



QUARTA settimana

## TEMPO DI DIGIUNO

---

*Signore, insegnaci a pregare  
Venite in disparte e riposatevi un poco*

*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.

Dio fedele, tu hai manifestato la tua potenza in favore del tuo popolo nella notte in cui l'hai liberato dalla schiavitù: rivela la tua forza nella nostra debolezza, perdona ogni nostro peccato e noi potremo gioiosamente cantare la tua gloria nell'attesa del nostro esodo pasquale. Per Cristo nostro Signore.

*Segno*

*Così bisogna che sia innalzato il Figlio dell'uomo*

Durante la giornata il nostro sguardo è attirato e distratto da molte realtà. Nella preghiera gli occhi sono rivolti all'Innalzato, al Crocifisso, centro gravitazionale di tutto l'esistere.

*Mentre viene portato il segno si canta un ritornello adatto*

*Tempo di silenzio e contemplazione per disporsi alla preghiera*



QUARTA settimana

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

**SALMO 21** Esaudimento del giusto, provato dalla sofferenza  
*Gesù gridò a gran voce: Dio mio, perché mi hai abbandonato? (Mt 27, 46).*

I (2-12)

«Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato? †  
Tu sei lontano dalla mia salvezza»: \*  
sono le parole del mio lamento.

Dio mio, invoco di giorno e non rispondi, \*  
grido di notte e non trovo riposo.

Eppure tu abiti la santa dimora, \*  
tu, lode di Israele.  
In te hanno sperato i nostri padri, \*  
hanno sperato e tu li hai liberati;  
a te gridarono e furono salvati, \*  
sperando in te non rimasero delusi.  
Ma io sono verme, non uomo, \*  
infamia degli uomini, rifiuto del mio popolo.

Mi scherniscono quelli che mi vedono, \*  
storcono le labbra, scuotono il capo:  
«Si è affidato al Signore, lui lo scampi; \*  
lo liberi, se è suo amico».

Sei tu che mi hai tratto dal grembo, \*  
mi hai fatto riposare sul petto di mia madre.  
Al mio nascere tu mi hai raccolto, \*  
dal grembo di mia madre sei tu il mio Dio.

Da me non stare lontano, †  
poiché l'angoscia è vicina \*  
e nessuno mi aiuta.



QUARTA settimana

### II (13-23)

Mi circondano tori numerosi, \*  
mi assediano tori di Basan.

Spalancano contro di me la loro bocca \*  
come leone che sbrana e ruggisce.

Come acqua sono versato, \*  
sono slogate tutte le mie ossa.

Il mio cuore è come cera, \*  
si fonde in mezzo alle mie viscere.

È arido come un cocci il mio palato, †  
la mia lingua si è incollata alla gola, \*  
su polvere di morte mi hai deposto.

Un branco di cani mi circonda, \*  
mi assedia una banda di malvagi;  
hanno forato le mie mani e i miei piedi, \*  
posso contare tutte le mie ossa.

Essi mi guardano, mi osservano: †  
si dividono le mie vesti, \*  
sul mio vestito gettano la sorte.

Ma tu, Signore, non stare lontano, \*  
mia forza, accorri in mio aiuto.

Scampami dalla spada, \*  
dalle unghie del cane la mia vita.

Salvami dalla bocca del leone \*  
e dalle corna dei bufali.

Annunzierò il tuo nome ai miei fratelli, \*  
ti loderò in mezzo all'assemblea.

### III (24-32)

Lodate il Signore, voi che lo temete, †  
gli dia gloria la stirpe di Giacobbe, \*  
lo tema tutta la stirpe di Israele;



QUARTA settimana

perché egli non ha disprezzato né sdegnato \*  
l'afflizione del misero,  
non gli ha nascosto il suo volto, \*  
ma, al suo grido d'aiuto, lo ha esaudito.

Sei tu la mia lode nella grande assemblea, \*  
scioglierò i miei voti davanti ai suoi fedeli.

I poveri mangeranno e saranno saziati, †  
loderanno il Signore quanti lo cercano: \*  
«Viva il loro cuore per sempre».

Ricorderanno e torneranno al Signore \*  
tutti i confini della terra,  
si prostreranno davanti a lui \*  
tutte le famiglie dei popoli.

Poiché il regno è del Signore, \*  
egli domina su tutte le nazioni.

A lui solo si prostreranno  
quanti dormono sotto terra, \*  
davanti a lui si curveranno  
quanti discendono nella polvere.

E io vivrò per lui, \*  
lo servirà la mia discendenza.

Si parlerà del Signore alla generazione che viene; \*  
annunzieranno la sua giustizia;

al popolo che nascerà diranno: \*  
«Ecco l'opera del Signore!». *Gloria*

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

*Canto al Vangelo*



QUARTA settimana

## Dal Vangelo secondo Giovanni

Gv 3,14-21

In quel tempo, Gesù disse a Nicodemo:

«Come Mosè innalzò il serpente nel deserto, così bisogna che sia innalzato il Figlio dell'uomo, perché chiunque crede in lui abbia la vita eterna.

Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna. Dio, infatti, non ha mandato il Figlio nel mondo per condannare il mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo di lui. Chi crede in lui non è condannato; ma chi non crede è già stato condannato, perché non ha creduto nel nome dell'unigenito Figlio di Dio.

E il giudizio è questo: la luce è venuta nel mondo, ma gli uomini hanno amato più le tenebre che la luce, perché le loro opere erano malvagie. Chiunque infatti fa il male, odia la luce, e non viene alla luce perché le sue opere non vengano riprovate. Invece chi fa la verità viene verso la luce, perché appaia chiaramente che le sue opere sono state fatte in Dio».

### Meditazione

Il serpente è l'immagine della pulsione fusionale che spinge l'uomo verso l'irresponsabilità, verso la comoda rinuncia ad assumere una consapevole scelta tra le forze telluriche, massificanti e confortevoli della società cui appartiene e quelle divine, dell'alto, che l'appellano a essere una persona matura. Il popolo eletto era stato condotto da Dio nel deserto, fuori della civiltà, perché acquistasse piena coscienza della sua personalità, del suo valore e della sua missione. Nella solitudine rimpiange le comodità della vita egiziana, dell'orizzontalità di un'esistenza di conformismo all'ordine sociale vigente. Mosè, innalzando il serpente di bronzo, risvegliò nel popolo la consapevolezza di quello che doveva raggiungere: la piena coscienza della elezione divina e del destino dell'uomo chiamato a vivere l'orizzontalità dell'esistenza terrena nella coscienza di essere figlio dell'Altissimo. La figliolanza divina è indipendente e incommensurabile di fronte a ogni matrice terrena. Cristo identifica la sua morte sulla croce con l'elevazione del serpente di bronzo, perché chi lo contempla e ne comprende il significato possa avere la vita. Cristo è asceso sulla croce per non abdicare alla sua verità di Figlio di Dio e di Figlio dell'Uomo, non dando nessuna importanza ai richiami che la società religiosa e civile del suo tempo gli rivolgevano. È entrato decisamente nella solitudine dell'Uomo vero, aprendo, a chiunque voglia comprendere, la via della perfetta libertà dei figli di Dio. Contemplando Cristo innalzato sul patibolo, i credenti dovrebbero dire: anch'io sarò figlio dell'uomo e figlio di Dio quando la mia terra sarà innalzata nel cielo.

(GIOVANNI VANNUCCI, *verso la luce*, 67-68)



QUARTA settimana

*Tempo di silenzio e contemplazione per la meditazione*

### *Invocazioni*

Noi ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo  
Perché con la tua santa croce hai redento il mondo

**R. Kyrie, eleison!**

O Cristo, sei stato condannato alla morte,  
hai sofferto la tua passione liberamente e per amore nostro. R.

O Cristo, hai patito fuori della porta della città santa,  
sei stato annoverato tra i peccatori. R.

O Cristo, hai conosciuto l'ignominia dei maledetti,  
sei stato fatto peccato perché noi fossimo benedetti. R.

O Cristo, sulla croce sei stato tentato e insultato,  
non hai voluto salvare te stesso dalla morte. R.

O Cristo, tu sei l'Eletto di Dio, il Re d'Israele,  
salvacì perché noi speriamo solo in te. R.

### **Padre Nostro**

Padre,  
questa è l'ora  
in cui tuo Figlio ti ha glorificato:  
strappa il velo e apri l'accesso alla tua dimora,  
affinché tutti gli uomini  
attirati dal Crocifisso innalzato  
possano contemplare la gloria che tu hai dato.  
Sii benedetto ora e nei secoli dei secoli.

**Amen**

*Durante il Canto finale a ciascuno viene donata una piccola croce*