

## CANTO

C - Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

T - Amen

C - Il Signore che ci chiama a cooperare al suo progetto di salvezza, sia con tutti voi.

T - E con il tuo Spirito.

G: Il tempo di Quaresima è un'occasione per sostare e riprendere fiato, mettere a fuoco il traguardo, l'obiettivo verso cui tendere; fare il punto sul cammino compiuto fin qui, sui passi da fare e sul percorso da intraprendere per continuare nella giusta direzione. La via suggerita da Gesù non passa per una serie di comportamenti che potremmo definire da "buoni cristiani", ma piuttosto attraverso una imitazione del suo modo di vivere e di stare da uomo tra gli uomini.

È difficile immaginare una regola per continuare il cammino della nostra vita. Sempre di corsa da una parte all'altra, impegnati in diversi lavori, spesso spostandoci dalla nostra città, tra lo studio, tra il lavoro, il gruppo parrocchiale, gli amici, la famiglia, gli affetti, i viaggi... come pensare di darsi una regola in questa gran confusione? Sembra qualcosa di più adatto a una comunità di monaci, che non alle persone che vivono nel mondo di oggi.

Eppure, in tutto ciò che viviamo abbiamo una regola. Nello studio, nel lavoro, ma anche negli affetti e nelle amicizie, giorno dopo giorno impariamo dagli errori e dalle difficoltà: cerchiamo sempre di fare un passo avanti, dandoci delle coordinate da rispettare, tracciando un sentiero da seguire, che diventa più evidente attraverso l'esperienza stessa del cammino. Anche nella nostra vita spirituale è così: impariamo ad approfondire la nostra interiorità, acquisiamo la capacità di fare silenzio e ascoltare, accogliamo il desiderio di dialogare con Dio.

*Dal vangelo di Luca (11, 37-42)*

<sup>37</sup>Mentre stava parlando, un fariseo lo invitò a pranzo. Egli andò e si mise a tavola. <sup>38</sup>Il fariseo vide e si meravigliò che non avesse fatto le abluzioni prima del pranzo. <sup>39</sup>Allora il Signore gli disse: «Voi farisei pulite l'esterno del bicchiere e del piatto, ma il vostro interno è pieno di avidità e di cattiveria. <sup>40</sup>Stolti! Colui che ha fatto l'esterno non ha forse fatto anche l'interno? <sup>41</sup>Date piuttosto in elemosina quello che c'è dentro, ed ecco, per voi tutto sarà puro. <sup>42</sup>Ma guai a voi, farisei, che pagate la decima sulla menta, sulla ruta e su tutte le erbe, e lasciate da parte la giustizia e l'amore di Dio. Queste invece erano le cose da fare, senza trascurare quelle.

## FASE 1 - FUOCO

*Dal Libro dell'Esodo (3, 1-6)*

<sup>1</sup>Ora Mosè stava pascolando il gregge di Ietro, suo suocero, sacerdote di Madian, e condusse il bestiame oltre il deserto e arrivò al monte di Dio, l'Oreb. <sup>2</sup>L'angelo del Signore gli apparve in una fiamma di fuoco in mezzo a un roveto. Egli guardò ed ecco: il roveto ardeva nel fuoco, ma quel roveto non si consumava. <sup>3</sup>Mosè pensò: «Voglio avvicinarmi a vedere questo grande spettacolo: perché il roveto non brucia?». <sup>4</sup>Il Signore vide che si era avvicinato per vedere e Dio lo chiamò dal roveto e disse: «Mosè, Mosè!». Rispose: «Eccomi!». <sup>5</sup>Riprese: «Non avvicinarti! Togliti i sandali dai piedi, perché il luogo sul quale tu stai è una terra santa!». <sup>6</sup>E disse: «Io sono il Dio di tuo padre, il Dio di Abramo, il Dio di Isacco, il Dio di Giacobbe». Mosè allora si velò il viso, perché aveva paura di guardare verso Dio.

*Spunti per la riflessione*

Dio è fuoco d'amore che mi chiama ad amarmi e ad amare, in quanto amabile perché amato da Lui. Dentro ognuno di noi c'è quel roveto di fronte al quale mi siedo e contemplo la bellezza di Dio. Quella fiamma che danza davanti a me mi riscalda e mi dona vita.

- Sono mai entrato nel sacrario della mia interiorità per fare un'esperienza autentica di intimità con Dio?  
- Ho cercato dentro di me quella stanza inaccessibile a tutti in cui mi ritrovo con Dio e gli parlo nella verità di me stesso senza paura di essere giudicato? (Forse potrei cercarla ora e magari arrearla ogni volta con qualcosa di nuovo per poterci stare comodo insieme al mio Dio).

*Ognuno prende un lumino, lo accende, prega qualche istante in silenzio e poi lo pone a terra.*

## FASE 2 - ACQUA

*Dal Vangelo di Giovanni (4, 13-15)*

<sup>13</sup>Gesù le risponde: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; <sup>14</sup>ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna».

<sup>15</sup>«Signore - gli dice la donna -, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua».

*Spunti per la riflessione*

La Samaritana al pozzo cerca l'acqua che disseta per sempre perché desidera una vita comoda. Gesù non vuole donarle una comodità frutto di assenza di ricerca, ma le sta donando la Sua acqua, cioè la Sua amicizia. Gesù desidera che la donna faccia verità in sé e viva in maniera autentica la relazione con Lui.

- Sono convinto che vivere la gioia sia sentirsi amati profondamente da Dio per quello che si è veramente?

- Di cosa ho sete veramente? Di consensi? Di essere accettato? Di "Like"?

- Mi impegno a far vivere agli altri la gioia-di-Dio (sentirsi amati nella verità di sé stessi)?

*PREGHIAMO INSIEME*

Signore Gesù, tu sei l'acqua viva che disseta per sempre.

Tante volte abbiamo sete, ma non ci accorgiamo che il vero nome di questa sete sei tu.

Tante volte crediamo di spegnere la sete di vita con acqua che non disseta;

la sete di gioia con divertimenti stupidi che ci lasciano ancora più sete.

Sveglia la nostra mente.

Aiutaci a cercare nella nostra giornata

uno spazio di preghiera con la stessa ansia

con cui si cerca l'acqua nel caldo dell'estate.

Aiutaci a gustare la preghiera, a incontrarti nella preghiera, e a incontrare tutte le persone che amiamo.

Insegnaci a pregare come hai insegnato agli apostoli.

Insegnaci a chiamare Dio con il nome di Padre e a sentirlo così.

Insegnaci ad adorarti in spirito e verità,

cioè in ogni istante della nostra vita

come hai insegnato alla donna samaritana.

Amen!

## FASE 3 - ARIA

*Dal Primo Libro dei Re (19, 9-13)*

<sup>9</sup>Là entrò in una caverna per passarvi la notte, quand'ecco gli fu rivolta la parola del Signore in questi termini: «Che cosa fai qui, Elia?». <sup>10</sup>Egli rispose: «Sono pieno di zelo per il Signore, Dio degli eserciti, poiché gli Israeliti hanno abbandonato la tua alleanza, hanno demolito i tuoi altari, hanno ucciso di spada i tuoi profeti. Sono rimasto solo ed essi cercano di togliermi la vita». <sup>11</sup>Gli disse: «Esci e fermati sul monte alla presenza del Signore». Ed ecco che il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento, un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. <sup>12</sup>Dopo il terremoto, un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco, il sussurro di una brezza leggera. <sup>13</sup>Come l'udì, Elia si coprì il volto con il mantello, uscì e si fermò all'ingresso della caverna. Ed ecco, venne a lui una voce che gli diceva: «Che cosa fai qui, Elia?».

*Spunti per la riflessione*

Il vento non lo posso vedere ma ne posso sentire la presenza quando mi arriva sul volto. L'esperienza di Elia è un'esperienza di consolazione. Dio gli dà refrigerio con la sua delicatezza in un momento piuttosto travagliato della vita di Elia. Il vento della gioia e della consolazione di Dio soffia nella mia vita a seconda delle mie scelte e dei miei stili di vita

- Cerco Dio nelle piccole cose o negli "effetti speciali"?

- Ho scelto di vivere la gioia nella mia vita oppure cerca semplicemente la "felicità" sfrenata?

- Se Dio mi chiedesse "ti impegni ad essere felice e a rendere felice le persone?", cosa gli risponderai?

Ognuno raccoglie un granello di incenso e lo lascia sul fuoco.

#### FASE 4 - TERRA

*Dal Libro della Genesi (2, 18-25)*

<sup>18</sup>E il Signore Dio disse: «Non è bene che l'uomo sia solo: voglio fargli un aiuto che gli corrisponda». <sup>19</sup>Allora il Signore Dio plasmò dal suolo ogni sorta di animali selvatici e tutti gli uccelli del cielo e li condusse all'uomo, per vedere come li avrebbe chiamati: in qualunque modo l'uomo avesse chiamato ognuno degli esseri viventi, quello doveva essere il suo nome. <sup>20</sup>Così l'uomo impose nomi a tutto il bestiame, a tutti gli uccelli del cielo e a tutti gli animali selvatici, ma per l'uomo non trovò un aiuto che gli corrispondesse. <sup>21</sup>Allora il Signore Dio fece scendere un torpore sull'uomo, che si addormentò; gli tolse una delle costole e richiuse la carne al suo posto. <sup>22</sup>Il Signore Dio formò con la costola, che aveva tolta all'uomo, una donna e la condusse all'uomo. <sup>23</sup>Allora l'uomo disse: «Questa volta è osso dalle mie ossa, carne dalla mia carne. La si chiamerà donna, perché dall'uomo è stata tolta». <sup>24</sup>Per questo l'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà a sua moglie, e i due saranno un'unica carne. <sup>25</sup>Ora tutti e due erano nudi, l'uomo e sua moglie, e non provavano vergogna.

#### *Spunti per la riflessione*

L'umanità è posta da Dio al vertice della creazione. Il racconto di Genesi ci dice che l'uomo è chiamato a custodire non solo sé stesso, ma anche l'altro e il creato. La donna, che rappresenta nel racconto metaforico di Genesi, l'altro diverso da me, è l'aiuto che mi corrisponde.

- In che modo mi prendo cura di me stesso? Con quali gesti o modalità?
- Mi sono mai guardato con gli occhi di Dio? Guardo l'altro-diverso-da-me con gli occhi di Dio?
- Mi riconosco come parte di un tutto creato dall'unico Dio e Padre?

#### **PREGHIAMO INSIEME**

Altissimo, onnipotente, buon Signore  
tue sono le lodi, la gloria e l'onore  
ed ogni benedizione.

A te solo, Altissimo, si confanno,  
e nessun uomo è degno di te.

Laudato sii, o mio Signore, per tutte le creature,  
specialmente per messer Frate Sole,  
il quale porta il giorno che ci illumina  
ed esso è bello e raggiante con grande splendore:  
di te, Altissimo, porta significazione.

Laudato sii, o mio Signore, per sora Luna e le Stelle:  
in cielo le hai formate limpide, belle e preziose.

Laudato sii, o mio Signore, per frate Vento  
e per l'Aria, le Nuvole, il Cielo sereno ed ogni tempo  
per il quale alle tue creature dai sostentamento.

Laudato sii, o mio Signore, per sora Acqua,  
la quale è molto utile, umile, preziosa e casta.

Laudato sii, o mio Signore, per frate Fuoco,

con il quale ci illumini la notte:

ed esso è robusto, bello, forte e giocondo.

Laudato sii, o mio Signore, per nostra Madre Terra,  
la quale ci sostiene e governa e  
produce diversi frutti con coloriti fiori ed erba.

Laudato sii, o mio Signore,  
per quelli che perdonano per amor tuo  
e sopportano malattia e sofferenza.

Beati quelli che le sopporteranno in pace  
perchè da te saranno incoronati.

Laudato sii, o mio Signore,

per nostra sora Morte corporale,  
dalla quale nessun uomo vivente può scampare.

Guai a quelli che moriranno nel peccato mortale.

Beati quelli che si troveranno nella tua volontà  
poichè loro la morte non farà alcun male.

Laudate e benedite il Signore e ringraziatelo  
e servitelo con grande umiltate.