

## **Prima Domenica di Quaresima (Anno A) – 22.02.2026**

*Genesi 2,7–9; 3,1–7; Romani 5,12–19; Marco 4,1–11*

### **INTRODUZIONE**

Un bambino corse una volta dal padre con un pugno di fiori di campo. “Papà,” disse, “ti voglio tanto bene e voglio fare solo ciò che ti piace da oggi in poi.” Immaginate se il padre avesse risposto severamente: “Te ne pentirai per tutta la vita. Ti porterò via i giocattoli. Mangerai solo ciò che non ti piace. Niente più gioia per te.” Nessun padre amorevole risponderebbe così. Invece, abbraccerebbe il bambino, gioirebbe del suo amore e lo guiderebbe con cura.

Eppure, così spesso trattiamo il nostro Padre celeste come se fosse quel genitore severo e inflessibile. Temiamo che, se ci doniamo completamente a Lui, ci toglierà tutto ciò che ci dà gioia. Oggi, all’inizio della Quaresima, le letture ci invitano a scoprire che Dio non è un tiranno, ma un Padre amorevole che desidera la nostra fiducia e il nostro cuore. Ci troviamo all’inizio della Quaresima, un tempo di ritorno a Dio e di penitenza. La Chiesa ci offre questi giorni come un’opportunità per riallineare la nostra vita e la nostra fede,

riflettere sul nostro rapporto con Dio e con gli altri, esaminare il nostro modo di vivere e, forse, cambiarlo, affinché possiamo vivere e credere più consapevolmente e pienamente.

Chi intraprende questo cammino non sarà risparmiato dalle tentazioni. La questione del senso della nostra vita e della nostra fede si ripresenta di continuo. Allo stesso tempo, incontriamo molte cose che cercano di distrarci dal cercare quel senso.

Chiediamo al Signore la Sua misericordia, perché in questi quaranta giorni della Quaresima possiamo ritornare a Lui e rifocalizzare la nostra vita sul Regno di Dio.

### **ATTO PENITENZIALE**

Signore Gesù Cristo, molti cercano avidamente ricchezze, eppure tu hai detto: “Non di solo pane vive l’uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio.” – Signore, pietà. Molti si sopravvalutano e adorano il proprio ego, eppure tu hai detto: “Non mettere alla prova il Signore.” – Cristo, pietà.

Molti cercano potere e successo a qualunque costo, servendo persino il male, eppure tu hai detto: “Va via, Satana! Solo il Signore devi servire.” – Signore, pietà.

## **PREGHIERA DI ASSOLUZIONE**

Il buon Dio, che perdona tutti coloro che si pentono sinceramente, ci conceda la Sua misericordia. Liberaci da tutti i nostri peccati, rafforzaci in ogni bene e guidaci alla vita eterna.

## **COLLETTA**

Buon Dio, i quaranta giorni della Quaresima ci offrono l'opportunità di ripensare la nostra vita. Ogni anno ci concedi questi giorni santi, durante i quali le nostre anime possono trovare riposo e rinnovamento, tornando a ciò che veramente conta.

La nostra fede è radicata in Gesù. Sii particolarmente vicino a noi in questo tempo. Fa' che queste settimane arricchiscano e profondamente trasformino la nostra vita. Il nostro cammino ci conduce attraverso un deserto

meraviglioso. A volte lo percorriamo con coraggio e forza; altre volte ci sentiamo smarriti e incerti. Eppure possiamo fidarci che Tu cammini con noi.

Come cercatori, siamo in viaggio. Aiutaci a ascoltare la Tua Parola e a vivere secondo essa. Lo chiediamo per Cristo, che vive con Te e ci ama, ora e sempre. Amen.

## **OMELIA 1: Tentazione, Peccato e Fiducia**

Inizio con una storia: un bambino corse dal padre con un pugno di fiori di campo. “Papà,” disse, “ti voglio tanto bene e voglio fare solo ciò che ti piace da oggi in poi.”

Immaginate se il padre avesse risposto severamente: “Te ne pentirai per tutta la vita. Ti porterò via i giocattoli. Mangerai solo ciò che non ti piace. Niente più gioia per te.” Nessun padre amorevole risponderebbe così. Invece, abbraccerebbe il bambino, gioirebbe del suo amore e lo guiderebbe con cura.

Eppure, così spesso trattiamo il nostro Padre celeste come se fosse quel genitore severo e inflessibile. Temiamo che, se ci doniamo completamente a Lui, ci toglierà tutto ciò

che ci dà gioia. Oggi, all'inizio della Quaresima, le letture ci invitano a scoprire che Dio non è un tiranno, ma un Padre amorevole che desidera la nostra fiducia e il nostro cuore.

### 1. La natura della tentazione

Un uomo ricevette una grande eredità e decise di donarla tutta in beneficenza. Ma mentre si preparava a consegnarla, esitò, chiedendosi se ne avrebbe avuto abbastanza per sé. Quell'attimo di sfiducia riflette ciò che il serpente fece nel Giardino: seminare dubbi sulla cura di Dio. Anche quando Dio promette, il cuore umano è tentato di dubitare.

Nella prima lettura della Genesi incontriamo la storia dei primi uomini e dell'albero al centro del giardino. Il serpente tenta la donna, ma il vero pericolo non è il frutto in sé, è la sfiducia verso Dio. Il serpente semina sospetto: "Dio sa che se mangi diventerai come Lui. Non vuole che tu sia felice."

Questa sfiducia nascosta è, credo, la radice del peccato originale. Si manifesta in molte forme: paura di abbandonarsi a Dio, dubbio del Suo amore o resistenza ai

Suoi comandamenti. Ricordo di aver pregato una volta con un gruppo di giovani, proponendo loro una semplice offerta di sé a Dio:

"Signore, ecco le mie mani. Usale come vuoi. Porta via ciò che vuoi. Guidami dove vuoi. Sia fatta la Tua volontà in tutte le cose."

Un giovane disse di non riuscire a pronunciare queste parole. L'idea di arrendersi completamente lo terrorizzava. Questo è il cuore umano: teme che fidarsi di Dio significhi perdere qualcosa che amiamo.

### 2. Esagerazione e giudizio errato

Un amico raccontò di un collega che diceva: "Se seguo tutte le regole dell'azienda, non mi godrò mai la vita!" Ma quando le seguì davvero, capì che le regole lo proteggevano da errori più grandi e dallo stress inutile. Spesso esageriamo le restrizioni nella nostra mente, proprio come il serpente esagerò il comando di Dio. La storia di Eden mostra anche come la tentazione arrivi spesso attraverso l'esagerazione. Il serpente distorce il comando di Dio: "Dio ha davvero detto che non dovete

mangiare da nessun albero?” Dio aveva proibito un solo albero. Quante volte esageriamo, pensando che i comandamenti limitino la nostra felicità anziché proteggerla?

La vita cristiana non è solo “non fare” e “fai questo”, ma la Parola di Dio è piena di promesse più che di divieti. Anche nella vita quotidiana, l'esagerazione genera sfiducia: “Non mi apprezza mai” o “Fallisco sempre.” Riconoscere queste tendenze ci aiuta a discernere dove il serpente ancora sussurra nelle nostre vite.

### 3. I passaggi del peccato

Un ragazzo vede un barattolo di biscotti sul bancone della cucina. Prima lo guarda, poi lo desidera, infine lo prende. Semplice, innocente, ma lo stesso schema si ripete nelle tentazioni più grandi: vedere, desiderare, prendere. La Quaresima ci invita a esercitare il controllo, anche sulle piccole cose.

Il peccato concreto del frutto comporta tre passaggi: vedere, desiderare e prendere. Questo schema si ripete nell'esperienza umana: il re David vide Betsabea, la

desiderò e la prese. Il primo passo, vedere, spesso è l'inizio della caduta.

Entrando nella Quaresima, il digiuno non deve solo limitare l'appetito, ma guidare occhi e mente. Dobbiamo scegliere cosa lasciamo entrare, proteggendo il cuore da immagini, parole e desideri che possono allontanarci da Dio. La Quaresima allena la nostra visione, la nostra attenzione e il nostro cuore a seguire la volontà di Dio.

### 4. Peccato, morte e promessa di redenzione

Immaginate un servo che tradisce il padrone e viene condannato a morte. Ma il padrone non lo condanna, lo adotta come figlio, dandogli un'onore più grande di prima. Questo è ciò che Cristo fa per noi: attraverso la Sua obbedienza e il Suo amore, ci eleva oltre lo stato originale di Adamo ed Eva.

Paolo ci ricorda nei Romani che per mezzo di un uomo entrarono il peccato e la morte nel mondo. La disobbedienza di Adamo ha liberato un potere sul genere umano, una “superpotenza” di peccato che ancora ci

imprigiona. Ma Paolo indica la speranza: tramite Gesù Cristo, l'obbedienza e la vita sono restaurate.

Gesù non ci riporta semplicemente allo stato originale di Adamo; ci eleva nella dignità. Come un servo che tradisce il re ma viene adottato come figlio del re, ci è dato uno stato più grande di quello dei primi uomini in paradiso. In Cristo, le catene del peccato e della morte sono spezzate. Anche se cadiamo, non siamo più prigionieri dei nostri fallimenti.

#### 5. Fede messa alla prova nel deserto

Una giovane studentessa studiò tutta la notte prima di un esame, ansiosa per ogni possibile domanda. Quando affrontò il test, si accorse che la preparazione e la fiducia nella guida dell'insegnante erano sufficienti. Allo stesso modo, i quaranta giorni di Gesù nel deserto misero alla prova la Sua fede: non attraverso fame o pericolo, ma mostrando che fidarsi pienamente di Dio è più forte che fare affidamento solo sulle proprie forze.

Il Vangelo di Matteo mostra Gesù nel deserto, tentato per quaranta giorni. "Tentazione" qui non è solo lusinga, ma

prova di fede. Gesù affronta tre tentazioni che rispecchiano le prove d'Israele: fame, desiderio di segni, e potere mondano.

1. Fame: Gesù è tentato di trasformare le pietre in pane. Risponde: "Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio." La vera fede si affida a Dio per i bisogni quotidiani, non solo a sé stessi.
2. Mettere alla prova Dio: Satana spinge Gesù a dimostrare la presenza di Dio con un gesto spettacolare. Gesù rifiuta di usare il potere divino per ostentazione, insegnandoci che la fede non serve a provare Dio, ma a fidarsi di Lui.
3. Potere mondano: Satana offre tutti i regni del mondo se Gesù lo adora. Gesù risponde: "Adorerai il Signore tuo Dio e a Lui solo renderai culto." Anche nell'abbondanza, Dio deve rimanere il primo.

Queste tentazioni ci sono ancora: l'illusione di autosufficienza, il desiderio di segni, l'attrazione di

ricchezza o status. Gesù ci mostra che la fede deve essere radicata solo in Dio.

- Ricordo un giovane che si lamentava del comandamento contro l'intimità prematrimoniale. Si sentiva limitato, pensando che Dio gli negasse gioia. Ma il comandamento protegge la vita e l'amore, non li sopprime.
- Pensiamo alla famiglia che usa i sacramenti per apparire: la Prima Comunione diventa spettacolo sociale, non tappa spirituale. La tentazione arriva spesso in forme sottili, socialmente accettate, sfidando la nostra integrità.
- E il digiuno? Non è punizione, ma allenamento per gli occhi e i desideri, come evitare un catalogo o uno spettacolo che risveglia cupidigia o lussuria. La Quaresima è vigilanza nella vita quotidiana.

Tornando alla storia iniziale: il bambino che offrì i fiori al padre ricevette amore e cura. Dio, nostro Padre, accoglie la nostra fiducia, il nostro digiuno e il nostro pentimento con amore ancora più grande. Non ci diminuisce, ma ci

eleva a nuova vita in Cristo. Durante la Quaresima, ricordiamo: la tentazione ci prova, ma insegna; il peccato entra nel mondo, ma anche la grazia.

Fidiamoci di Colui che ha superato ogni prova, che intercede per noi come Sommo Sacerdote, che spezza le catene del peccato e ci invita alla mensa della salvezza. La Quaresima è il nostro tempo per affidarci completamente al Suo amore, esercitare la moderazione, coltivare la fede e camminare con Cristo, vincitore sul peccato e sulla morte. Amen.

## **OMELIA 2: Camminare con Gesù nel deserto**

Inizio con una storia. Nel 2011, un'artista di New Orleans, Sandy Chang, dipinse un muro con vernice lavagna e scrisse: "Prima di morire, voglio..." I passanti erano invitati a completare la frase. La gente scrisse: "Imparare la tromba", "Pianta un albero", "Vedere il Taj Mahal", "Avere sette figli". Una persona scrisse: "Fare pace con il vicino." Il muro divenne uno spazio di riflessione, ricordando che la

vita è fatta di inizi, scelte e sogni. Ogni inizio porta con sé una sfida: chiede di fare il passo verso l'ignoto.

Questo è ciò che la Quaresima ci invita a fare: fermarci, riflettere, e entrare nel deserto del nostro cuore, camminando con Gesù come Lui ha fatto.

Dopo il battesimo, Gesù ebbe un'esperienza potente: i cieli si aprirono, lo Spirito scese, e Dio disse: "Questi è il Figlio mio prediletto." Si sarà chiesto: Chi sono veramente? Qual è la mia missione? Cosa significa essere Figlio di Dio? Ma invece di iniziare subito il ministero pubblico, Gesù si ritirò nel deserto per quaranta giorni. Lo Spirito lo guidò in un luogo di vuoto e silenzio, dove fame, sete e solitudine lo costrinsero a confrontarsi con le domande essenziali della vita.

Immaginate un escursionista perso tra le montagne. Il sentiero scompare, il vento ulula, e lui è solo. All'inizio dominano paura e fame, ma piano piano nota la bellezza intorno, trova una sorgente d'acqua e scopre riserve di forza che non conosceva. Il deserto funziona allo stesso modo: toglie le distrazioni e mostra ciò che conta davvero.

## Tentazione e scelta

Nel deserto, Gesù affrontò tre tentazioni:

1. Pane per la fame: "Trasforma queste pietre in pane."  
Avrebbe potuto sfamare se stesso e aiutare gli altri. Ma Gesù sapeva che la vita è più del pane; c'è una fame più profonda—per Dio, per il senso, per l'amore.

Pensiamo a chi lavora senza sosta per comprarsi una casa più grande o oggetti migliori. Si sente soddisfatto per un momento, ma il desiderio profondo di connessione, scopo o pace rimane. Il pane da solo non può colmare il cuore.

2. Dimostrare sé stesso: "Gettati dal tempio e Dio ti salverà." Tentazione di cercare attenzione, ammirazione o sicurezza. Gesù rifiutò. Si fidò di Dio invece di pretendere segni.

Uno studente chiese a un insegnante: "Se faccio perfettamente questo, mi darai un premio?" L'insegnante sorrise: "No. Fidati di fare ciò che è giusto, non per la ricompensa." Come lo studente, Gesù agì per fede, non per apparire.

3. Potere e controllo: Il diavolo promise regni e autorità. Gesù sapeva che il desiderio di controllare tutto porta solo rovina. Rispose: “Adorerai il Signore tuo Dio e a Lui solo servirai.” Dio solo basta; solo amore e servizio danno vita duratura.

Queste tentazioni non sono solo la storia di Gesù: sono le nostre. Conforto, riconoscimento e potere ci attirano ogni giorno. La vita può portarci deserti: malattia, perdita, crisi, difficoltà personali. Il deserto chiede: Di chi ci fidiamo? Come viviamo?

Durante la pandemia, molti si sentirono persi, isolati e impotenti. Alcuni trovarono conforto nelle cose materiali o nelle distrazioni, altri scoprirono nuovi modi di pregare, servire e connettersi con la famiglia. Questi deserti hanno rivelato ciò che davvero contava.

Prendersi una pausa

Il tempo di Gesù nel deserto ci ricorda l'importanza di fermarsi. Oggi le persone fanno weekend di benessere, ritiri o viaggi d'avventura per ricaricarsi. Gesù aveva una ragione più profonda: andare nel deserto per affrontare il

male e prepararsi alla missione. La Quaresima può essere la nostra pausa spirituale: tempo per riflettere sulla vita, le scelte e la nostra vocazione come figli amati da Dio.

Un'insegnante disse ai suoi studenti: “A volte fare un passo indietro aiuta a vedere chiaramente il cammino.” Uno studente smise per una settimana dei social media e scoprì cosa lo rendeva davvero felice: amicizia, studio e preghiera, non scorrere senza fine. Come quello studente, la Quaresima ci invita a fare un passo indietro e vedere la vita sotto nuova luce.

Inizi e rinnovamento

La Quaresima è anche tempo di inizi. Come il muro di New Orleans invitava a completare “Prima di morire, voglio...”, la Quaresima chiede: “Cosa conta di più? Come voglio vivere?” Ogni inizio porta magia, ma anche sfida. I quaranta giorni di Gesù nel deserto ricordano che i nuovi inizi spesso sono messi alla prova, ma conducono alla pienezza della vita.

Un giovane coppia si trasferì in una nuova città per lavoro, lasciando amici e famiglia. All'inizio tutto era difficile e



solitario, ma gradualmente costruirono comunità, trovarono senso nel lavoro e scoprirono talenti nascosti. I nuovi inizi richiedono pazienza, fiducia e coraggio—come la Quaresima.

Chiudo con una storia quotidiana. Un bambino piantò un piccolo seme in un vaso. Ogni giorno lo annaffiava e osservava. Settimane passarono senza vedere nulla. Poi, una mattina, apparve un piccolo germoglio verde. Il bambino era felice. Aveva curato il seme con attenzione e pazienza. La Quaresima è come quel seme. Le nostre preghiere, digiuni e atti d'amore possono sembrare piccoli all'inizio, ma con la cura di Dio crescono in vita, amore e speranza che benedicono noi e il mondo.

Prendiamo tempo in questa Quaresima per entrare nel deserto con Gesù, affrontare le tentazioni, riflettere sulle scelte e fidarci che l'amore di Dio ci farà crescere. E chiediamoci, come il muro di New Orleans: "Prima di morire, per cosa voglio vivere?" Viviamo come figli amati da Dio, servendo, confidando e amando ogni giorno. Amen.

## **INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Portiamo i nostri doni all'altare, offrendoli con gratitudine e chiedendo l'aiuto di Dio per resistere alle tentazioni e crescere nella fede. Preghiamo che siano graditi a Dio, Padre onnipotente.

## **PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Buon Dio, nel pane eucaristico ti avvicini a noi e ti doni completamente. Trasforma questi doni di pane e vino, affinché possiamo resistere alle tentazioni che cercano di separarci da Te. Te lo chiediamo per Cristo, nostro Signore. Amen.

## **PREFACIO**

Davvero è giusto e necessario renderti grazie, buon Dio, sempre e dovunque. Tu, Dio di bontà e misericordia, non smetti mai di chiamarci alla pienezza della vita. Anche quando siamo intrappolati nel peccato e nel senso di colpa, ci offri perdono. Ci inviti ad affidarci

completamente alla tua grazia. Anche se abbiamo infranto il tuo patto molte volte, non ci hai mai abbandonato.

Per mezzo di Gesù, tuo Figlio, hai avvicinato l'umanità così tanto a Te che nulla può separarci da Te. Concedi al tuo popolo tempo di riconciliazione e toglì la pietra pesante dal nostro cuore, affinché possiamo respirare liberamente in Cristo. Per la guida dello Spirito Santo, possiamo vivere secondo la Tua Parola.

Per tutto questo, Ti rendiamo grazie e meraviglia. In unione con angeli e santi, lodiamo la potenza del tuo amore e proclamiamo gioiosamente: Santo, Santo, Santo...

### **INVITO AL PADRE NOSTRO**

Confidando nella cura di Dio, preghiamo con fiducia, sapendo che ci ascolta e ci dona ciò di cui abbiamo bisogno.

### **EMBOLISMO**

Liberaci, Signore, da ogni male e concedici la tua pace nei nostri cuori e nel mondo.

Rafforzaci nella fede, affinché possiamo fidarci della tua provvidenza come fece Gesù nel deserto.

Libéraci dalle insidie della tentazione, guidaci lontano dal peccato e aiutaci a vivere secondo la tua volontà.

Custodiscici nel tuo amore, affinché con cuore indiviso possiamo celebrare questa Eucaristia con gioia, aspettando la venuta del tuo regno.

### **PREGHIERA PER LA PACE**

Signore Gesù Cristo, Tu sei il Principe della Pace e ci hai mostrato che la vera pace viene dal fidarsi del Tuo amore. Mentre camminiamo con Te nei deserti della nostra vita—prove, tentazioni e difficoltà—concedici di portare la tua pace agli altri.

Guarisci le ferite dei nostri cuori, ammorbidisci la durezza dei nostri spiriti e rafforzaci a perdonare come siamo stati perdonati.

Fa' che la tua pace dimori nelle nostre famiglie, nelle comunità e nel mondo, affinché il tuo regno di amore e riconciliazione cresca tra noi.

Lo chiediamo per Cristo nostro Signore. Amen.

## **INVITO ALLA COMUNIONE**

Ecco l'Agnello di Dio, che toglie i peccati del mondo. Beati quelli chiamati alla cena dell'Agnello.

## **MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE**

Come il bambino che piantò un seme, le nostre preghiere quaresimali, il digiuno e gli atti d'amore possono sembrare piccoli all'inizio. Eppure, con la cura di Dio, crescono in vita, amore e speranza che benedicono noi e il mondo.

## **PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE**

Buon Dio, la nostra vita è come il percorso dell'acqua. Inizia come una piccola goccia e continua a fluire. A volte è calma, altre volte tumultuosa, eppure continua sempre— sotto la tua benedizione.

Sii vicino a noi con la tua benedizione, affinché possiamo sentire la sorgente e attingere l'acqua della vita. Te lo chiediamo e ti ringraziamo oggi e in tutti i giorni della nostra vita. Amen.

## **BENEDEZIONE**

Possa Dio benedirvi, affinché non cadiamo nelle tentazioni delle promesse effimere.

Possa darci la saggezza di riconoscere che possiamo essere veramente umani solo quando lo riconosciamo come nostro Dio, senza usarLo per scopi nostri.

Possa Dio concederci ciò che è bene per noi, rafforzarci a fare la Sua volontà e guidarci dove vuole che siamo.

Così il Dio amorevole ci benedica e ci guidi, + il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo. Amen.

## **CONGEDO**

Andate in pace, glorificando il Signore con la vostra vita.

## **PENSIERO DA PORTARE A CASA**

In questa Quaresima, ricordiamo: Dio non è un severo maestro, ma un Padre amorevole. La tentazione ci insegna, il peccato ci sfida, e la grazia ci trasforma. Fidiamoci di Lui, camminiamo con Lui nel deserto, e lasciamo che i nostri piccoli atti d'amore e sacrificio crescano in abbondante vita.

## **Lunedì della 1ª Settimana di Quaresima**

*Lev 19,1–2.11–18; Mt 25,31–46*

### **INTRODUZIONE**

Qualche anno fa, un uomo stava correndo per una via della città quando notò un'anziana donna che faticava a portare la spesa. Esitò—era in ritardo e stanco—ma alla fine si fermò e l'aiutò a tornare a casa. Quando se ne andò, la donna sorrise e disse a bassa voce: “Sei stato molto gentile.” Più tardi, quella sera, si accorse che era successo qualcosa di più profondo: fermandosi per lei, anche lui era cambiato.

Nelle letture di oggi, Dio ci ricorda che la santità non è qualcosa di lontano o astratto. Si vive nell'onestà, nella compassione e nell'amore verso il prossimo. Gesù ci dice chiaramente che tutto ciò che facciamo per i più piccoli, lo facciamo a lui. Questa Eucaristia ci invita ad aprire occhi e cuore, affinché l'amore diventi visibile nella nostra vita quotidiana.

All'inizio di questa celebrazione, la Quaresima ci invita a rallentare e a guardare di nuovo—alle nostre scelte, alle nostre priorità e alle persone che troppo facilmente trascuriamo. Nei momenti ordinari della vita, Dio è già presente, in attesa di essere riconosciuto e servito.

### **ATTO PENITENZIALE**

Fratelli e sorelle, riconosciamo i nostri peccati, per prepararci a celebrare i santi misteri.

Signore Gesù, ti identifichi con i poveri e gli dimenticati. Signore, pietà.

Cristo Gesù, ci chiami ad amare non a parole ma con i fatti. Cristo, pietà.

Signore Gesù, giudicherai il mondo con giustizia e compassione. Signore, pietà.

### **PREGHIERA DI ASSOLUZIONE**

Il Dio di misericordia e compassione  
purifichi i nostri cuori, perdoni i nostri peccati  
e ci conduca sulla via della conversione  
alla vita eterna. Amen.

## COLLETTA

O Dio, nostra salvezza,  
ci chiami a essere santi come tu sei santo  
e a riconoscere tuo Figlio nei più piccoli dei nostri fratelli e  
sorelle.

Rivolgi a te i nostri cuori, illumina le nostre menti  
e fortifica la nostra volontà,  
affinché questo tempo quaresimale possa davvero  
rinnovarci  
nella fede, nella speranza e nell'amore operoso.

Per il nostro Signore Gesù Cristo, tuo Figlio,  
che vive e regna con te nell'unità dello Spirito Santo,  
Dio, nei secoli dei secoli. Amen.

## OMELIA

Qualche anno fa, un giovane che tornava a casa tardi vide  
un piccolo gruppo di persone raccolte in un parco, tremanti  
e divise un pezzo di pane. Inizialmente incerto, offrì loro i  
panini che aveva, restò a parlare un po' e poi tornò a casa.  
Quel semplice gesto di cura gli lasciò una pace inattesa,

anche se non se ne accorse subito—aveva incontrato  
Cristo in chi aveva bisogno.

Nel Vangelo di oggi, Gesù ci dice che la misura della  
nostra vita si riduce a una domanda: come abbiamo  
trattato il nostro prossimo bisognoso—i poveri, gli assetati,  
gli stranieri, i nudi, gli ammalati e i prigionieri? Non siamo  
giudicati da quanto abbiamo pregato o da quante volte  
siamo andati in chiesa. Ciò che conta è l'amore operoso.

Gesù va oltre: "Qualunque cosa avete fatto a uno di questi  
miei piccoli, l'avete fatta a me." Nutrire, vestire, accogliere  
o prendersi cura di chi è nel bisogno significa servire lo  
stesso Cristo. Ignorarli significa allontanarsi da lui. Spesso,  
come nel Vangelo, non ci rendiamo nemmeno conto di chi  
stiamo incontrando.

Ecco perché il Vangelo può essere così impegnativo.  
Cristo non è presente solo nei luoghi sacri di preghiera e  
culto, ma nascosto negli incontri ordinari, soprattutto dove  
c'è debolezza, bisogno o sofferenza. Molte persone  
servono il Signore ogni giorno senza saperlo,

semplicemente rispondendo con gentilezza, pazienza e generosità a chi dipende dagli altri per vivere con dignità.

La croce ci ricorda questa verità. Lì, Gesù stesso era affamato, assetato, straniero, nudo, ammalato e prigioniero. Ogni volta che incontriamo qualcuno nella sua fragilità, siamo ai piedi di quella stessa croce. La fede non è solo credere—è amore in azione, visibile, concreto e misericordioso.

Il giovane nel parco pensava di dare solo panini. In realtà, aveva servito Cristo. Ogni atto di compassione, anche piccolo, tocca il cielo. Oggi, la Quaresima ci chiama a vedere Cristo nei vulnerabili e a rispondere con un amore che agisce—perché così il cielo irrompe nel nostro mondo.

### **INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Pregate, fratelli e sorelle,  
affinché la nostra offerta di pane e vino,  
e l'offerta della nostra vita,  
sia gradita a Dio,  
Padre nostro misericordioso.

### **PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Signore Dio,  
mentre presentiamo questi doni sul tuo altare,  
insegnaci a offrire non solo pane e vino  
ma anche la nostra vita, resa santa dalla giustizia, dalla misericordia e dall'amore per il prossimo.  
Che questo sacrificio ci plasmi  
in un popolo attento ai poveri, agli stranieri e agli dimenticati.  
Per Cristo nostro Signore. Amen.

### **PREFACIO**

È veramente giusto e necessario,  
nostro dovere e nostra salvezza,  
renderti sempre grazie, Signore, Padre santo, Dio  
onnipotente ed eterno.

In questo tempo di Quaresima  
ci richiami a ciò che davvero conta,  
insegnandoci che la santità si trova  
non solo nella preghiera e nel sacrificio,

ma nell'amore reso visibile attraverso misericordia e compassione.

Per mezzo del tuo Figlio Gesù Cristo  
ci mostri il tuo volto  
negli affamati, negli assetati, negli stranieri e nei poveri,  
e ci inviti a riconoscerlo  
nei più piccoli dei nostri fratelli e sorelle.

Mentre percorriamo questo cammino di conversione,  
ci nutri con la tua parola  
e ci fortifichi a questa mensa di vita,  
affinché, rinnovati nell'amore,  
ti serviamo più fedelmente gli uni negli altri.

E così, con angeli e santi,  
e con tutti coloro che cercano di amare come tu ami,  
cantiamo l'inno della tua gloria:  
Santo, Santo, Santo...

## **PREGHIERA EUCARISTICA II**

*(Testo invariato, con paragrafi inseriti per meditazione personale) - Paragrafo inserito prima dell'Epiclesi*

Mentre ci raduniamo attorno a questo altare,  
ricordiamo che non veniamo soli,  
ma portiamo con noi le grida degli affamati,  
la solitudine dei dimenticati  
e le speranze silenziose di chi attende compassione.  
Possa questa Eucaristia aprire i nostri occhi  
a riconoscere tuo Figlio  
in ogni volto umano che incontriamo.

*(Epiclesi – testo originale continua invariato)*

*(Anamnesi – testo originale continua invariato)*

*Paragrafo inserito dopo l'Anamnesi*

Mentre proclamiamo questo mistero di fede,  
rinnoviamo il nostro impegno a vivere ciò che celebriamo:  
diventare pane spezzato per gli altri  
e calice versato al servizio,  
affinché il tuo amore diventi tangibile nel nostro mondo.

*(La preghiera eucaristica continua quindi invariata fino alla conclusione.)*

## **INVITO AL PADRE NOSTRO**

Uniti come una sola famiglia in Cristo e fiduciosi nella misericordia del Padre, preghiamo con fiducia la preghiera che Gesù stesso ci ha insegnato:

## **EMBOLISMO**

Liberaci, Signore, ti preghiamo,  
da tutto ciò che ci lega e ci divide;  
concedici pace nei nostri giorni, affinché, sostenuti dalla tua misericordia, possiamo camminare nella libertà e nella speranza, attendendo il compimento della tua promessa e la venuta del nostro Salvatore, Gesù Cristo.

## **PREGHIERA PER LA PACE**

Signore Gesù Cristo,  
tu sei la nostra pace e la nostra riconciliazione.  
Non guardare alla nostra debolezza e al nostro peccato,  
ma alla fede della tua Chiesa,  
e concedile graziosamente unità e pace,  
affinché, rinnovati nell'amore,  
possiamo essere segno della tua misericordia nel mondo.  
Che vive e regna nei secoli dei secoli. Amen.

## **INVITO ALLA COMUNIONE**

Ecco Gesù, il Pane della Vita, che si dona per la vita del mondo. Beati coloro che sono invitati alla mensa dell'Agnello.

## **MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE**

Abbiamo ricevuto il Pane della Vita,  
la presenza di Cristo in mezzo a noi.  
Ora egli ci invia a riconoscerlo al di là di questo altare—  
negli affamati, nei soli e nei dimenticati.  
Ciò che abbiamo ricevuto nella fede,  
viviamolo ora nell'amore.

## **PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE**

Signore Dio,  
ci hai nutriti con il Corpo e il Sangue del tuo Figlio.  
Possa questo sacramento fortificarci  
per riconoscerlo in chi soffre  
e servirlo con cuore generoso.  
Fa' che questa Eucaristia porti frutto  
nella vita di misericordia, giustizia e umile amore.  
Per Cristo nostro Signore. Amen.



## **BENEDEZIONE FINALE**

Il Signore vi benedica e vi custodisca.

Volga a voi il suo volto

e vi insegni a riconoscerlo nei più piccoli.

Rinforzi le vostre mani al servizio

e i vostri cuori all'amore.

E benedica voi tutti l'Onnipotente Dio,

Padre e Figlio e Spirito Santo. Amen.

## **CONGEDO**

Andate in pace, rendendo gloria al Signore con la vostra vita.

## **PENSIERO DA PORTARE A CASA**

Il Signore non ci chiede quanto grandi siano stati i nostri gesti,

ma quanto amore vi abbiamo messo.

In questa Quaresima, un piccolo atto di compassione può diventare il luogo stesso dove incontriamo Cristo.

## **Martedì della 1ª Settimana di Quaresima**

*Isaia 55,10-11; Matteo 6,7-15*

## **INTRODUZIONE**

Una donna una volta raccontò che, quando la vita diventava troppo difficile, smise di cercare di spiegare tutto a Dio e semplicemente pregava il Padre Nostro—lentamente, una frase alla volta. “In qualche modo,” disse, “quelle parole mi tenevano quando io non riuscivo più a tenere me stessa.”

Le letture di oggi ci invitano alla stessa semplicità fiduciosa. Attraverso il profeta Isaia, Dio ci assicura che la sua Parola non va mai sprecata: come la pioggia che cade sulla terra, porta vita e realizza ciò che Dio intende. Nel Vangelo, Gesù ci insegna a pregare—non con molte parole, ma con fiducia in un Padre amorevole che conosce già i nostri bisogni.

Ci avviciniamo a questa Eucaristia così come siamo, senza condizioni e senza risultati da mostrare. Portiamo la nostra fatica e la nostra gratitudine, le nostre ferite e le

nostre speranze. Dio accoglie tutto. Celebrando questo mistero sacro, apriamo le orecchie per ascoltare la sua Parola, le labbra per lodare e ringraziare, e il cuore per lasciarci plasmare dalla preghiera che Gesù stesso ha posto sulle nostre labbra.

### **ATTO PENITENZIALE**

Fratelli e sorelle, riconosciamo i nostri peccati e così prepariamoci a celebrare i santi misteri.

Signore Gesù, tu sei la Parola di Dio rivolta a noi.  
Signore, pietà.

Cristo Gesù, tu sei il Figlio del Dio vivente, che ci insegna a pregare il Padre. Cristo, pietà.

Signore Gesù, tu ci parli parole di vita e ci rinnovi con la tua grazia. Signore, pietà.

### **PREGHIERA DI ASSOLUZIONE**

Possa Dio, ricco di misericordia e paziente nell'amore, guardare a noi con compassione, sanare ciò che è rotto dentro di noi e ricondurci all'amicizia con sé, per Cristo nostro Signore. Amen.

### **COLLETTA**

Signore nostro Dio,  
volgi su di noi il tuo sguardo di bontà.  
Mentre discipliniamo il corpo con moderazione  
e ci rivolgiamo a te nella penitenza,  
fa' che il nostro spirito cresca in un vero desiderio di te.  
Per il nostro Signore Gesù Cristo, tuo Figlio,  
che vive e regna con te nell'unità dello Spirito Santo,  
Dio, per tutti i secoli dei secoli. Amen.

### **OMELIA**

Una bambina una volta osservava sua nonna pregare ogni mattina. Non c'erano lunghi discorsi, né gesti drammatici. Semplicemente sedeva al tavolo della cucina, con le mani attorno a una tazza di tè, e diceva silenziosamente il Padre Nostro. Un giorno la bambina chiese: "Perché dici sempre la stessa preghiera ogni giorno? Non dici mai a Dio ciò di cui hai veramente bisogno?" La nonna sorrise e rispose: "Quella preghiera dice a Dio tutto ciò che devo ricordare." Questa semplice risposta ci conduce al cuore del Vangelo di oggi e della Quaresima. Gesù ci dice che pregare non

significa informare Dio di ciò che Egli già conosce. “Il Padre vostro sa di cosa avete bisogno prima ancora che glielo chiediate.” La preghiera non consiste in molte parole o nel convincere Dio. Piuttosto, la preghiera ci forma. Essa plasma chi siamo davanti a Dio e chi stiamo diventando. Nel corso della storia ci sono sempre state voci che invitavano alla conversione—segni radicati nella Parola di Dio e attenti alla vita delle persone. Gesù è una di queste voci e, nel Vangelo di oggi, affronta una difficoltà molto umana: la nostra difficoltà con la preghiera. Alcuni sentono che Dio è lontano; altri sentono di non avere coraggio o parole. Gesù lo sa e fa qualcosa di unico. Solo una volta nei Vangeli insegna ai discepoli una preghiera, e quella preghiera è il Padre Nostro.

Questa preghiera occupa un posto speciale nella Chiesa perché proviene direttamente da Gesù. I cristiani di ogni denominazione possono recitarla insieme. Nella Messa ci alziamo per pregarla, come ci alziamo per ascoltare il Vangelo, perché porta l'autorità dello stesso Signore. La sua forza non sta nella lunghezza, ma nella profondità. È

breve, semplice ed essenziale—come la Quaresima stessa.

Per questo Gesù contrappone questa preghiera al chiacchiericcio dei pagani. Molte parole possono diventare un tentativo di controllare Dio; poche parole, pregate con fiducia, ci aprono alla sua presenza trasformante. Il Padre Nostro esprime profonda fiducia nella provvidenza amorevole del Padre. Dio aspetta che preghiamo, non perché abbia bisogno di informazioni, ma perché desidera relazione. Ama l'umanità e ascolta.

La Quaresima ci invita a tornare all'essenziale. Così come il Vangelo di ieri metteva in luce le elemosine, il Vangelo di oggi mette in luce la preghiera. Una semplice pratica quaresimale potrebbe essere rallentare con il Padre Nostro—prendere una petizione al giorno e lasciarla nel cuore. La preghiera diventa meno dire qualcosa e più diventare qualcuno.

Anni dopo, la stessa bambina, ormai adulta, si sedette accanto al letto ospedaliero della nonna. Le parole erano difficili da trovare. La paura e la tristezza riempivano la

stanza. Cosìregarono insieme il Padre Nostro, lentamente, frase per frase. Quando finirono, la nonna sussurrò: “Vedi? Dice ancora tutto a Dio.” E in quel momento, la preghiera fece esattamente ciò che Gesù intendeva: non cambiò Dio, ma cambiò chi pregava, riempiendo il silenzio di fiducia, speranza e pace.

Possa questa Quaresima aiutarci a riscoprire il Padre Nostro non come parole da dire di fretta, ma come la forma stessa della nostra vita di discepoli di Gesù—rivolta a Dio, aperta agli altri e radicata nella fiducia nel Padre amorevole.

### **INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Pregate, fratelli e sorelle,  
affinché, ponendo questi doni sull’altare,  
possiamo porre davanti a Dio  
la nostra fiducia, il nostro desiderio e il nostro  
apprendimento della preghiera,  
perché questo sacrificio e la nostra vita  
siano graditi a Dio, Padre onnipotente.

### **PREGHIERA SULLE OFFERTE**

O Signore, accogli con bontà queste offerte  
che ti presentiamo con fede.

Mentre impariamo nuovamente a pregare come tuoi figli,  
purifica i nostri cuori e rendi la nostra vita gradita ai tuoi  
occhi. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### **PREFACIO**

È veramente giusto e necessario,  
nostro dovere e fonte di salvezza,  
darti sempre e dovunque grazie,  
Signore, Padre santo, Dio onnipotente ed eterno.  
Perché attraverso la tua Parola  
parli al cuore dell’uomo, chiamandoci alla fiducia,  
alla semplicità, e a una preghiera plasmata dall’amore.

In questo tempo santo di Quaresima  
ci insegni a lasciar andare le parole vuote  
e a riposare nella certezza  
che tu conosci i nostri bisogni prima che li chiediamo.

Per Cristo nostro Signore,  
ci inviti al dialogo della salvezza,  
così che, formati dalla preghiera e nutriti dalla grazia,  
possiamo diventare un segno vivo del tuo regno.

E così, con Angeli e Arcangeli,  
con Troni e Dominazioni,  
e con tutte le schiere celesti,  
cantiamo l'inno della tua gloria, proclamando senza fine:  
Santo, Santo, Santo...

## **EUCCHARISTIC PRAYER II**

*(Testo invariato, con inserimenti per meditazione  
personale) - Inserimento prima dell'Epiclesi*

Signore, mentre invochiamo il tuo Spirito,  
ricordiamo che ogni vera preghiera inizia con te.  
Manda il tuo Spirito non solo su questi doni,  
ma anche sul tuo popolo qui riunito,  
affinché possiamo imparare nuovamente a fidarci di te  
come Padre  
e a consegnare la nostra vita alla tua volontà.

*(Epiclesi – testo originale continua invariato)*

*(Narrazione dell'Istituzione – invariata)*

*(Anamnesi – invariata) - Inserimento dopo l'Anamnesi*

Proclamando il mistero della fede,  
ricordiamo che ci hai insegnato a pregare  
non con paura, ma con fiducia,  
non solo per noi stessi, ma per il mondo intero.  
Plasmaci attraverso questa Eucaristia, affinché la nostra  
vita rifletta la preghiera che il tuo Figlio ha posto sulle  
nostre labbra.

*(Testo rimanente della Preghiera Eucaristica II invariato)*

## **INVITO AL PADRE NOSTRO**

Riuniti come figli di Dio e fiduciosi nell'amore del Padre che  
conosce i nostri bisogni prima che li chiediamo,  
preghiamo con fiducia le parole che Gesù stesso ci ha  
insegnato:

## **EMBOLISMO**

Liberaci, Signore, da ogni forma di male,  
dalla paura che chiude il nostro cuore  
e dalla tentazione che indebolisce la nostra fiducia.  
Concedi pace nei nostri giorni,  
affinché, sostenuti dalla tua misericordia,  
possiamo camminare fedeli come tuoi figli  
e attendere con speranza  
la venuta del nostro Salvatore, Gesù Cristo.

## **PREGHIERA PER LA PACE**

Signore Gesù Cristo,  
ci hai insegnato a chiamare Dio Padre  
e a confidare nella sua cura amorosa.  
Non guardare ai nostri fallimenti,  
ma alla fede che hai piantato nella tua Chiesa.  
Donaci la pace che nasce dalla consegna alla tua volontà,  
e unisci noi nell'amore,  
tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

## **INVITO ALLA COMUNIONE**

Ecco Gesù Cristo, la Parola fatta carne,  
che ci insegna come vivere e come pregare.  
Beati coloro che confidano in lui  
e sono chiamati al banchetto dell'Agnello.

## **MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE**

“Quando pregate, non chiacchierate come i pagani...  
Così dovete pregare.” Signore, spesso la mia preghiera è  
piena di parole, ma vuota di ascolto.  
Insegnami a restare in silenzio davanti a te.  
Aiutami a portarti ciò che è più profondo in me—  
la mia solitudine, il mio desiderio, la mia fiducia.  
Solo tu puoi trasformare il vuoto in pienezza.

## **PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE**

Nutriti da questo sacramento, o Signore,  
chiediamo che ciò che celebriamo con le labbra  
prenda radice nei nostri cuori.  
Formaci nella preghiera, rafforzaci nella tua Parola,  
e guidaci a vivere come veri figli del Padre.  
Per Cristo nostro Signore. Amen.

## **BENEDEZIONE FINALE**

Il Signore vi benedica e vi custodisca.

Renda il suo volto splendente su di voi e vi dia pace.

E il Dio onnipotente vi benedica,

Padre, Figlio, ✠ e Spirito Santo. Amen.

## **CONGEDO**

Andate in pace, glorificando il Signore con la vostra vita.

## **PENSIERO DA PORTARE A CASA**

La preghiera non cambia Dio; cambia noi.

Rallentate con le parole che Gesù vi ha insegnato—  
e lasciate che plasmino il vostro modo di vivere.

## **Mercoledì della 1ª Settimana di Quaresima**

*Giona 3,1-10; Luca 11,29-32*

## **INTRODUZIONE**

C'era una volta un bambino che amava guardare i fuochi d'artificio. Ogni anno aspettava gli spettacoli più rumorosi e luminosi nel cielo notturno, incantato dai colori e dalle esplosioni spettacolari. Un anno, un vicino lo invitò a salire su una collina per osservare il cielo serale. Lontano dal rumore e dal trambusto, notò qualcosa di diverso: lo scintillio silenzioso di innumerevoli stelle, costanti e tranquille, ognuna magnifica a modo suo. In quel momento capì che lo spettacolare non è sempre ciò che conta di più; a volte, l'ordinario custodisce una meraviglia ben più grande di quella appariscente.

Nell'ultima settimana siamo entrati nel tempo di Quaresima, un periodo per riflettere interiormente, esaminare la nostra vita e ritornare a Dio. La Quaresima ci invita a fare un passo indietro dalle distrazioni, dai “fuochi d'artificio” della nostra vita frenetica, e a percepire la presenza silenziosa di Dio che opera attorno a noi. Oggi,

mentre ascoltiamo la storia di Giona e l'invito di Gesù alla conversione, fermiamoci, apriamo il cuore e invochiamo la misericordia di Dio nell'atto penitenziale.

#### ATTO PENITENZIALE

Sacerdote: Signore Gesù Cristo, attraverso di Te il popolo ha messo in discussione le sue immagini di Dio e ha avuto accesso più profondo a Lui. Signore, pietà.

Sacerdote: Hai invitato il popolo a vedere Dio con occhi sempre nuovi. Cristo, pietà.

Sacerdote: Ci hai mostrato Dio come colui che desidera la vita per l'umanità, non la sua distruzione e morte. Signore, pietà.

#### PREGHIERA DI ASSOLUZIONE

Dio onnipotente e misericordioso, guarda a noi con compassione. Per mezzo del Tuo Figlio ci chiami alla conversione e alla riconciliazione. Liberaci dal legame del peccato, rinnova i nostri cuori con il Suo Spirito e rendici forti per camminare fedelmente nelle Tue vie. Nel Suo nome, siete perdonati e restaurati. Amen.

#### COLLETTA

Dio misericordioso e amoroso, ci chiami alla conversione e al rinnovamento. Concedici, mentre percorriamo questa Quaresima, di disciplinare il cuore, purificare la mente e rafforzare la volontà per seguirTi più da vicino. Fa' che il nostro digiuno e la nostra preghiera portino frutto in atti di amore e misericordia, e che possiamo condividere più pienamente la vita del Tuo Figlio, Gesù Cristo, che vive e regna con Te nell'unità dello Spirito Santo, un solo Dio, per tutti i secoli dei secoli. Amen.

#### OMELIA

C'era una volta un bambino che amava guardare i fuochi d'artificio. Ogni anno aspettava gli spettacoli più rumorosi e luminosi nel cielo notturno, incantato dai colori e dalle esplosioni spettacolari. Un anno, un vicino lo invitò a guardare il cielo serale da una collina. Lontano dal rumore e dal trambusto, notò qualcosa di diverso: lo scintillio silenzioso di innumerevoli stelle, costanti e tranquille, ognuna magnifica a modo suo. Capì allora che lo spettacolare non è sempre ciò che conta di più; a volte,



l'ordinario custodisce una meraviglia ben più grande di quella appariscente.

Nel Vangelo di oggi, Gesù si rivolge a una folla desiderosa di segni, definendola “generazione malvagia” perché cerca prove spettacolari anziché riconoscere la verità che è davanti a loro. Le persone di ogni tempo—allora e oggi—sono attratte da ciò che è straordinario, da visioni insolite, da manifestazioni eccezionali di fede. Eppure Gesù indica ciò che è già presente: Sé stesso. Egli è più grande di Giona, più grande di Salomone, più grande di qualsiasi profeta o re d'Israele.

Vediamo chiaramente questo nella storia di Giona. Da bambini ricordiamo la fuga di Giona da Dio, il tempo trascorso dentro il pesce e la sua missione finale a Ninive. La città, centro di potere e peccato, fu chiamata alla conversione e, in maniera sorprendente, rispose. Il popolo e persino il re si allontanarono dalle loro vie e la punizione di Dio fu evitata. La storia di Giona mostra che la conversione è possibile anche nei luoghi più improbabili—e che Dio opera silenziosamente, con costanza, in modi

che possono non essere spettacolari ma profondamente trasformativi.

La fede non consiste nel cercare tendenze o segni spettacolari. Si tratta di notare la presenza costante e persistente di Dio nella nostra vita. Come il bambino sulla collina, la Quaresima ci invita a fermarci e riconoscere la costanza dell'amore di Dio, presente nella Parola, nei sacramenti, negli altri e nei momenti silenziosi della vita. La conversione non è richiesta da un segno spettacolare, ma dall'attenzione a Dio che ci chiama silenziosamente a una vita più profonda.

Così, in questo cammino quaresimale, impariamo a vedere ciò che è già davanti a noi. Apriamo gli occhi al Dio che è più vicino del nostro respiro, che sta con noi e ci chiama alla conversione e al rinnovamento—non con fuochi d'artificio, ma con i segni ordinari, costanti e profondamente vitali della Sua presenza.

E infine, come il bambino scoprì la costanza delle stelle nascosta dietro lo spettacolo dei fuochi d'artificio, così

anche noi possiamo riconoscere Gesù, silenziosamente presente tra noi, come il più grande segno di tutti.

### **INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Preghiamo, fratelli e sorelle, perché questi doni che offriamo diventino per noi fonte di vita e rinnovamento, graditi a Dio e segno dei nostri cuori fedeli.

### **PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Signore, Ti offriamo questi doni in umile ringraziamento per la Tua misericordia e per la presenza del Tuo Figlio in mezzo a noi. Fa' che questo sacrificio, rafforzato dalle nostre riflessioni quaresimali e dagli atti di penitenza, ci avvicini a Te e trasformi la nostra vita in segni viventi del Tuo amore e della Tua grazia. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### **PREFACIO**

È veramente giusto e conveniente, nostro dovere e fonte di salvezza, rendere sempre e dovunque grazie a Te, Signore, Padre santo, Dio onnipotente ed eterno. Ci chiami alla conversione e al rinnovamento del cuore, e attraverso

la testimonianza dei Tuoi profeti e la predicazione del Tuo Figlio inviti tutti a convertirsi dal peccato e camminare nelle Tue vie. Nella Tua misericordia non ci abbandoni quando ci allontaniamo, ma ci richiami con pazienza, guidandoci verso il cammino della vita.

Oggi hai condotto Giona a portare il Tuo messaggio nella città di Ninive, risvegliando persino i cuori dei re e della gente comune alla conversione. Attraverso la Tua Parola e l'esempio dei Tuoi fedeli, continui a parlarci anche ora, invitandoci a esaminare la nostra vita, a voltarci dal male e a accogliere la Tua grazia con cuore rinnovato. Possiamo, come il popolo di Ninive, rispondere generosamente alla Tua chiamata, cercando Te sopra ogni cosa e crescendo in amore, fede e santità.

Perciò, con gli Angeli e gli Arcangeli, con Troni e Dominazioni, e con tutti gli eserciti e le Potenze del cielo, cantiamo l'inno della Tua gloria, proclamando senza fine:

## **PREGHIERA EUCARISTICA II**

*(Testo invariato, tranne i paragrafi inseriti per meditazione personale) - Paragrafo inserito prima dell'Epiclesi:*

Signore, ricordiamo come sei stato presente nella storia, guidando il Tuo popolo e chiamandolo alla conversione, da Giona fino ad oggi. Nel celebrare questa Eucaristia, manda il Tuo Spirito su di noi, affinché possiamo rispondere pienamente alla Tua presenza con cuore rinnovato e vita trasformata.

*Paragrafo inserito dopo l'Anamnesi:*

Padre, mentre celebriamo il mistero della morte e resurrezione del Tuo Figlio, riconosciamo che continui a operare silenziosamente e con costanza nella nostra vita. Possiamo, come il popolo di Ninive, ascoltare la Tua chiamata e volgere il cuore a Te con fiducia e obbedienza.

## **INVITO AL PADRE NOSTRO**

Uniti nella fede e nella speranza, preghiamo ora il Padre nostro che è nei cieli, che ci guida in ogni momento della nostra vita.

## **EMBOLISMO**

Liberaci, Signore, da ogni male, visibile e invisibile, e rafforzaci con la Tua grazia, affinché camminiamo nelle Tue vie con coraggio, fede e speranza. Proteggici da tutto ciò che ci potrebbe far deviare e rendici sempre attenti alla Tua misericordia, mentre attendiamo la beata speranza e la gloriosa venuta del nostro Salvatore, Gesù Cristo.

## **PREGHIERA PER LA PACE**

Signore Gesù Cristo, Tu hai detto ai Tuoi discepoli: “Vi lascio la pace, vi do la mia pace”. Non guardare ai nostri peccati, ma alla fede della Tua Chiesa. Rafforza i nostri cuori nell'unità, calma le nostre paure e concedici la pace che il mondo non può dare. Che questa pace guidi le nostre parole e azioni, affinché possiamo vivere come segni della Tua presenza e strumenti del Tuo amore nel mondo. Che vive e regna nei secoli dei secoli. Amen.

## **INVITO ALLA COMUNIONE**

Ecco l'Agnello di Dio, colui che toglie i peccati del mondo. Beati noi che siamo chiamati a partecipare a questo santo

banchetto. Con umiltà e fede, avviciniamoci a Lui, pronti a essere nutriti e rafforzati nel corpo e nello spirito.

Tutti: Signore, non sono degno che Tu entri sotto il mio tetto, ma di' soltanto una parola e la mia anima sarà guarita.

### **MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE**

La Quaresima significa riscoprire la fede.

Questo pane non mi sazia;  
mi fa desiderare Te.

Desiderare di diventare pane di vita per gli altri.

La Quaresima significa rinnovare la fede.

Questo pane mi dà forza per lasciare vecchi sentieri  
e scoprire Te di nuovo in luoghi inattesi.

La Quaresima significa approfondire la fede.

Questo pane mi incoraggia a lodare.

Posso vedere più profondamente nella mia vita  
che Tu sei la sorgente, la forza interiore,  
e la gioia che motiva il mio essere e agire.

### **PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE**

Dio onnipotente ed eterno, Ti ringraziamo per il dono di questo santo sacramento, con cui nutri e rafforzi i nostri cuori. Fa' che la grazia ricevuta ci conduca a una conversione più profonda, a un maggiore amore per il prossimo e a un rinnovato impegno a seguire fedelmente il Tuo Figlio. Che questa Eucaristia ispiri in noi una vita di misericordia, umiltà e speranza costante, affinché possiamo essere testimoni della Tua presenza nel mondo. Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore. Amen.

### **BENEDEZIONE FINALE**

Il Signore vi benedica e vi custodisca;  
illumini il Suo volto su di voi e vi sia propizio.

Vi protegga da ogni male, vi fortifichi nella fede e vi guidi nelle vie della santità.

Possa riempire il vostro cuore della Sua pace, sostenerci nella speranza e condurvi in salvo alla vita eterna. Amen.

## CONGEDO

Andate in pace, glorificando il Signore con la vostra vita.

## PENSIERO DA PORTARE A CASA

Proprio come il bambino sulla collina scoprì la quieta brillantezza delle stelle nascosta dietro lo spettacolo dei fuochi d'artificio, questa Quaresima ci invita a notare la presenza costante e persistente di Dio nella nostra vita—ordinaria, costante e profondamente vitale.

## Giovedì della 1ª Settimana di Quaresima

*Ester 4,17; Matteo 7,7-12*

## INTRODUZIONE

Alcuni anni fa, un piccolo villaggio fu colpito da una terribile tempesta. Una madre e il suo bambino erano intrappolati in casa mentre le acque salivano intorno a loro. Disperata, abbracciò il figlio e gridò a chiunque potesse ascoltare, ma sembrava tutto perduto. Alla fine, pregò — non con parole misurate, ma con il grido sincero del cuore: “Signore, aiutaci, perché non abbiamo nessuno se non Te!” Nella sua necessità, trovò un coraggio e una presenza che non sapeva di avere. Arrivò il soccorso, ma portò con sé una comprensione: a volte è proprio nelle profondità della disperazione, nel grido sincero del cuore, che incontriamo Dio più pienamente.

La stessa verità risuona nelle letture di oggi. Nella prima lettura, Ester prega dal profondo della sua paura e solitudine prima di affrontare il re per salvare il suo popolo. Nel Vangelo, Gesù ci invita alla preghiera perseverante: “Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi

sarà aperto.” La Quaresima è un tempo che ci chiama a questa sincerità e costanza nella preghiera. Portiamo ora i nostri cuori davanti a Dio e prepariamoci a celebrare questa Eucaristia in modo degno.

### **ATTO PENITENZIALE**

Signore Gesù, ci chiami a chiedere, cercare e bussare, eppure spesso esitiamo e siamo lenti a rivolgerci a Te: Signore, pietà.

Ci inviti a fidarci della tua misericordia, eppure ci aggrappiamo alla nostra comprensione: Cristo, pietà.

Ci chiami a vivere secondo la tua volontà, eppure spesso scegliamo la nostra strada: Signore, pietà.

### **PREGHIERA DI ASSOLUZIONE**

Dio onnipotente, che ci chiama a cercare, chiedere e bussare, perdoni i nostri peccati, ci fortifichi nella debolezza e ci conduca sui sentieri della giustizia e della pace. Amen.

### **COLLETTA**

Dio onnipotente, ci chiami a cercare la tua volontà e a vivere secondo la tua guida. Fa' che desideriamo sempre ciò che è giusto e troviamo il coraggio e la perseveranza per compierlo, anche quando il cammino è difficile. Apri i nostri cuori alla tua presenza, affinché le nostre preghiere siano sincere, le nostre azioni riflettano il tuo amore e la nostra vita sia testimonianza della tua misericordia e grazia. Per Gesù Cristo, tuo Figlio, nostro Signore, che vive e regna con Te nell'unità dello Spirito Santo, Dio, nei secoli dei secoli. Amen.

### **OMELIA**

Una volta, alla corte reale di Persia, una giovane ebrea di nome Ester si trovò davanti a un momento di vita o di morte. Il suo popolo era minacciato, e l'istitutore reale Aman aveva già ottenuto un decreto per la loro distruzione. Ester da sola non poteva fare nulla — ma con Dio poteva fare qualcosa. Pregò con tutto il cuore: “Vieni in aiuto, perché sono sola e non ho nessuno se non Te, Signore.” Poi, raccogliendo coraggio, entrò davanti al re, smascherò

il complotto di Aman e ottenne la protezione del re per il suo popolo. La sua preghiera, nata dalla vulnerabilità e dalla fiducia, divenne fonte di forza per l'azione, e il suo popolo fu salvato.

Nel Vangelo di oggi, Gesù chiama ciascuno di noi a una fede simile: “Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto.” Ci invita alla preghiera perseverante, a continuare a bussare alla porta di Dio, proprio come Lui ha fatto nella sua vita. Gesù pregò nel Getsemani, chiedendo forza; pregò per Pietro affinché la sua fede non vacillasse; pregò persino per chi lo crocifisse. La preghiera spesso nasce nei nostri momenti di difficoltà, eppure, come Gesù, le nostre richieste non sono mai vane. È naturale incontrare difficoltà quando le preghiere sembrano senza risposta. Preghiamo per guarigione, pace, sollievo, e nulla cambia — o almeno non come speravamo. Anche San Paolo lo sperimentò con il suo “vite nella carne”. Eppure la risposta di Dio arrivò in grazia e forza: “La mia potenza si manifesta pienamente nella debolezza.” La preghiera, anche quando non porta

cambiamenti immediati, ci apre alla presenza di Dio e ci forma a vivere secondo la sua volontà.

Gesù ci insegna anche cosa chiedere: la venuta del Regno di Dio, la volontà di Dio nella nostra vita, il pane quotidiano, il perdono e la forza per rimanere fedeli. La preghiera più pura è sempre radicata nella volontà di Dio, come Gesù mostrò nel Getsemani: comincia con i nostri desideri, ma finisce con la resa, “sia fatta la tua volontà.” Le nostre preghiere non sono solo per noi — modellano anche il nostro rapporto con gli altri. La Regola d'Oro ci ricorda che chiedere a Dio il bene significa imparare a trattare gli altri con la stessa generosità che chiediamo.

La Quaresima ci ricorda che siamo sempre cercatori, in cammino verso Dio, senza mai arrivare pienamente in questa vita. Ma non siamo mai soli in questa ricerca. Dio è già all'opera nelle nostre vite, rispondendo, guidando e aprendo porte che non sapevamo esistessero.

Ricordo una giovane madre che incontrai una volta, disperata per la guarigione del suo bambino da una lunga malattia. Notte dopo notte pregava e bussava alla porta di

Dio. Le condizioni del bambino non migliorarono subito, e sentiva le sue preghiere senza risposta. Eppure, col tempo, notò piccoli cambiamenti nel suo cuore — pazienza, speranza, compassione — che trasformarono il modo in cui si prendeva cura del figlio e viveva ogni giorno. Alla fine, la sua preghiera fu davvero esaudita, non cancellando la difficoltà, ma aprendola alla grazia e alla presenza di Dio.

Come Ester e come quella madre, il nostro chiedere, cercare e bussare invita il potere di Dio nella nostra vita. E, come promette Gesù, i doni buoni di Dio attendono chi persevera. Avanziamo nella fede, confidando che anche nella debolezza, anche nell'incertezza, non siamo mai soli. Anni dopo, quella madre portò il suo ormai cresciuto bambino in chiesa. Ricordava le notti di disperazione e le preghiere versate dal cuore. Capì che ogni “bussare” e ogni “chiedere” l'avevano avvicinata a Dio, formato il suo cuore e dato forza che da sola non avrebbe mai trovato. La Quaresima ci ricorda che pregare non significa solo ottenere risposte — significa lasciarsi formare da Dio,

fidarsi della sua provvidenza e aprirsi alla sua misericordia. Siamo anche noi chiamati a chiedere con audacia, cercare con fedeltà e bussare con perseveranza, certi che Dio è sempre con noi.

### **INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Pregate, fratelli e sorelle,  
affinché il sacrificio che offriamo a Dio  
Padre onnipotente sia gradito,  
lui che ci invita a chiedere con fiducia, a cercare con fede  
e a bussare con cuore perseverante.

### **PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Signore Dio,  
accogli queste offerte come segno della nostra fiducia e  
dipendenza dalla tua misericordia.  
Purifica i nostri cuori attraverso questo sacrificio,  
fortificaci nella perseveranza  
e insegnaci a cercare la tua volontà in tutte le cose.  
Che questo dono ci avvicini a Te  
e formi la nostra vita secondo il tuo amore.  
Per Cristo nostro Signore. Amen.



## PREFACIO

È veramente giusto e necessario, nostro dovere e nostra salvezza, renderti grazie sempre e dovunque, Signore, Padre santo, Dio onnipotente ed eterno.

Nella tua grande misericordia, ci chiami a cercarti, a chiedere la tua guida e a fidarci del tuo amore fedele. Desideri che apriamo il cuore completamente a Te, non solo nei momenti di bisogno ma in ogni aspetto della nostra vita. In questo tempo di Quaresima, ci inviti a una riflessione sincera, a riconoscere la nostra dipendenza dalla tua grazia e a approfondire la nostra relazione con Te attraverso la preghiera costante e azioni sincere.

Ci hai mostrato, attraverso tuo Figlio Gesù Cristo, la potenza del rivolgersi a Te con fede: nei momenti di paura, dolore e incertezza, Egli chiese, cercò e bussò nella preghiera, confidando nella tua volontà più della propria. Per Lui, siamo chiamati a seguire la tua via, vivere secondo la tua volontà e portare la tua misericordia nel mondo.

E così, con tutti gli angeli e santi, proclamiamo la tua gloria, acclamando senza fine: Santo, Santo, Santo il Signore Dio dell'universo...

## PREGHIERA EUCARISTICA II

*Prima dell'Epiclesi, per meditazione personale:*

Signore, manda il tuo Spirito Santo su di noi e su questi doni. Trasforma questo pane e questo vino nel Corpo e Sangue del tuo Figlio, perché possiamo essere nutriti nella fede e rafforzati nella speranza. Mentre riceviamo questi doni, apri i nostri cuori alla tua presenza, affinché perseveriamo nel chiedere, cercare e bussare nella preghiera. Formaci a vivere nel tuo amore, ad agire con giustizia e a servire il prossimo con generosità, guidati dalla tua saggezza.

*Dopo l'Anamnesi:*

Padre, ricordiamo che tuo Figlio si è offerto per la vita del mondo. Che questo sacrificio ci avvicini sempre più a Te, aprendo i nostri cuori alla tua volontà. Trasformaci, affinché viviamo secondo i tuoi propositi, e che ogni nostra azione rifletta la misericordia, la pazienza e l'amore che riceviamo

in questa Eucaristia. Non smettiamo mai di cercare il tuo Regno, fidare nella tua provvidenza e portare la tua grazia nella nostra vita quotidiana.

### **INVITO AL PADRE NOSTRO**

Affidandoci alla misericordia di Dio e fiduciosi del suo amore per noi, preghiamo come Gesù ci ha insegnato, con audacia e speranza:

### **EMBOLISMO**

Liberaci, Signore, da ogni male e da ogni prova che ci separi dal tuo amore. Difendici dal peccato e guidaci nella santità. Rafforza i nostri cuori in questo tempo quaresimale, perché perseveriamo nel chiedere, cercare e bussare, e il tuo Regno cresca in noi e attraverso di noi. Donaci la pace di Cristo, perché viviamo nella speranza, agiamo nella carità e restiamo fedeli fino al giorno della tua gloria eterna.

### **PREGHIERA PER LA PACE**

Signore Gesù Cristo, tu hai detto ai tuoi apostoli: “Vi lascio la pace, vi do la mia pace.” Non guardare ai nostri peccati, ma alla fede della tua Chiesa. Guidaci con la tua sapienza,

fortificaci con il tuo Spirito e uniscici nel tuo amore. Che questa pace guidi i nostri pensieri, parole e azioni. Susciti riconciliazione dove c'è conflitto, speranza dove c'è disperazione e coraggio dove c'è debolezza. Rendici fedeli alla tua chiamata e strumenti di pace nelle nostre famiglie, comunità e nel mondo. Tu vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

### **INVITO ALLA COMUNIONE**

Ecco l'Agnello di Dio, che toglie i peccati del mondo. Beati gli invitati alla cena dell'Agnello.

Avvicinandoci a questa mensa, riconosciamo che ricevendo Cristo siamo chiamati a imitare la sua vita di chiedere, cercare e bussare — rivolgendoci a Dio con perseveranza nella preghiera e aprendoci alla sua volontà. Possa questa Comunione fortificarci a portare la presenza di Cristo in ogni aspetto della nostra vita.

### **MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE**

Uscendo da questa mensa, portiamo nel cuore le lezioni di Ester e le parole di Gesù. Ogni preghiera che eleviamo, ogni atto d'amore che compiamo e ogni passo verso il

Regno di Dio è un'occasione per incontrare la sua grazia. Perseveriamo nel chiedere, cercare e bussare. Confidiamo che Dio ascolta le nostre preghiere, anche nel silenzio, e che la nostra vita può essere trasformata dalla sua presenza. Andate in pace, rafforzati da questa Eucaristia, per vivere come testimoni fedeli dell'amore di Dio.

### **PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE**

Padre amorevole, ti ringraziamo per averci nutriti a questa mensa con il Corpo e il Sangue di tuo Figlio. Possa questa Eucaristia rafforzarci a perseverare nella preghiera, a chiedere con fiducia, a cercare con fede e a bussare con coraggio. Aiutaci a portare nella nostra vita quotidiana le lezioni di Ester e le parole di Gesù, aprendo i nostri cuori alla tua volontà, agendo con misericordia e servendo gli altri con generosità. Possa la grazia che abbiamo ricevuto plasmare i nostri pensieri, le nostre parole e le nostre azioni, affinché in tutte le cose viviamo come testimoni fedeli del tuo amore. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### **BENEDEZIONE FINALE**

Possa Dio onnipotente, che ci chiama a cercare, chiedere e bussare, rafforzarvi nella fede, riempirvi di speranza e approfondire la vostra fiducia nella sua misericordia. Possa Cristo, che prega incessantemente per noi, guidare i vostri cuori a compiere la sua volontà e donarvi il coraggio di seguirlo fedelmente. E possa lo Spirito Santo, che trasforma le nostre preghiere e azioni, condurvi in tutta la verità, pace e amore. Amen.

### **CONGEDO**

Andate in pace, chiedendo, cercando e bussando, certi che Dio è sempre vicino.

### **PENSIERO DA PORTARE A CASA**

In questa Quaresima, ricordiamo il coraggio di Ester, che pregò dal profondo della sua necessità, e la promessa di Gesù: "Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto."

Le nostre preghiere potrebbero non essere sempre esaudite come ci aspettiamo, ma ogni grido sincero, ogni atto di ricerca apre il nostro cuore alla grazia di Dio. In

questa settimana, osserva le tue preghiere: chiedi con audacia, cerca con fedeltà e busa con perseveranza, confidando che Dio sta plasmando la tua vita, anche nel silenzio.

## **Venerdì della 1ª Settimana di Quaresima**

*Ezechiele 18,21-28; Matteo 5,20-26*

### **INTRODUZIONE**

«Vi dico...» – in queste parole di Gesù sentiamo il richiamo a qualcosa di completamente nuovo, il regno di Dio che Lui annuncia. Le richieste di Gesù per chi erediterà questo regno sono alte. Anche noi dobbiamo esaminare continuamente quanto fedelmente viviamo da cristiani. La Quaresima ci invita a riflettere su quanto la nostra vita sia allineata alla Parola di Dio — non per fermarci sui fallimenti, ma per seguire ancora e ancora il cammino di Gesù.

Si racconta la storia di due vicini che avevano vissuto per anni fianco a fianco in relativa pace. Un giorno, un piccolo malinteso riguardo a una recinzione degenerò. Vennero scambiati toni duri, e presto iniziò a crescere l'amarezza. Settimane dopo, uno di loro si rese conto che la rabbia che serbava era cresciuta ben oltre il disaccordo iniziale. Aveva messo radici nel suo cuore e minacciava di distruggere completamente la relazione. Raccolto il coraggio, si recò

dal vicino, si scusò e cercò la riconciliazione. Quel semplice gesto trasformò non solo il conflitto sulla recinzione, ma l'intero clima della comunità.

Le letture di oggi ci invitano a una riflessione simile: come affrontiamo la rabbia, l'amarezza e l'allontanamento nei nostri cuori? Come possiamo favorire la riconciliazione e la vita?

### **ATTO PENITENZIALE**

Signore, Gesù Cristo, il regno di Dio è vicino a noi in te. Ci chiami a una vita di misericordia, amore e giustizia.

Confessiamo che troppo spesso custodiamo rabbia, pronunciamo parole che feriscono e permettiamo all'amarezza di radicarsi nei nostri cuori. Signore, pietà.

Cristo, Gesù, sei venuto a guarire i cuori spezzati e a ricondurci a Dio e agli altri. Perdona quando non agiamo con giustizia, quando ci allontaniamo da chi ha bisogno, o quando nutriamo risentimento nel nostro cuore. Cristo, pietà.

Signore, Gesù, ci chiami oltre la legge a una virtù più alta, a una vita radicata nel tuo amore. Rafforzaci con il tuo

Spirito, perché possiamo perdonare, cercare riconciliazione e pronunciare parole che edificano invece di distruggere. Signore, pietà.

### **PREGHIERA DI ASSOLUZIONE**

Possa Dio Onnipotente, ricco di misericordia, volgere lo sguardo ai nostri cuori, purificarci da ogni peccato e restituirci la gioia della vita in Cristo, conducendoci alla vita eterna. Amen.

### **COLLETTA**

Dio onnipotente e misericordioso, chiami il tuo popolo alla conversione e al rinnovamento del cuore. Fa' che, attraverso le discipline di questo tempo quaresimale, cresciamo nella santità, approfondiamo la nostra fede e viviamo secondo la tua Parola. Possa il sacrificio che offriamo, la preghiera che innalziamo e le opere d'amore che compiamo portare frutto abbondante nelle nostre vite, così che il tuo Spirito accenda in noi il fuoco del tuo amore divino, ora e sempre. Amen.

## OMELIA

Si racconta la storia di due vicini che avevano vissuto per anni fianco a fianco in relativa pace. Un giorno, un piccolo malinteso riguardo a una recinzione degenerò. Vennero scambiati toni duri e presto iniziò a crescere l'amarezza. Settimane dopo, uno di loro si rese conto che la rabbia che serbava era cresciuta ben oltre il disaccordo iniziale. Aveva messo radici nel suo cuore e minacciava di distruggere completamente la relazione. Raccolto il coraggio, si recò dal vicino, si scusò e cercò la riconciliazione. Quel semplice gesto trasformò non solo il conflitto sulla recinzione, ma l'intero clima della comunità.

Nel Vangelo di oggi, Gesù ci invita a una consapevolezza simile di come la vita si sviluppa davvero. L'uomo pensa spesso in termini di equilibrio: «Occhio per occhio, favore per favore». Gesù propone una giustizia più alta. Parte dal comandamento noto: «Non uccidere». Molti potrebbero pensare: «Questo non mi riguarda; non ho ucciso nessuno». Ma Gesù va più a fondo. Parla della rabbia verso un fratello o una sorella, dell'insulto verso un altro,

persino del rifiuto della fede altrui. La distruzione della vita spesso comincia molto prima dell'atto stesso — nel cuore, nelle parole, negli atteggiamenti non controllati.

L'insegnamento di Gesù ci chiama a una virtù più profonda di quella di scribi e farisei. Ci chiede di guardare non solo alle nostre azioni, ma alle radici di quelle azioni: emozioni, parole, scelte. La rabbia, pur essendo normale, può diventare forza distruttiva se coltivata. Anche parole apparentemente piccole — insulti, mancanza di rispetto, disprezzo — possono danneggiare le relazioni. Gesù ci invita a osservare i movimenti del cuore e a lasciare che lo Spirito di Dio li trasformi. «Vieni, Spirito Santo, riempi il mio cuore e accendi in me il fuoco del tuo amore». Attraverso questo Spirito, Cristo vive in noi, plasmando il cuore e guidando le azioni verso la vita.

La Quaresima è un tempo per coltivare questa vita interiore. Ci invita a esaminare i cuori e a cercare la riconciliazione prima che il conflitto esploda. Gesù ci ricorda che ristabilire relazioni è talvolta più urgente del culto rituale: «Lascialo lì davanti all'altare e riconciliati

prima». La giustizia di Dio, come ci ricorda Ezechiele, riguarda la vita, non la punizione. Dio ci chiama a lasciare il male, vivere rettamente e permettere la vita per gli altri. La sfida per noi è guardare onestamente dentro di noi. Dove si nasconde la rabbia? Quali parole feriscono o atteggiamenti dividono? La Quaresima ci invita a consegnare tutto a Dio, confidando che lo Spirito Santo può formare in noi la virtù più profonda che Gesù ci chiama a vivere. Questo è il lavoro della vita: trasformare i cuori affinché parole e azioni favoriscano la vita, la guarigione e l'amore nel mondo.

Tornando alla storia iniziale, il vicino che scelse la riconciliazione mostrò ciò che Gesù ci invita a fare: non solo evitare il male, ma ricostruire attivamente la vita. Ogni atto di riconciliazione, ogni sforzo per trasformare la rabbia in comprensione, ogni parola pronunciata con cura avvicina il regno di Dio ai nostri cuori e al nostro mondo. La Quaresima è l'invito a compiere questo passo: lasciare che Dio estirpi la rabbia, guarisca le divisioni e accenda il fuoco dell'amore in noi.

## **INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Preghiamo, fratelli e sorelle, perché le nostre offerte siano gradite a Dio, che ci chiama a una giustizia più alta e a un amore più profondo. Uniamo i nostri cuori in gratitudine e preghiamo che, attraverso questi doni, possiamo essere rafforzati nella virtù, riconciliati gli uni con gli altri e conformati sempre più a Cristo, che vive e regna nei secoli dei secoli.

## **PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Signore, offriamo questi doni, segni della nostra vita e dei nostri cuori. Fa' che il pane che portiamo diventi fonte della tua vita in noi e il vino testimone della gioia del tuo Spirito. Trasformaci, Signore, affinché la nostra rabbia sia guarita, le nostre divisioni sanate e le nostre parole e azioni riflettano il tuo amore. Per Cristo nostro Signore. Amen.

## **PREFACIO**

È veramente giusto e necessario, nostro dovere e nostra salvezza, renderti sempre grazie, Signore, Padre santo, Dio onnipotente ed eterno.

In questo tempo di Quaresima ricordiamo come il tuo

Spirito ci chiami a una vita più profonda, che va oltre la lettera della legge fino alla trasformazione del cuore.

Ci chiami a perdonare i nemici, a riconciliarci con chi è lontano, a nutrire la vita e la dignità di ogni persona. Per Cristo ci mostri la via della vera virtù, radicata non nell'obbligo, ma nell'amore.

E così, con tutti gli angeli e i santi, proclamiamo senza fine la tua gloria:

Santo, Santo, Santo...

## **EUCARESTICA II**

*Prima dell'Epiclesi (solo per meditazione personale):*

Signore, manda il tuo Spirito Santo su di noi e su questi doni che offriamo. Fa' che questo pane e questo vino diventino per noi il corpo e il sangue vivente di Cristo, formando i nostri cuori nel tuo amore. Trasforma la nostra rabbia in compassione, l'amarezza in perdono e le parole in strumenti di vita. Rafforzaci a vivere in armonia tra noi e con la tua volontà, ora e sempre.

*Dopo l'Anamnesi (dopo "Fate questo in memoria di me"):*

Ricevendo il Corpo e il Sangue di Cristo, possiamo essere riempiti del tuo Spirito, rinnovati nel cuore e resi strumenti di pace nel mondo. Possa l'amore di Cristo dimorare in noi, permettendoci di perdonare, riconciliarci e agire con giustizia, riflettendo la giustizia e la misericordia del tuo regno in tutto ciò che facciamo.

## **INVITO AL PADRE NOSTRO**

Gesù ci insegna che Dio giudica non solo le nostre azioni, ma le intenzioni del cuore. Preghiamo ora il Padre nostro, chiedendo di allontanarci dalla rabbia, cercare la riconciliazione e essere trasformati dal suo amore:

## **EMBOLISMO**

Liberaci, Signore, da ogni male: dall'amarezza e dalla rabbia che feriscono i nostri cuori, dalle divisioni che separano il tuo popolo e dalle tentazioni che ci allontanano dalla tua vita. Concedi con grazia la pace nei nostri giorni, così che, sostenuti dalla tua misericordia, possiamo essere liberi dal peccato e sicuri da ogni male, mentre attendiamo



la beata speranza e la venuta del nostro Salvatore, Gesù Cristo.

### **PREGHIERA PER LA PACE**

Signore Gesù Cristo, tu hai detto agli apostoli: «Vi lascio la pace, vi do la mia pace». Concedici la stessa pace, Signore, una pace che guarisce le ferite, riconcilia i cuori e ristabilisce l'unità. Non guardare ai nostri peccati, ma al nostro desiderio di seguirti fedelmente. Rafforza la tua Chiesa, affinché viviamo in armonia, parliamo con dolcezza e agiamo con amore. Guidaci, Spirito Santo, a essere strumenti di riconciliazione, seminando giustizia, misericordia e vita ovunque andiamo. Tu vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

### **INVITO ALLA COMUNIONE**

Ecco l'Agnello di Dio, che toglie i peccati del mondo. Venite al banchetto di Cristo, non come persone perfette, ma come chi cerca guarigione. Ricevete il Pane di Vita che rinnova i cuori, trasforma la rabbia in compassione e ricostruisce ciò che è stato spezzato. Questo banchetto ci rafforzi per perdonare, riconciliarci e vivere la virtù più

profonda che Gesù ci chiama a seguire in questo tempo quaresimale. Beati quelli chiamati alla mensa dell'Agnello.

### **MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE**

La prima settimana piena di Quaresima sta per concludersi. Le mie risoluzioni per questo tempo sono ancora presenti, ma sento il primo slancio diminuire. Nella mia mente sorgono dubbi. Riuscirò davvero a raggiungere gli obiettivi fissati, forse con fretta? Ora vedo meglio i miei limiti, confini che raggiunge troppo rapidamente?

Signore, fortificami con questo pane per il cammino che desidero seguire in questo tempo. Dammi energia e coraggio, affinché il regno dei cieli risplenda nella mia vita e le mie parole e azioni diventino luce per gli altri.

Signore, rendimi strumento della tua pace: che io ami dove c'è odio; perdoni dove c'è offesa; unisca dove c'è conflitto; parli la verità dove c'è errore; porti fede dove c'è dubbio; ispiri speranza dove c'è disperazione; porti luce dove regna l'oscurità; e gioia dove c'è dolore. Possa il tuo Spirito abitare profondamente in me, formando le radici di una vita pienamente conforme alla tua volontà.

## **PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE**

La grazia di questa Eucaristia, Signore, ci rafforzi a volgere le spalle al male e a cercare la riconciliazione con chi abbiamo offeso. Ispiri in noi azioni giuste, promuova la vita e ci aiuti a vivere in armonia gli uni con gli altri. Concedi che, per il tuo Spirito, i nostri cuori siano rinnovati e le nostre vite trasformate, affinché l'amore di Cristo risplenda in noi in tutto ciò che facciamo. Per Cristo nostro Signore. Amen.

## **BENEDEZIONE**

Possa Dio Onnipotente benedirvi, il Padre e il Figlio e lo Spirito Santo.

Il Signore custodisca i vostri cuori aperti al suo Spirito, le vostre menti attente alla sua Parola e le vostre vite guidate dal suo amore. Trasformi la nostra rabbia in compassione, le nostre divisioni in riconciliazione e le nostre parole in strumenti di vita. Amen.

## **CONGEDO**

Andate in pace, glorificando il Signore con la vostra vita, perdonando come siete stati perdonati e amando come siete stati amati.

## **PENSIERO DA PORTARE A CASA**

La giustizia di Dio è più grande della legge, perché Dio è amore.

La speranza è seminata — sii il terreno in cui possa crescere.

Che questa settimana, questa Quaresima e ogni giorno della nostra vita siano un momento per coltivare cuori di pace, parole di bontà e opere di riconciliazione.

## **Sabato della 1ª Settimana di Quaresima**

*Deuteronomio 26,16-19; Matteo 5,43-48*

### **INTRODUZIONE**

Spesso è facile e comodo non avere un'opinione personale e semplicemente seguire le abitudini degli altri: «la gente pensa», «la gente dice», «la gente fa». Tuttavia, ciascuno di noi è responsabile dei propri pensieri e delle proprie azioni. Non possiamo nasconderci dietro agli altri. Come cristiani, siamo chiamati a parlare e agire come ci ha insegnato Gesù Cristo. Le regole comuni non bastano più. La misura delle nostre azioni non è ciò che fanno gli altri, ma l'amore di Dio.

Oggi ricordiamo anche San Casimiro, vissuto nella Polonia del XV secolo. Doveva diventare re d'Ungheria, ma rifiutò ogni gioco politico. Scelse invece di vivere fedelmente secondo i comandamenti di Gesù e l'esempio di Maria, morendo a soli 26 anni.

La fede significa tendere all'unione tra Dio e l'umanità, alla comunione con Dio. Come ci ricorda l'inno, siamo proprietà

di Dio. Ricordare questo orienta il nostro vivere e il modo in cui trattiamo gli altri – nei pensieri, nelle parole e nelle azioni. Prepariamo i nostri cuori a entrare in questa celebrazione sacra, cercando la misericordia di Dio.

### **ATTO PENITENZIALE**

Signore Gesù Cristo, ci chiami ad amare oltre i nostri istinti e a pregare per chi ci ha fatto del male. Ma confessiamo che troppo spesso rispondiamo alla rabbia con rabbia, all'amarezza con amarezza, al torto con la vendetta. Signore, pietà.

Cristo Gesù, ci mostri la via della croce, un cammino di donazione e amore divino. Abbiamo mancato di pregare per i nostri nemici, di cercare la riconciliazione e di agire con misericordia verso gli altri. Cristo, pietà.

Signore Gesù Cristo, ci chiami alla perfezione come Dio è perfetto, ad amare senza esclusioni e senza limiti. Perdona quando limitiamo il nostro amore, ci aggrappiamo ai rancori o permettiamo che il risentimento indurisca i nostri cuori. Signore, pietà.

## **PREGHIERA DI ASSOLUZIONE**

Possa Dio onnipotente, ricco di misericordia, liberarci dai nostri peccati e trasformare i nostri cuori con la potenza dello Spirito Santo. Possa fortificarci nell'amare chi ci ha ferito, nel pregare per i nostri nemici e nel seguire la via di Cristo, che vince il male con il bene. E possa Dio onnipotente avere misericordia di noi, perdonarci i peccati e condurci alla vita eterna. Amen.

## **COLLETTA**

Padre eterno, volgi a te i nostri cuori, perché possiamo cercare ciò che è veramente necessario e glorificarti con opere d'amore. Aiutaci a ricevere il tuo Spirito, affinché possiamo amare i nostri nemici, pregare per chi ci perseguita e vincere il male con il bene. Possa la tua grazia guidare i nostri pensieri, le nostre parole e le nostre azioni, così che la nostra vita rifletta l'amore divino del tuo Figlio, Gesù Cristo, che vive e regna con te nell'unità dello Spirito Santo, un solo Dio, nei secoli dei secoli. Amen.

## **OMELIA**

Si racconta la storia di un'insegnante che, durante una gita scolastica, fu trattata con scortesia e ingiustizia da un piccolo gruppo di studenti. All'inizio, sentì crescere dentro di sé rabbia e risentimento. Ma invece di reagire allo stesso modo, pregò silenziosamente per loro, chiedendo a Dio di aiutarli a trovare gentilezza e comprensione. Col tempo, la sua pazienza e compassione iniziarono a influenzare gli studenti. Cambiarono – non perché costretti, ma perché sperimentarono un amore che non risponde con il male. Questa storia mostra in piccolo ciò a cui Gesù ci chiama nel Vangelo di oggi: un amore che va oltre l'istinto, un amore che trasforma i cuori.

I cristiani non sono migliori o peggiori degli altri in senso assoluto. Tuttavia, ascoltiamo la sfida di Gesù: «Se amate solo chi vi ama, quale merito ne avete? Anche i pubblicani non fanno lo stesso? E se salutate solo i vostri fratelli, cosa fate di straordinario? Anche i pagani non fanno così?» Gesù ci chiama a qualcosa di più.

Talvolta incontriamo persone che hanno fatto proprio questo insegnamento. Hanno sofferto per mano dei nemici, eppure non nutrono rancore. Non vogliono restituire male con male. Pregano per i persecutori e augurano loro il bene. Vedere queste persone suscita rispetto, ammirazione e ci mostra cosa c'è di veramente nobile nella natura umana. Gesù chiama questo amore divino – l'amore che riflette la misericordia di Dio. San Paolo ci ricorda che Dio ha dimostrato il suo amore per noi mentre eravamo ancora peccatori; la croce è la prova suprema dell'amore di Dio anche per i nemici e gli indegni. La chiamata del Vangelo è impegnativa. Amare il nemico non è questione di sentimenti, ma di volontà. Possiamo avere difficoltà a identificare qualcuno come nemico, ma spesso sappiamo chi ci ha ferito o offeso. Gesù ci invita a augurare loro il bene, a pregare per il loro benessere e ad agire con bontà e generosità, anche quando provocati. Questo è il cuore dell'amore divino a cui ci chiama. Come scrive Paolo: «Non rendete a nessuno male per male...

Non lasciatevi vincere dal male, ma vincete il male con il bene.»

Gesù ci chiama anche alla perfezione – non quella che il mondo intende, ma quella che Dio incarna: misericordiosa, inclusiva e divina. Essere perfetti come Dio significa amare senza limiti, anche chi ci perseguita o ci nuoce. Non possiamo farlo da soli. Lo Spirito di Dio – lo Spirito dell'amore – ci dà forza. Attraverso la preghiera, la riflessione e il dono dello Spirito, possiamo crescere in quell'amore straordinario che Gesù ci chiede, un amore che riconcilia, guarisce e trasforma noi stessi e gli altri. La Quaresima ci invita a prendere sul serio questa sfida: esaminare il cuore, affrontare i rancori e aprirci allo Spirito che rende possibile l'amore divino. La preghiera, specialmente per chi ci ha fatto del male, è un potente atto di libertà. Ci libera dal giogo del risentimento e della paura e permette alla giustizia e misericordia di Dio di radicarsi nel nostro cuore.

Ritornando alla storia iniziale, la preghiera silenziosa dell'insegnante per chi l'ha trattata ingiustamente mostra il

potere di questo amore. Cambia non solo chi riceve la preghiera, ma anche chi prega. La Quaresima ci chiama a entrare in questa pratica: esercitare pazienza, misericordia e la volontà di amare oltre l'istinto, riflettendo la perfezione di Dio nelle nostre vite.

### **INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Pregate, fratelli e sorelle, che questi doni che offriamo siano graditi a Dio, che ci chiama a una vita di amore e misericordia divina, e accettabili al nostro Padre onnipotente.

### **PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Signore, accogli questi doni che portiamo con gratitudine per la tua misericordia. Possa questo pane nutrire i nostri cuori e questo vino rafforzare i nostri spiriti, affinché possiamo amare senza limiti, perdonare chi ci perseguita e riflettere il tuo amore divino in tutte le nostre azioni. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### **PREFACIO**

È veramente giusto e necessario, nostro dovere e nostra salvezza, renderti grazie sempre e dovunque, Signore, Padre santo, Dio onnipotente ed eterno.

In questa stagione quaresimale ci chiami a una vita di conversione profonda, a esaminare i nostri cuori e a allontanarci dal peccato, dalla rabbia e dal risentimento. Ci inviti a seguire il cammino del tuo Figlio, Gesù Cristo, che ci insegna non solo ad amare il prossimo, ma anche i nemici e a pregare per chi ci perseguita.

Attraverso questo amore straordinario, vediamo la tua misericordia, la tua giustizia compiuta e il tuo Spirito all'opera dentro di noi, trasformando cuori e menti.

Per la potenza del tuo Spirito siamo rafforzati a vincere il male con il bene, ad agire con perdono e a cercare la riconciliazione dove c'è divisione. Non ci chiami a un amore minimo o comodo, ma a un amore che riflette la tua perfezione divina: un amore paziente, misericordioso e inclusivo, che abbraccia tutti, anche chi ci si oppone.

Perciò, con angeli e arcangeli, con troni e dominazioni e con tutti gli eserciti celesti, proclamiamo la tua gloria e senza fine acclamiamo: Santo, Santo, Santo...

## **EUCARISTIC PRAYER II**

*Prima dell'Epiclesi (per meditazione personale):*

Manda il tuo Spirito Santo, Signore, su di noi e su questi doni, affinché questo pane e questo vino diventino il Corpo e il Sangue di Cristo. Trasforma i nostri cuori, guarisci la nostra rabbia e radica in noi un amore che perdona, riconcilia e vince il male con il bene. Possa questa Eucaristia rafforzarci a vivere come figli di Dio, riflettendo la misericordia divina in tutto ciò che facciamo.

*Dopo l'Anamnesi (dopo "Fate questo in memoria di me"):*

Mentre riceviamo il tuo Corpo e Sangue, possa lo Spirito riempirci di coraggio per amare senza limiti, pregare per chi ci nuoce e agire con giustizia e misericordia. Questo sacramento sia fonte di trasformazione, guidando i nostri cuori alla virtù più profonda che Gesù ci chiama a vivere e plasmando la nostra vita secondo la tua volontà.

## **INVITO AL PADRE NOSTRO**

Gesù ci insegna che Dio giudica non solo le nostre azioni, ma anche le intenzioni del cuore. Preghiamo ora il Padre celeste, chiedendo di volgere le nostre vite lontano dalla rabbia, di cercare la riconciliazione e di essere trasformati dal suo amore:

## **EMBOLISMO**

Liberaci, Signore, da ogni male – specialmente dal male della rabbia, del risentimento e della divisione che dimora nei nostri cuori. Fa' che, per la potenza del tuo Spirito, possiamo perdonare chi ci ha fatto del male, pregare per chi ci perseguita e agire con misericordia verso tutti. Possa tuo Figlio, che vince ogni male con la croce, rafforzarci ad amare come tu ami, a riflettere la tua perfezione nella vita quotidiana e a portare pace, riconciliazione e vita ovunque andiamo, in attesa della beata speranza e della venuta del nostro Salvatore, Gesù Cristo. Amen.

## **PREGHIERA PER LA PACE**

Signore Gesù Cristo, hai detto ai tuoi apostoli: «Vi lascio la pace, vi do la mia pace». Non guardare ai nostri peccati, ma al nostro desiderio di seguirti fedelmente. Rafforza la tua Chiesa, perché possiamo vivere in armonia, perdonare liberamente e agire con misericordia verso tutti, anche i nemici. Possa il tuo Spirito guidarci in ogni parola e azione, affinché la tua pace regni nei nostri cuori e nel mondo. Tu vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

## **INVITO ALLA COMUNIONE**

Venite al banchetto di Cristo, non come chi è perfetto, ma come chi cerca guarigione. Ricevete il Pane di Vita che rinnova i cuori, trasforma la rabbia in compassione e ricompone ciò che è stato spezzato. Possa questa festa rafforzarvi a perdonare, riconciliare e vivere la virtù più profonda che Gesù ci chiama a seguire in questo tempo di Quaresima.

## **MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE**

Signore, faccio fatica ad amare i miei nemici. Non riesco ancora a pregare per i miei persecutori. Sento il desiderio di nuocere o vendicarmi. So che è sbagliato. Mi rattrista non riuscire ancora ad amare tutti pienamente.

Aiutami, Signore, a vedere il bene in chi considero nemico, a scorgere ciò che in loro è amabile e a pregare affinché il male nei loro cuori diminuisca e agiscano nel bene.

Rafforzami con il tuo Spirito, affinché l'amore che tu doni fluisca attraverso di me e trasformi le mie parole, le mie azioni e il mio cuore.

## **PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE**

Possa la grazia di questa Eucaristia ispirarci a seguire il cammino di Cristo: perdonare liberamente, amare senza limiti e pregare per chi ci nuoce. Possa approfondire il nostro cuore nell'amore divino, riconciliare le nostre relazioni e fortificarci a vivere secondo la chiamata del Vangelo, vincendo il male con il bene. Per Cristo nostro Signore. Amen.



## **BENEDEZIONE FINALE**

Possa Dio onnipotente benedirvi: il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo.

Possa lo Spirito di Cristo riempire i vostri cuori di coraggio per amare i nemici, pregare per chi vi perseguita e agire con misericordia.

Possa la vostra vita riflettere l'amore perfetto di Dio, le vostre parole portare riconciliazione e le vostre azioni incarnare giustizia e pace divine.

E possa Dio onnipotente benedirvi +... Amen.

## **CONGEDO**

Andate in pace, nell'amore di Cristo, perdonando chi vi ha ferito, pregando per chi vi ostacola e sforzandovi sempre di vincere il male con il bene.

## **PENSIERO DA PORTARE A CASA**

Gesù ci chiama a un amore che trascende l'istinto, un amore che prega per i nemici e perdona liberamente. La vita è dono e compito di Dio; abbracciamola con il cuore aperto alla riconciliazione, alla misericordia e all'amore divino che trasforma ogni cosa.