

## TEMPO DI PREGHIERA E DIGIUNO

---

### *La sacca del pellegrino*

*Introduzione:*

P. Sia benedetto il nostro Dio in ogni tempo (+)

**T. ora e sempre, nei secoli dei secoli. Amen**

P. Venite adoriamo Dio nostro Re

**T. adoriamo il Cristo in mezzo a noi nostro Re e nostro Dio**

P. Venite, inchiniamoci davanti al Signore nostro Re e nostro Dio

**T. Dio santo, Dio santo e forte, Dio santo e immortale abbi pietà di noi**

P. Preghiamo.

Padre giusto, nel tuo Figlio, trattato da ingiusto perché noi fossimo giustificati, ci hai mostrato il tuo amore per noi. Sana i nostri cuori con il balsamo della tua misericordia perché abbandoniamo ogni pretesa di giustizia e ci disponiamo ad accogliere la tua parola di salvezza. Per Cristo nostro Signore. **Amen**

*«Neanch'io ti condanno».*

Camminiamo sovraccarichi, troppo orgogliosi per lasciare che altri portino il nostro peso: le pietre che vengono portate sono pietre da lasciare, non da lanciare. Il peso che non lascio, prima o poi lo lancerò.

*Tempo di silenzio e contemplazione per disporsi alla preghiera*

**Ant.** Io sono il Vivente, dice il Signore:

non voglio la morte del peccatore,  
ma che si converta e viva.

SALMO 118, 161-168 XXI (Sin)

I potenti mi perseguitano senza motivo, \*  
ma il mio cuore teme le tue parole.  
Io gioisco per la tua promessa, \*  
come uno che trova grande tesoro.

Odio il falso e lo detesto, \*  
amo la tua legge.  
Sette volte al giorno io ti lodo \*  
per le sentenze della tua giustizia.

Grande pace per chi ama la tua legge, \*  
nel suo cammino non trova inciampo.  
Aspetto da te la salvezza, Signore, \*  
e obbedisco ai tuoi comandi.

Io custodisco i tuoi insegnamenti \*  
e li amo sopra ogni cosa.  
Osservo i tuoi decreti e i tuoi insegnamenti: \*  
davanti a te sono tutte le mie vie. *Gloria*

SALMO 132

Gioia dell'amore fraterno

*La moltitudine di coloro che erano venuti alla fede aveva un cuor solo e un'anima sola... (At 4, 32).*

Ecco quanto è buono e quanto è soave \*  
che i fratelli vivano insieme!

È come olio profumato sul capo, †  
che scende sulla barba, sulla barba di Aronne, \*  
che scende sull'orlo della sua veste.

È come rugiada dell'Ermon, \*  
che scende sui monti di Sion.

Là il Signore dona la benedizione \*  
e la vita per sempre. *Gloria*

SALMO 139, 1-9ab. 13-14

*Il Figlio dell'uomo sarà consegnato in mano ai peccatori (Mt 26, 45).*

Salvami, Signore, dal malvagio, \*  
proteggimi dall'uomo violento,  
da quelli che tramano sventure nel cuore \*  
e ogni giorno scatenano guerre.

Aguzzano la lingua come serpenti; \*  
veleno d'aspide è sotto le loro labbra.

Proteggimi, Signore, dalle mani degli empi, †  
salvami dall'uomo violento: \*  
essi tramano per farmi cadere.

I superbi mi tendono lacci †  
e stendono funi come una rete, \*  
pongono agguati sul mio cammino.

Io dico al Signore: «Tu sei il mio Dio; \*  
ascolta, Signore, la voce della mia preghiera».

Signore, mio Dio, forza della mia salvezza, \*  
proteggi il mio capo nel giorno della lotta.

Signore, non soddisfare i desideri degli empi, \*  
non favorire le loro trame.

So che il Signore difende la causa dei miseri, \*  
il diritto dei poveri.

Sì, i giusti loderanno il tuo nome, \*  
i retti abiteranno alla tua presenza. *Gloria*

**Ant. Io sono il Vivente, dice il Signore:  
non voglio la morte del peccatore,  
ma che si converta e viva.**

### *Canto al Vangelo*

#### **Dal Vangelo secondo Giovanni**

**Gv 8,1-11**

In quel tempo, Gesù si avviò verso il monte degli Ulivi. Ma al mattino si recò di nuovo nel tempio e tutto il popolo andava da lui. Ed egli sedette e si mise a insegnare loro.

Allora gli scribi e i farisei gli condussero una donna sorpresa in adulterio, la posero in mezzo e gli dissero: «Maestro, questa donna è stata sorpresa in flagrante adulterio. Ora Mosè, nella Legge, ci ha comandato di lapidare donne come questa. Tu che ne dici?». Dicevano questo per metterlo alla prova e per avere motivo di accusarlo.

Ma Gesù si chinò e si mise a scrivere col dito per terra. Tuttavia, poiché insistevano nell'interrogarlo, si alzò e disse loro: «Chi di voi è senza peccato, getti per primo la pietra contro di lei». E, chinatosi di nuovo, scriveva per terra. Quelli, udito ciò, se ne andarono uno per uno, cominciando dai più anziani.

Lo lasciarono solo, e la donna era là in mezzo. Allora Gesù si alzò e le disse: «Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata?». Ed ella rispose: «Nessuno, Signore». E Gesù disse: «Neanch'io ti condanno; va' e d'ora in poi non peccare più».

### *Meditazione*

Dobbiamo fare un discernimento tra i vari tipi di giudizio. Il peccato inizia quando cominciamo a disprezzare nel nostro cuore una persona perché ha commesso qualche colpa. Si può anche giudicare molto semplicemente, senza esprimere un verdetto contro la persona che si giudica. Se poi nello stesso tempo proviamo compassione nel nostro cuore per la persona in colpa e desideriamo sinceramente un suo ravvedimento e preghiamo perché possa comportarsi meglio in futuro, allora non commetteremo nessun peccato a giudicare, anzi, il giudizio sarà, per quanto possibile in un caso simile, un gesto di amore. Il peccato del giudizio è più del cuore che sulle labbra. Parlare di una determinata cosa può essere peccato o meno, a seconda del sentimento con il quale vengono pronunciate le parole; ciò che caratterizza un discorso è il sentimento. Ma è sempre meglio trattenersi da qualsiasi tipo di giudizio per paura di diventare ipercritici; in altre parole, è meglio non avvicinarsi troppo al fuoco e alla brace per non essere bruciati o anneriti. Faremmo meglio a rivolgere contro noi stessi le nostre censure e le nostre critiche.

Per evitare che i tuoi pensieri vaghino in continuazione, devi acquisire la sensazione di essere costantemente con Dio nel cuore: così non ci sarà più posto per altri pensieri. Per smettere di condannare gli altri, devi diventare profondamente cosciente della tua colpevolezza e devi addolorartene, piangendo per la tua anima come se fosse morta. Come disse qualcuno: «Con la tua morte in casa, non devi preoccuparti dei funerali degli altri».

(TEOFANE IL RECLUSO in CARITONE DI VALAMO, *L'arte della preghiera. Antologia di testi spirituali sulla preghiera del cuore*, Gribaudi, Torino 1980, 212-213)

*Tempo di silenzio e contemplazione per la meditazione*

#### *Invocazioni*

Fratelli e sorelle, rivolgiamo la nostra supplica a Dio,  
il quale non vuole la morte del peccatore  
ma che si converta e viva

#### **R. Convertiti, Signore!**

Quando siamo tentati di guardare ai peccati dei fratelli,  
togli, Signore, la trave dal nostro occhio,  
e vedremo con chiarezza le nostre colpe. **R.**

Quando siamo tentati di giudicare gli altri,  
portaci, Signore, a riconoscere le nostre cadute,  
e sperimenteremo la grazia di un cuore contrito e umiliato. **R.**

Quando pieghiamo la tua Parola ai nostri desideri,  
insegnaci, Signore, il comandamento nuovo dell'amore,  
e potremo respirare nell'esteso spazio della tua misericordia. **R.**

Quando dal nostro cuore escono pensieri e progetti cattivi,  
purifica il nostro intimo, Signore, con il tuo Spirito,  
e conosceremo la gioia di uno spirito nuovo. **R.**

#### **Padre Nostro**



QUINTA settimana  
VENERDÌ 4 aprile

Dio di tenerezza,  
accogli 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 Cristo nostro Signore.  
**Amen**