso. Puoi essere persino perseguitato. E certamente soffrirai. Ma il tuo dolore sarà molto diverso dalla sofferenza che sperimenti a causa del tuo esserti perduto. Se tu annunci realmente Dio nel mondo, il mondo ti odierà, si prenderà gioco di te, ti isolerà e dirà che sei uno sciocco. Ogni volta che annunci un'autentica Parola di Dio scoprirai che diverse persone si sentiranno minacciate. Ecco perché Gesù finì inchiodato su una croce. Ecco perché i discepoli alla fine furono martirizzati. Ecco perché tutti i grandi santi ebbero molto a soffrire. Ma la cosa interessante è che questo upo di sofferenza è qualcosa che tu riesci a sopportare facilmente. È un carico lieve. E un giogo leggero, soprattutto perché tu conosci la tua identità e nel tuo cuore sei in comunione con l'amore.

PREGA

O Signore, dammi il coraggio di soffrire per amore tuo.

Dal Salmo 105

Si fabbricarono un vitello sull'Oreb,
si prostrarono a una statua di metallo;
scambiarono la loro gloria
con la figura di un toro che mangia erba.

Dimenticarono Dio che li aveva salvati,
che aveva operato in Egitto cose grandi,
meraviglie nella terra di Cam,
cose terribili presso il Mar Rosso.

Ed egli li avrebbe sterminati,
se Mosè, il suo eletto,
non si fosse posto sulla breccia davanti a lui
per impedire alla sua collera di distruggerli.

Ripeti spesso e vivi oggi la Parola:

«Chi crede ha la vita eterna» (Gv 6,47).

VENERDÌ 27 MARZO

✘ Dal Vangelo secondo Giovanni (7,1-2.10.25-30)

Cercavano di arrestare Gesù, ma non era ancora giunta la sua ora.

In quel tempo, Gesù se ne andava per la Galilea; infatti non voleva più percorrere la Giudea, perché i Giudei cercavano di ucciderlo. Si avvicinava intanto la festa dei Giudei, quella delle Capanne. Quando i suoi fratelli salirono per la festa, vi salì anche lui: non apertamente, ma quasi di nascosto.

Alcuni abitanti di Gerusalemme dicevano: «Non è costui quello che cercano di uccidere? Ecco, egli parla liberamente, eppure non gli dicono nulla. I capi hanno forse riconosciuto davvero che egli è il Cristo? Ma costui sappiamo di dov'è; il Cristo invece, quando verrà, nessuno saprà di dove sia».

Gesù allora, mentre insegnava nel tempio, esclamò: «Certo, voi mi conoscete e sapete di dove sono. Eppure non sono venuto da me stesso, ma chi mi ha mandato è veritiero, e voi non lo conoscete. Io lo conosco, perché vengo da lui ed egli mi ha mandato».

Cercavano allora di arrestarlo, ma nessuno riuscì a mettere le mani su di lui, perché non era ancora giunta la sua ora.

TESTO PATRISTICO

La fatica del digiuno precede la lotta

Discepolo: Per colui che ha rigettato dalla sua anima tutto ciò che è di impedimento [alla lotta] ed è entrato nell'arena, qual è l'inizio della sua battaglia contro il peccato? E da dove inizia lo scontro?

Maestro: È noto a chiunque che la fatica del digiuno precede qualsiasi lotta contro il peccato e i suoi desideri, soprattutto per colui che combatte il peccato che è dentro di sé. E il segno dell'odio per il peccato e i suoi desideri, in coloro che scendono in questo combattimento che è invisibile, è reso visibile dal fatto che essi iniziano con il digiuno e proseguono con la veglia notturna. Colui che per tutta la sua vita ama la consuetudine con il digiuno, è amico della castità ... Come la dolcezza della luce si accompagna a occhi che siano sani, così il desiderio della preghiera a un digiuno fatto con discernimento: appena, infatti, uno inizia il digiuno, desidera nella sua mente la consuetudine con Dio ...

Non si è mai visto nessuno che, digiunando con discernimento, fosse sottomesso a un desiderio cattivo. [Il digiuno] è la dimora di tutte le virtù e chi lo disprezza mette a repentaglio tutte le virtù. Infatti, il primo comandamento stabilito in principio per la nostra natura la diffidava dal gustare un cibo (cf. Gen 2,17), e proprio in questo cadde il nostro antenato. Quindi gli atleti del timore di Dio, quando si accingono a osservare le sue leggi, iniziano la [loro] costruzione proprio da lì dove è venuto il primo danno.

Anche il Salvatore nostro, dopo la sua manifestazione al mondo presso il Giordano, iniziò di qui. È scritto infatti: "Dopo che fu battezzato, lo Spirito lo fece uscire nel deserto, e digiunò quaranta giorni e quaranta notti" (cf. Mt 4,1-2); e tutti coloro che seguono le sue orme, poggiano l'inizio della loro lotta su questo fondamento. Chi disprezzerà dunque un'arma forgiata da Dio, senza diventare oggetto di biasimo? Se ha digiunato il legislatore, chi tra coloro che custodiscono la legge non avrà bisogno del [digiuno]?

Isacco di Ninive, *Prima collezione* 35

PER LA LETTURA SPIRITUALE

Rivendica la tua vera figliolanza

*Io non sono venuto da me e chi mi ha mandato è veritiero,
e voi non lo conoscete. (Gv 7,28)*

Talvolta puoi sperimentare una certa confusione perché sei insicuro. Puoi accorgerti di chiedere ad altri il permesso di esistere e questo dà loro la facoltà di esercitare un potere eccessivo sulla tua vita. Tu offri loro l'opzione di rifiutarti, e se ti rifiutano tu puoi sentirtene profondamente ferito, provando il sentimento di non valere niente e di non essere niente. Questo può essere immensamente doloroso e ti può far cadere in depressione.

Tuttavia la tua vera identità non è quella che gli altri decidono che sia - anche quando ti può ferire profondamente. La verità non è semplicemente un'esperienza intellettuale o psicologica: la verità, invece, è qualcosa che tu conosci nella fede e che a poco a poco affermi nei tuoi rapporti con te stesso e con gli altri: tu sei il figlio prediletto o la figlia prediletta di Dio.

PREGA

Ti ringrazio, Padre, per il dono della mia vera identità.

Dal Salmo 33

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.

Molti sono i mali del giusto,
ma da tutti lo libera il Signore.

Custodisce tutte le sue ossa:
neppure uno sarà spezzato.
Il Signore riscatta la vita dei suoi servi;
non sarà condannato chi in lui si rifugia.

Ripeti spesso e vivi oggi la Parola:
**«Molti sono i mali del giusto,
ma da tutti lo libera il Signore» (Sal 33,20).**

SABATO 28 MARZO

✠ Dal Vangelo secondo Giovanni (7, 40-53)

Il Cristo viene forse dalla Galilea?

In quel tempo, all'udire le parole di Gesù, alcuni fra la gente dicevano: «Costui è davvero il profeta!». Altri dicevano: «Costui è il Cristo!». Altri invece dicevano: «Il Cristo viene forse dalla Galilea? Non dice la Scrittura: "Dalla stirpe di Davide e da Betlemme, il villaggio di Davide, verrà il Cristo"?». E tra la gente nacque un dissenso riguardo a lui.

Alcuni di loro volevano arrestarlo, ma nessuno mise le mani su di lui. Le guardie tornarono quindi dai capi dei sacerdoti e dai farisei e questi dissero loro: «Perché non lo avete condotto qui?». Risposero le guardie: «Mai un uomo ha parlato così!». Ma i farisei replicarono loro: «Vi siete lasciati ingannare anche voi? Ha forse creduto in lui qualcuno dei capi o dei farisei? Ma questa gente, che non conosce la Legge, è maledetta!».

Allora Nicodèmo, che era andato precedentemente da Gesù, ed era uno di loro, disse: «La nostra Legge giudica forse un uomo pri-

ma di averlo ascoltato e di sapere ciò che fa?». Gli risposero: «Sei forse anche tu della Galilea? Studia, e vedrai che dalla Galilea non sorge profeta!». E ciascuno tornò a casa sua.

TESTO PATRISTICO

I molti modi del digiuno

Prezioso davanti a Dio è il digiuno puro: esso è custodito come un tesoro in cielo. È un'armatura contro il maligno e uno scudo contro le frecce del nemico. Non dico questo [a partire] dalla mia intelligenza, ma dalle sante Scritture che ci hanno mostrato in precedenza come il digiuno sia utile in ogni tempo a coloro che digiunano in modo autentico.

Il digiuno, infatti, mio amato, non è solo [astenersi] dal pane e dall'acqua, ma ci sono molti modi di osservare il digiuno ...

C'è chi digiuna mettendo un freno alla sua bocca, per non dire parole odiose, e c'è chi digiuna dall'ira e reprime il suo istinto perché non [lo] vinca.

C'è chi digiuna dal possesso per sottrarsi alla sua schiavitù, e c'è chi digiuna da qualsiasi genere di giaciglio, per vigilare nella preghiera. C'è chi, nelle afflizioni, digiuna dalle cose di questo mondo per non essere colpito dall'avversario, e c'è chi digiuna dimorando nel pentimento, per piacere al suo Signore durante l'afflizione. E c'è chi mette insieme tutto questo, per farne un unico digiuno ...

Ascolta, mio amato, gli esempi del digiuno puro. Innanzitutto, infatti, hanno mostrato un digiuno puro Abele con la sua offerta (cf. Gen 4,3-4), Enoc che piacque al suo Dio (cf. Gen 5,24; Sir 44,16; Eb 11,5), Noè che rimase integro in una generazione corrotta (cf. Gen 6,9), Abramo che fu eccellente nella fede (cf. Sir 44,19-21), Isacco a motivo dell'alleanza di Abramo (cf. Gen 26,24; Sir 44,22), Giacobbe a motivo del giuramento di Isacco, perché aveva conosciuto Dio (cf. Gen 32,25-33), Giuseppe a motivo della sua misericordia

e della sua amministrazione (cf. Gen 50,19-21; 41,38-40). Per tutti costoro, la loro purezza fu un digiuno perfetto davanti a Dio. Infatti, senza purezza di cuore, il digiuno non è gradito.

Ricorda e vedi, mio amato, che cosa eccellente è che un uomo purifichi il suo cuore, custodisca la sua lingua e trattenga le sue mani dal [fare] il male, secondo ciò che ti ho scritto sopra. Non è bene che uno mescoli il miele con l'assenzio. Se uno digiuna dal pane e dall'acqua, non deve mescolare al suo digiuno usurpazioni e maledizioni. Una è la porta della tua casa, che è il tempio di Dio, e non è bene, o uomo, che per la porta per la quale entra il re, escano letame e fango.

Afraat il Persiano, *Esposizioni* 3,1-2

PER LA LETTURA SPIRITUALE

Non agire quando sei adirato

Poni fine al male degli empi; rafforza l'uomo retto ... (Sal 7,10)

Cerca di non agire quando i tuoi sentimenti non esprimono la verità su te stesso o sugli altri. Se ti senti molto turbato o adirato, la tua tendenza sarà quella di inveire, di condannare o di vendicarti. Cerca di aspettare prima di reagire. Parla a te stesso e di: «Non agire, cerca di non fare niente in questo momento immediato. Questo non è il momento di prendere decisioni. Non è questo il momento di agire. Questo è solo il momento di aspettare».

Sai benissimo che lasciarti andare alla vendetta ti rende vendicativo, e che inveire o menare colpi alla cieca ti strappa dalla tua vera identità in quanto persona che ama. Sai anche che ti potresti pentire della tua reazione 'sentita'.

Prenditi il tempo per ricordare chi sei. Prenditi il tempo di ricondurre le cose alla loro giusta proporzione e di renderti conto che non ti sei sempre sentito così, che non hai sempre provato questi sentimenti negativi. Impara ad aspettare e ad ascoltare quello che

ti suggerisce la comunione che tu spenmenti con il Padre. Impara a diventare come il Dio che ti ama per come sei, con tutta la tenebra che c'è in te, ma anche con tutta la tua bellezza e luminosità. Fermati e rientra in te stesso per permettere allo Spirito, il respiro di Dio, di toccarti e di trasformare i tuoi pensieri e sentimenti cupi. Tu sei solo un figlio che ha bisogno di aiuto per agire e reagire come un vero figlio della luce.

PREGA

Fa', o Signore, che io possa cogliere questo momento per aprire il mio cuore al perdono.

Dal Salmo 7

Signore, mio Dio, in te ho trovato rifugio:
salvami da chi mi perseguita e liberami,
perché non mi sbrani come un leone,
dilaniandomi senza che alcuno mi liberi.

Giudicami, Signore, secondo la mia giustizia,
secondo l'innocenza che è in me.
Cessi la cattiveria dei malvagi.
Rendi saldo il giusto,
tu che scruti mente e cuore, o Dio giusto.

Il mio scudo è in Dio:
egli salva i retti di cuore.
Dio è giudice giusto,
Dio si sdegna ogni giorno.

Ripeti spesso e vivi oggi la Parola:

«Dio ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito» (Gv 3,16).

PREGHIERE PER SOSTARE DAVANTI A GESÙ EUCARISTIA

Ti rendo grazie, o Signore santo,
Padre Onnipotente, eterno Dio,
che non certo per i miei meriti,
ma per solo la tua misericordia
ti sei degnato di saziare,
col prezioso Corpo del Figlio tuo,
me peccatore, indegno tuo servo.
Ti prego che questa santa comunione
sia per me armatura di fede e scudo di buona volontà.
Sia liberazione dei miei vizi,
aumento di carità, di pazienza, di umiltà,
di obbedienza, di tutte le virtù,
sicura difesa contro le insidie dei miei nemici
tanto visibili quanto invisibili,
assoluta tranquillità delle passioni carnali e spirituali,
perfetto abbandono in te, unico e vero Dio,
felice compimento del mio fine.
E ti prego affinché ti degni di condurre me peccatore
a quell'ineffabile convito
dove tu col Figlio tuo e con lo Spirito Santo
sei luce vera, sazieta piena, gaudio eterno,
gioia completa, felicità perfetta.

(SAN TOMMASO D'AQUINO)

Ti adoriamo Signore Gesù Cristo

qui e in tutte le tue chiese che sono nel mondo intero
e ti benediciamo
perché con la tua santa croce
hai redento il mondo.

(SAN FRANCESCO D'ASSISI)

Ti amo, o mio Dio, e il mio solo desiderio è di amarti
fino all'ultimo respiro della mia vita.
Ti amo, o Dio infinitamente amabile,
e preferisco morire amandoti
piuttosto che vivere un solo istante senza amarti.
Ti amo, Signore, e l'unica grazia che ti chiedo
è di amarti eternamente.
Mio Dio, se la mia lingua
non può dirti ad ogni istante che ti amo,
voglio che il mio cuore
te lo ripeta tante volte quante volte respiro.
Ti amo, o mio Divino Salvatore,
perché sei stato crocifisso per me,
e mi tieni quaggiù crocifisso con Te.
Mio Dio, fammi la grazia
di morire amandoti e sapendo che ti amo.

(SANTO CURATO D'ARS)

Se desidero medicare le mie ferite, tu sei medico.
Se brucio di febbre, tu sei la sorgente ristoratrice.
Se sono oppresso dalla colpa, tu sei il perdono.
Se ho bisogno di aiuto, tu sei la forza.
Se temo la morte, tu sei la vita eterna.
Se desidero il cielo, tu sei la vita.
Se fuggo le tenebre, tu sei la luce.
Se cerco il cibo, tu sei il nutrimento.

(SANT'AMBROGIO)

Signore Dio mio,
che io ti cerchi desiderandoti
e ti desideri cercandoti,
che io ti trovi amandoti
e ti ami trovandoti.

(SANT'ANSELMO)