



PRIMA settimana

## Tempo di digiuno

---

### Quando digiuni, profumati

#### Introduzione

P. Venite, fratelli confessiamo che Gesù è Dio, uno della Trinità (+)

**T. che ci ha insegnato a invocare il Padre**

P. da cui viene ogni dono perfetto.

**T. Dio nostro Padre, gloria a te**

P. e al Figlio tuo risuscitato

**T. e al Soffio Santo che dà vita, già ora e per l'eternità. Amen.**

P. Preghiamo.

Rivelaci, o Trinità Santa, il mistero della preghiera filiale di Cristo, nostro fratello e salvatore, e donaci lo Spirito, affinché invocandoti con fiducia e perseveranza, ogni uomo che chiede un Dio trovi il Padre, l'israelita che cerca il Padre trovi il Padre di Gesù e al cristiano che bussa alla porta del Figlio sia aperto il cuore dell'Abba.

#### Segno

*Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio.*

Viene portato all'angolo della preghiera un pane ed il Vangelo.

La Parola viva è il nutrimento dei figli. Abbiamo fame di quella Parola che sazia il nostro cuore.

Mentre viene portato il segno si canta un ritornello adatto

*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.



PRIMA settimana

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 Marco

Mc 4,1-11

In quel tempo, Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pane». Ma egli rispose: «Sta scritto: "Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio"». Allora il diavolo lo portò nella città santa, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù; sta scritto infatti: "Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo ed essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra"». Gesù gli rispose: «Sta scritto anche: "Non metterai alla prova il Signore Dio tuo"». Di nuovo il diavolo lo portò sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo e la loro gloria e gli disse: «Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai». Allora Gesù gli rispose: «Vattene, satana! Sta scritto infatti: "Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto"». Allora il diavolo lo lasciò, ed ecco degli angeli gli si avvicinarono e lo servivano.

#### Meditazione

**GIOVANNI CRISOSTOMO, Omelia sul Vangelo di Matteo, 5,1**

Sento molti dire: "Quando siamo qui e usufruiamo dell'ascolto della Parola, ci sentiamo raccolti, ma quando siamo usciti, diventiamo di nuovo diversi da quelli che eravamo prima e spegniamo il fuoco del fervore"

Che cosa si potrebbe fare per evitare questo? Consideriamo da che cosa deriva. Da dove viene un mutamento così grande?

Dal trascorrere il tempo in modo sconveniente e dal frequentare persone malvagie. Di ritorno dall'assemblea liturgica non ci si dovrebbe gettare a capofitto in cose che non si addicono a essa, ma subito, tornati a casa, bisognerebbe prendere in mano la Bibbia e invitare la moglie e i figli a condividere la meditazione su quanto è stato detto, e poi occuparsi delle faccende materiali. Quando il beneficio di ciò che è stato letto non si è ancora ben impiantato, il grande assalto delle cose che provengono dall'esterno porta via tutto.

Perché questo non avvenga, rientrando dall'assemblea liturgica, non considerare niente più necessario della riflessione su quanto è stato detto. Sarebbe quanto mai insensato dedicare cinque o sei giorni alle cose materiali e neanche un giorno, o meglio neanche una piccola parte del giorno alle cose spirituali. Non vedete che i nostri bambini si esercitano tutto il giorno sugli insegnamenti che hanno ricevuto? Facciamo così anche noi, perché non trarremo alcun vantaggio dalla nostra venuta qui se ogni giorno attingiamo a una botte forata e per custodire quanto è stato detto non mettiamo lo stesso impegno di cui diamo prova per l'oro e l'argento. Se uno riceve pochi denari, li ripone nella borsa e vi mette il sigillo; noi, invece, che abbiamo ricevuto parole più preziose dell'oro e delle pietre preziose e accogliamo i tesori dello Spirito, non li deponiamo nei forzieri dell'anima, ma li lasciamo scioccamente scorrere via dalla nostra mente come capita.

Chi dunque avrà compassione di noi che tramiamo insidie a noi stessi e ci gettiamo in una povertà così grande? Perché questo non accada scriviamo per noi, per le nostre mogli e i nostri figli la legge immutabile di dedicare un intero giorno alla settimana all'ascolto e alla meditazione di quanto abbiamo ascoltato.

#### *Tempo di silenzio e contemplazione per la meditazione*

#### *Invocazioni*

Venga su di noi la tua misericordia, Signore  
la tua salvezza, secondo la tua promessa.

#### **R. Lode e gloria a te!**

Si benedetto, Signore, alle  
per le parole di Cristo tuo Figlio  
accogliendole con un cuore capace di ascolto  
riceviamo il vero pane per questo giorno. **R.**

Sii benedetto, Signore,  
per la mitezza e l'umiltà di Gesù:  
prendendo su di noi la dolcezza del suo giogo  
troviamo ristoro per le nostre vite. **R.**



**PRIMA settimana**

Sii benedetto, Signore,  
per l'amore fedele di tuo Figlio:  
riconoscendo e credendo al suo amore  
siamo resi capaci di amarci fino alla fine. **R.**

Sii benedetto, Signore,  
per l'obbedienza di Gesù:  
nelle sofferenze che patiamo ogni giorno  
impariamo l'obbedienza e la pazienza. **R.**

Sii benedetto, Signore,  
per l'offerta della vita di tuo Figlio:  
nutrendo in noi gli stessi sentimenti che furono in lui  
offriamo i nostri corpi quale sacrificio vivente. **R.**

### **Padre Nostro**

Dio, nostro unico custode,  
tu hai guidato i nostri padri  
nella tenebra del deserto  
attraverso una colonna di luce  
ed era Cristo che già li illuminava:  
la tua parola ascoltata, meditata e pregata  
rischiari il nostro cammino  
verso la terra promessa del tuo regno,  
dove tu vivi ora e nei secoli dei secoli.  
**Amen**

*Durante il Canto finale si riceve un boccone del pane spezzato e si accoglie un versetto della Parola di Dio mentre si esce dalla Chiesa*