

***Se vuoi osservare i suoi comandamenti,
essi ti custodiranno***

Sir 15,16

Cammino di Quaresima 2017

Introduzione

“Maestro, che cosa devo fare di buono per avere la vita eterna” (Mt 19,16).

Gesù dice: “Se vuoi entrare nella vita, osserva i comandamenti” (Mt 19,16); e Gesù aggiunge: “Vieni e seguimi” (Mt 19,21).

Essere cristiani significa più di una vita corretta nel rispetto dei comandamenti: essere cristiani è una relazione viva con Cristo; un cristiano si lega profondamente e in maniera personale col proprio Signore e insieme a lui si pone sulla via che conduce alla vita eterna.

(n. 348 di YOUCAT, il catechismo dei giovani)

Il catechismo dei giovani, voluto da Papa Benedetto XVI in occasione della GMG 2011 a Madrid, mette in chiaro una cosa importante, decisiva: *chi vuole essere cristiano deve legarsi profondamente al suo Signore e mettersi in cammino con Lui.*

I comandamenti sono la via indicata da Gesù perché il nostro legame con Lui sia vero e profondo e chiunque desidera vivere secondo i comandamenti di Dio, è accompagnato e custodito nel cammino.

Il Tempo di Quaresima che sta iniziando è un’occasione propizia per prenderti cura del tuo legame con il Signore e questo libretto si presenta come aiuto per metterti in cammino con Dio.

Buon cammino e buona strada!

Presentazione del Cammino

Il Cammino di Quaresima è un percorso di riflessione e preghiera sui dieci comandamenti.

Dedicheremo tre giorni per ogni comandamento:

CATECHESI: *per comprendere più in profondità il comandamento.*

PREGHIERA: *la Parola di Dio per la meditazione e la preghiera personale.*

ESAME DI COSCIENZA: *una preghiera particolare per guardare in profondità la propria vita.*

DOMENICA: è dedicata al riposo, alla Messa 😊 ed eventualmente a recuperare il cammino.

IMPEGNO: per questa Quaresima l'impegno proposto è **la lettura del Libro dell'Esodo**. Ogni domenica troverai l'indicazione di quali capitoli leggere per la settimana.

IMPEGNI: oltre alla lettura del Libro dell'Esodo, durante il cammino ti verrà proposto un impegno da vivere, *per migliorare la tua relazione con Dio e con il prossimo*. Alla fine del libretto troverai un elenco di impegni tra i quali potrai scegliere liberamente.

SCHEMA DI VERIFICA: alla fine del libretto trovi un schema per la verifica settimanale del cammino. Utilizzalo la domenica così da verificare se devi recuperare alcune pagine...

Primo giorno di cammino: prenditi un po' di tempo **prima** di partecipare alla Messa per offrire al Signore questo tempo di Quaresima (le seguenti domande possono aiutarti a prepararti alla Messa all'inizio del cammino):

- perché hai deciso di vivere questa Quaresima utilizzando questo cammino?
- quali sono i dubbi e i timori che hai nel cuore pensando alle prossime settimane di cammino?
- cosa desideri per la tua fede, per il tuo rapporto con il buon Dio?
- cosa chiedi al Signore per questo cammino?

IMPEGNO

Come anticipato nella presentazione del cammino, in questa Quaresima leggerai alcuni capitoli del Libro dell'Esodo.

Questa settimana *leggi i primi 4 capitoli*. Decidi tu come distribuire da oggi a sabato prossimo le pagine da leggere; meglio se eviti di leggere i capitoli tutti d'un fiato: infatti, se è vero che non ti verrà chiesto nessun "lavoro" sul testo, è pure vero che stai leggendo la Parola di Dio, per cui occorrono attenzione, calma, concentrazione e consapevolezza...

Permetti al buon Dio di accompagnarti lungo i giorni della Quaresima anche attraverso la lettura dell'Esodo 😊.

INTRODUZIONE

CATECHESI

lun 6 marzo

Quaresima: tempo di preghiera fatta con calma, di conoscenza di Dio (per andare più a fondo nel comprendere il senso della fede) e di riflessione su di noi, sul nostro agire, sul nostro pensare, sul nostro progettare; il tutto affrontato con uno sguardo non superficiale, ma non necessariamente alla ricerca solo di ciò che è sbagliato, perché non siamo solo peccatori davanti a Dio e nel mondo in cui viviamo, anzi, spesso cerchiamo di fare del nostro meglio; uno sguardo che rifiuta la superficialità aiuta a metterci con onestà davanti al buon Dio, per affidargli il bene fatto, per progettare e inventare ancora nuove strade di forza e di coraggio per compiere ciò che è buono, per consegnare a Lui con umiltà e affidamento le rinunce e gli sbagli in cui siamo caduti e in cui più spesso cadiamo.

I Comandamenti di Dio

Il tema dei Comandamenti è molto adatto a vivere e riscoprire il tempo della Quaresima, perché parlano sia di Dio che dell'uomo, toccando tutte le "corde" che risuonano nel cuore umano. Quaranta giorni dedicati alla scoperta del nostro cuore, della nostra anima, a quel "qualcosa" cioè che il Signore ha "soffiato" in noi e che, proprio perché è di Dio e viene da Dio, è infinitamente profonda e profondamente capace di bene.

La riflessione sui Comandamenti non è per ripassare tutti i molteplici peccati in cui possiamo incorrere e dai quali dobbiamo tenerci alla larga, ma è importante per comprendere tutto il bene di cui Dio ha reso capace l'uomo e di quanto bene ci faccia il fatto di compierlo. È da questa consapevolezza, insieme alla gratitudine verso il buon Dio che di questo bene ci ha reso oggetto e soggetti, e solo da qui, che può nascere la scelta quotidiana di orientare il nostro cuore e la nostra vita al bene e, di conseguenza, l'avversione al peccato, cioè la possibilità di non peccare quando ci troviamo di fronte ad una scelta.

Per aiutarci nella nostra riflessione può essere utile avere alcune informazioni su come sono intesi i Comandamenti nell'Antico Testamento:

- Sono consegnati al popolo d'Israele dopo la fuga dall'Egitto: Israele è diventato un popolo libero e solo allora Dio dona loro la Legge. La Legge è per vivere la libertà, per orientarsi in un cammino di libertà, per non perdersi nella libertà. Noi siamo persone libere: i Comandamenti sono per vivere, sfruttare, orientare, godere appieno, la nostra libertà.

- Dio le ha volute incise su pietra: né tramandate oralmente, come era usanza del tempo, né scritte su altro materiale deperibile; la Legge è fatta per durare nel tempo, per durare per sempre.
- Non sono uno degli argomenti dell'Antico Testamento, ma ne sono il cuore; tutto gira intorno a questo dono di Dio che è l'offerta di camminare insieme, per sempre uniti: Dio e l'uomo.
- Indicano da subito all'uomo la strada da percorrere: scegliere di amare Dio e scegliere di amare il prossimo, regalando così al genere umano un orizzonte di vita libero dall'egoismo, dalla legge del taglione e da quella del "mors tua, vita mea" (che erano le leggi di convivenza in vigore ovunque a quel tempo), e invece proteso al dono, all'accoglienza, al rispetto; è l'inaugurazione di una nuova era storica, una vera rivoluzione.
- Per la Bibbia amare Dio non è amare un'idea o abbracciare un generico modo di vivere, ma è volere quello che Egli vuole, imparare ad amare quello che Egli ama.

I Comandamenti vogliono accompagnare l'uomo e, per quanto il relativismo etico imperante oggi li vorrebbe già sepolti da tempo, Loro non "cadono" e da tremila anni continuano ad essere uno dei punti fermi più importanti dell'esperienza umana. Il perché è semplice: spiegano in modo estremamente completo il cuore dell'uomo.

Possiamo anche non sentirci dei grandi peccatori, ma davanti ai Comandamenti capiamo subito che quelle dieci righe, in qualche modo, ci riguardano, ci toccano: in definitiva ci descrivono. Dio, in quelle dieci parole, ci descrive a noi stessi e ci racconta in estrema sintesi gli orizzonti verso i quali il nostro cuore procede.

Nella loro semplicità le Tavole descrivono i "campi di interesse" del cuore umano, che sono poi le cose verso cui ognuno è, nel bene o nel male, spontaneamente attratto.

Nei primi tre Comandamenti Dio rivela il suo amore gratuito e disinteressato, e invita l'uomo a riconoscersi "creatura creata", quindi non auto-referenziante e ego-centrica, e a vivere in sintonia di vedute con Lui, il Dio che dona la vita.

Negli altri sette si danno indicazioni su cosa voglia dire per Dio "amare il prossimo" non in astratto, ma all'interno della complessità della vita umana, in tutti quegli aspetti cioè che compongono e attraggono il nostro cuore: la nostra origine, la vicinanza di altre persone chiamate a diventare "prossimo", la sessualità, l'uso della parola, l'attaccamento alle cose, il desiderio (spesso così difficile da governare...).

Se ci pensiamo un attimo, qui c'è proprio tutto, c'è la nostra vita pienamente descritta. Sono come gli elementi attraverso i quali costruire la propria bontà, riflesso della bontà di Dio. Una bontà che deve imparare a non essere astratta, perché Dio chiama l'uomo a costruire il suo cuore attraverso la fatica della concretezza dei gesti quotidiani, dei sogni realizzabili e delle relazioni umane. Attraverso i Comandamenti Dio ci chiama ad un amore

concreto in cui sia coinvolto il nostro cuore al cento per cento: ogni molecola di cuore è capace di produrre cose buone, di produrre bontà, e di produrre gratitudine per l'amore ricevuto; niente in noi è stato creato per produrre il male, eppure a volte siamo attratti dal mondo in modo disordinato ed è questo sguardo disordinato, dimentico delle Dieci Parole, che ci fa comportare in modo "scompigliato", egoista, egocentrico.

PER PREGARE

Siamo solo all'inizio della Quaresima e forse non è facilissimo trovare il momento e la calma adatti alla preghiera. Per oggi la cosa migliore è affrontare il momento della preghiera con serietà e senza fretta: sii cosciente che più riuscirai a essere fedele a questo momento, più sarà semplice pregare, per prima cosa per la semplice regola che "a pregare si impara pregando", e secondo perché il Signore è un grande e non manca mai di prendere sul serio i nostri sforzi.

Prima di pregare però c'è bisogno di "fare i conti" con tutto ciò che già conosciamo dei Comandamenti, di come e se li viviamo, di quello che ci dicono: sono un argomento molto molto molto noto e dobbiamo stare attenti a non guardarlo con la superficialità tipica di quando si affronta qualcosa che si conosce a memoria. La preghiera, quando è tale, non è mai un'esperienza banale e questo momento a tu per tu col buon Dio non deve essere banale.

Ricorda che i Comandamenti sono Parola di Dio...

Prova a pensare:

- *nel tuo cuore e nella tua mente i Comandamenti e la tua libertà sono sinonimi...?*
- *nel tuo cuore e nella tua mente i Comandamenti sono il tuo fermo riferimento...?*
- *è l'osservanza dei Comandamenti che ti tiene unito a Dio, o è quando provi e scegli di voler essere unito a Dio che ti viene più facile osservare i Comandamenti...?*
- *i tuoi ricordi più belli, più felici, sono legati a esperienze di amore, di dono, di generosità o no...?*

Ora parla con Dio, molto semplicemente, di quello che in questa lettura e in questa riflessione ti è venuto in mente, qualsiasi cosa essa sia...

Il secondo giorno dedicato a ciascun Comandamento ti verrà proposto di pregare sulla Parola di Dio.

Abbiamo detto *pregare*, che è diverso da ragionare o riflettere: è un passo in più e può avvenire solo quando riflessione e ragionamento diventano colloquio col Signore.

Pregare la Parola non è sempre semplicissimo, ma dobbiamo **fidarci di due cose**:

- che sia una cosa molto utile e che ci faccia molto bene
- che il Signore non rimane mai indifferente davanti ai suoi figli che cercano di pregare e che, per tutto questo, non mancherà di darti una mano.

La tua preghiera deve comprendere tre momenti:

1. Chiedere aiuto allo Spirito Santo perché ti sia vicino e parli al tuo cuore, facendoti comprendere il significato che quella Parola ha per te e perché ti aiuti a fare propositi concreti di conversione (troverai delle preghiere di invocazione allo Spirito al termine del libretto).
2. Leggere e rileggere la Parola nel brano proposto cercando di comprendere cosa il Signore voglia dire al tuo cuore e alla tua vita attraverso quel brano.
3. Parlare col Padre di quello che hai compreso (o non compreso...) durante la meditazione: la preghiera può essere di richiesta, di ringraziamento, di aiuto, di perdono, di lode... a seconda di quello che emerge nel tuo cuore durante questo momento di preghiera.

Le difficoltà che incontri a pregare non devono essere un problema o una scusa: abbi cura del momento della giornata che scegli per dedicarti al Signore e “difendilo con grinta” da tutto quello che ti verrà in mente di fare al posto che pregare, perché sicuramente sarà qualcosa di urgentissimo e di indispensabilissimo, ma probabilmente anche di rimandabile per qualche decina di minuti.

È normale che dopo qualche giorno ci vengano in mente diecimila cose da fare al posto che pregare, però la nostra preghiera viene aiutata moltissimo dalla tenacia con cui decidiamo di dedicare questo momento della giornata al buon Dio, e alla calma e al silenzio di cui il nostro cuore ha grande sete e bisogno.

Inizia facendo il segno della croce, che è già una preghiera molto bella, perché con essa, toccandoti la fronte, il petto e le spalle, offri al buon Dio la tua intelligenza e i tuoi pensieri, la tua anima, e il lavoro delle tue mani e il tuo servire.

Ora che ti sei messo nelle mani del Padre, **invoca l'aiuto dello Spirito** per:

a) riuscire a far stare in silenzio tutti i pensieri e le preoccupazioni che occupano la tua mente in questo momento e che lottano per non essere messi da parte, neppure per dieci-venti minuti...

b) riuscire a pregare e ad avere fiducia che, questo momento con il Padre, arricchirà la tua giornata e che, oggi, ti aiuterà a vivere il tuo rapporto con gli altri in modo più vero e secondo il Vangelo.

Dedica a questa parte iniziale della preghiera almeno cinque minuti. Se, soprattutto nei primi giorni, farai fatica a mantenere la concentrazione, ripeti più volte a mente e con molta calma una preghiera brevissima a tua scelta, che ti aiuterà a "rimanere sul pezzo"; vanno benissimo alcune parole di qualche salmo che ti piace, qualche esempio: "Ha sete di Te, Signore, l'anima mia..." (Salmo 62), "A Te si stringe l'anima mia..." (Salmo 62), "L'anima mia magnifica il Signore" (Magnificat), "Mio Dio in cui confido..." (Salmo 90).

Leggi il brano delle Scritture e il suo commento, che ti viene proposto per aiutarti nella preghiera:

Dal libro del Siracide (15,15-20)

Se vuoi osservare i suoi comandamenti,
essi ti custodiranno;

se hai fiducia in lui anche tu vivrai.

Egli ti ha posto davanti il fuoco e l'acqua;
là dove vuoi stenderai la tua mano.

Davanti agli uomini stanno la vita e la morte, il bene e il male:
a ognuno sarà dato ciò che a lui piacerà.

Grande infatti è la sapienza del Signore,
egli è onnipotente e vede ogni cosa.

I suoi occhi sono su coloro che lo temono,
egli conosce ogni opera degli uomini.

Egli non ha comandato a nessuno di essere empio
e non ha dato a nessuno il permesso di peccare.

Alcuni spunti per la tua lettura:

- La parola “custodire” implica un prendersi cura. Se ti decidi per il Signore e prendi sul serio il discorso dei Comandamenti, il Signore si prenderà cura di Te, perché tu, in quello sforzo di scegliere e di fare il bene, stai aprendo il tuo cuore all’abbraccio di Dio, Gli stai dicendo che ti fidi di Lui e il Padre, davanti a questa cosa, non rimane mai indifferente.
- Male e bene esistono e tutti e due esercitano un’attrattiva su di noi: non siamo esenti dal fascino del male e dal luccichio di quello che promette, ma non esiste cuore che non cerchi e desideri almeno un po’ di bene. Chi si sente tutto buono o tutto sbagliato, non si conosce.
- Ciò che è bene e ciò che è male va scoperto, un po’ alla volta, alla luce della Parola di Dio. Il nostro compito è lasciarci “illuminare” e istruire da questa Parola e dai maestri che incontriamo capaci di testimoniare il Vangelo.
- Compiere il bene non è banale, ma è frutto di scelta, di sforzo, di serietà, di fiducia in Dio.
- Nessuno può parlare di esperienze che non ha vissuto: chi ha scritto questi versi ha sicuramente sperimentato la fatica di scegliere tra il bene e il male e ha sperimentato il fallimento che comporta l’aver fatto una scelta sbagliata e il bene che ci viene da una scelta buona. Ha capito che peccare è un’esperienza della vita, quando si preferisce una strada facile a una in salita, o perché siamo fragili, ma quando questo succede, dobbiamo imparare a non giustificarci e a chiamare il peccato per nome, senza “piegare” i Comandamenti ai nostri capricci. Chiamare il peccato per nome, cioè mantenere il senso del peccato, ha permesso all’autore di tornare sui suoi passi e di chiedere perdono al Signore: gli ha permesso di sperimentare ancora l’abbraccio perduto del Padre e di sentirsi, in mano a Lui, ancora capace di vivere compiendo il bene.

Adesso è il momento del tuo colloquio col Padre: dopo aver letto più volte il brano ed esserti fatto aiutare dal commento per entrare un pochino nel suo significato, “molla tutto” (libretto, matita, quello che hai in mano...) e di in modo molto semplice al buon Dio quello che ti ha colpito di più di quello che hai letto...

Anche a questo momento devi dedicarti con calma, senza liquidare la preghiera in poche parole e in pochi secondi, perché la fretta rischia di rovinare il lavoro fatto fino qui: a entrare in preghiera ci vuole il giusto tempo, e se sei arrivato sino qui a leggere, ora il tuo cuore, probabilmente, è pronto per pregare e affidarsi al Padre...

Per concludere la preghiera è utile fare tre cose:

- Recitare il Padre Nostro, provando a pensare alle parole che si stanno rivolgendo al Signore e ai propositi che, di fatto, si fanno recitando questa preghiera

- Pensare ai diversi impegni della giornata che ci attendono e alle persone che incontreremo o con cui lavoreremo, e affidare tutto questo al buon Dio, chiedendo una mano per vivere in modo buono la nostra giornata ed essere, in mezzo agli altri, “presenze positive”
- Terminare con il segno della croce

Il terzo giorno, per ogni Comandamento, sarà dedicato all'esame di coscienza.

Prima di iniziare questo momento di preghiera leggiamo un brano tratto dal libro di M. Paciello "La via della felicità", che tratta del nostro rapporto con il bene e con il male e della coscienza.

"Non tutti sanno definire cosa è la morale; ma tutti hanno una coscienza del bene e del male: tutti hanno un senso morale, indipendentemente dalla fede in cui si crede o dall'agnosticismo che si professa. Ogni uomo desidera che gli sia fatto del bene e spera di non ricevere del male; di essere rispettato nei suoi diritti fondamentali; di non subire furti, violenze. Tutti gioiamo di gesti di carità, di solidarietà, di perdono; così come ci indigniamo per le violenze sui minori, sulle donne, sugli anziani, sui disabili, per lo sfruttamento degli operai e per le ingiustizie verso i più deboli.

Istintivamente siamo portati a far conoscere le cose buone che facciamo e speriamo che non vengano alla luce eventuali comportamenti di cui ci vergogneremmo, perché non ci farebbe onore.

Tutto questo dimostra che è presente in noi un maestro interiore e autorevole che ci dice che cosa è bene e che cosa è male: un maestro che possiamo non ascoltare, ma che non possiamo mettere a tacere: è la coscienza morale. La coscienza può essere:

- *erronea*: è un modo errato e incolpevole di giudicare e agire, perché si pensa che sia bene ciò che non lo è: ha bisogno di essere illuminata;
- *grossolana*: è la condizione della persona spiritualmente non formata, non istruita, ma per propria colpa: deve essere affinata;
- *sociologica*: pensa secondo il gruppo o la maggioranza: è la coscienza di gran parte degli uomini e delle donne nell'era della globalizzazione. Ma non è l'opinione della maggioranza che rende lecito un atto, se è contrario alla legge morale;
- *cattiva*: deve essere messa a tacere e ignorata;
- *retta*: giudica secondo verità ciò che è bene e ciò che non lo è.

È dovere di tutti formarsi una coscienza retta, alla luce della legge di natura e della Parola del Signore, perché sia retta la propria vita e si costruisca un mondo giusto."

Sebbene ognuno di noi possieda un tipo di coscienza "prevalente", è facile, se non certo, che in noi si mescolino anche aspetti tipici dei vari tipi di coscienza: per questo il testo ci

dice che la coscienza retta va formata, perché è un processo di crescita che ci porta ad abbandonare atteggiamenti interiori sbagliati e incapacità di giudizio, a favore di un modo giusto secondo il Vangelo di considerare i fatti e la realtà. Il momento di preghiera con l'esame di coscienza è finalizzato a questo: a formare la nostra coscienza in modo retto alla luce della Parola. È la Parola la protagonista, è Lei che forma il cuore, noi ascoltiamo, riflettiamo, chiediamo scusa, ringraziamo, chiediamo conversione. L'esame di coscienza è una preghiera un po' dimenticata ai nostri giorni, ma molto importante nella vita quotidiana di un cristiano e che dà realmente modo al Signore di raffinare l'anima, regalando luce sui diversi aspetti del nostro cuore che altrimenti ci rimangono nascosti.

L'esame di coscienza, così come riflettere e meditare sui Dieci Comandamenti, è una preghiera importante anche per chi vive una situazione "irregolare" dal punto di vista della fede, per i più svariati motivi, e non può, a causa di questo, oppure per propria scelta, accostarsi ai Sacramenti. La Chiesa indica nella vita la via maestra per giungere alla santità, però nessuno è obbligato a percorrerla: la fede, e tutto ciò che ne comporta, è sempre una questione di scelta. Ognuno è libero di vivere la propria vita come vuole, ma il fatto che qualcuno decida di percorrere, o si trovi a farlo senza una vera e propria decisione, un "sentiero parallelo" rispetto alla "strada principale" non vuole dire che non abbia comunque bisogno e/o desiderio di sapere dov'è il Nord per sapere come orientarsi...

Anche per la preghiera dell'esame di coscienza dobbiamo prendere il giusto tempo ed è necessario affrontarla con calma, perché "guardarsi dentro" con serietà e profondità, fino a vederci con gli occhi di Dio e con la sua capacità di giudizio, non è così semplice. È però un'esperienza molto positiva, perché piano piano porta a modificare in senso buono non solo il nostro sguardo sulle cose, sulle persone e sulla realtà, ma persino il nostro comportamento.

I passaggi per entrare in preghiera sono sempre gli stessi, come ti è stato indicato ieri, per cui da ora in poi non verranno più ripetuti. Cerca sempre di rispettare i tre punti:

1. Invocare lo Spirito Santo
2. Leggere e meditare il brano proposto di Antico Testamento o delle parole di Gesù nel Vangelo
3. Consegnare tutto, con un colloquio sincero, nelle mani del Padre.

Ad ogni passaggio è bene dedicare *almeno* cinque minuti...

Inizia e finisci sempre la preghiera con il segno della croce. (Nota bene: anche se un quarto d'ora di preghiera, almeno all'inizio, può sembrare un po' tanto e può costare una certa

fatica, più si riesce a essere fedeli, più diventa semplice, col passare dei giorni, “riempire il silenzio”. L’ideale è arrivare a rimanere in preghiera per almeno trenta minuti...).

Mentre leggi il Salmo sottolinea o cerchia le parole e le frasi che ti piacciono o che ti colpiscono di più: sono probabilmente le parole che descrivono le tue esperienze di vita e di fede, oppure che ti stupiscono perché sono nuove e diverse rispetto a quella che è la tua esperienza, o ancora che vedi vivere da persone che per te sono importanti testimoni di fede.

Salmo 91 (90)

Tu che abiti al riparo dell’Altissimo
e dimori all’ombra dell’Onnipotente,

dì al Signore: "Mio rifugio e mia fortezza,
mio Dio, in cui confido".

Egli ti libererà dal laccio del cacciatore,
dalla peste che distrugge.

Ti coprirà con le sue penne
sotto le sue ali troverai rifugio.

La sua fedeltà ti sarà scudo e corazza;
non temerai i terrori della notte
né la freccia che vola di giorno,

la peste che vaga nelle tenebre,
lo sterminio che devasta a mezzogiorno.

Mille cadranno al tuo fianco
e diecimila alla tua destra;
ma nulla ti potrà colpire.

Solo che tu guardi, con i tuoi occhi
vedrai il castigo degli empi.

Poiché tuo rifugio è il Signore
e hai fatto dell’Altissimo la tua dimora,

non ti potrà colpire la sventura,
nessun colpo cadrà sulla tua tenda.

Egli darà ordine ai suoi angeli
di custodirti in tutti i tuoi passi.

Sulle loro mani ti porteranno
perché non inciampi nella pietra il tuo piede.

Camminerai su aspidi e vipere,
schiaccerai leoni e draghi.

Lo salverò, perché a me si è affidato;
lo esalterò, perché ha conosciuto il mio nome.

Mi invocherà e gli darò risposta;
presso di lui sarò nella sventura,
lo salverò e lo renderò glorioso.

Lo sazierò di lunghi giorni
e gli mostrerò la mia salvezza.

Per questo salmista Dio è un rifugio e la sua Parola una protezione. L'uomo che prega Dio ha più possibilità di non rimanere ferito, di non ammalarsi, di non perdersi di notte, dove la peste, le tenebre e il nemico sono ciò che può accadere di incontrare sulla nostra strada e che, se ci raggiunge, non ci permette più di vivere. Per chi scrive il Salmo ciò che fa ammalare, che storpia, che fa perdere la strada è il peccato, che è un "cacciatore" che ci cerca con il suo laccio. Inciampare è un'esperienza comune a chi cammina, ma può avere brutte conseguenze: per questo il salmista affida il suo camminare a Dio e in questo si sente protetto.

Il Salmo si presta molto bene per accompagnarci nella preghiera di verifica sulle esperienze che, in questo momento della vita, ci sono di inciampo, ci fanno vergognare, che facciamo più fatica a mettere nelle mani del Padre, e quelle che desideriamo cambiare ma che non troviamo la forza per farlo... Ma anche di quelle in cui capiamo che la nostra vita e il Vangelo si toccano, in cui ci sentiamo giustamente felici, in cui riusciamo ad amare e siamo amati da persone per noi importanti.

L'esame di coscienza prevede sempre due momenti: la richiesta di perdono per i peccati che abbiamo commesso, e il ringraziamento per il bene che abbiamo ricevuto e che abbiamo fatto.

Concludi la preghiera con il segno della croce...

IO SONO IL SIGNORE TUO DIO, NON AVRAI ALTRO DIO AL DI FUORI DI ME

CATECHESI

gio 9 marzo

Quel “tuo” presente nel primo comandamento dice tutto, è il cuore. Sottintende due cose a dir poco bellissime:

1. Racconta di un amore che ci precede, di Dio che ci ama fin dall’eternità; un amore che è come Lui: immenso, eterno, fecondo, indistruttibile...
2. Consegna una domanda: Dio ci chiede di essere amato; ci invita ad una relazione d’amore con Lui.

Ma attenzione! Questo amore è qualcosa di unico: solo Dio infatti può dare senso alla nostra vita; quindi solo chi vive questo amore, accogliendolo e “restituendolo”, e lo custodisce e lo difende, potrà scoprire il senso della vita, nel quale ogni cosa trova il suo giusto posto, vivendo una vita in pienezza.

Ecco il perché della seconda parte del comandamento “non avrai altro Dio al di fuori di me”: Dio vuole l’esclusiva, perché qualsiasi altro “dio sostitutivo” (o idolo) non potrà mai davvero competere con Lui, anche se si presenterà mostrando tutto il suo fascino e le sue false promesse di pienezza.

Questo è il primo comandamento non solo perché è il primo di dieci, ma è quello che dona il vero senso a tutti e dieci: se vorrai accogliere e rispondere all’amore che Dio ha per te, allora potrai costruire e indirizzare la tua vita con il Signore seguendo tutti e dieci i comandamenti; ma se non ti interessa l’amore di Dio... gli altri comandamenti perdono il loro valore profondo, e diventano (alcuni almeno) delle buone e sagge regole di convivenza civile.

Ecco perché nella vita spirituale è sempre importante recuperare e ritornare a questo primo passo: riconoscere che Dio ci ama, accogliere nella vita questo amore, e rinnovare il nostro sì a Lui, il nostro “ti voglio bene”.

Accade per la prima volta con il Sacramento del Battesimo; accade ogni volta che riceviamo il Sacramento della Confessione, ogni volta che partecipiamo all’Eucarestia, quando una coppia decide di consegnare il loro amore nelle mani di Dio, quando un uomo decide di consegnare a Lui tutta la sua vita...

YOUCAT n. 352

Che cosa significa “Io sono il Signore tuo Dio?”

C'è un episodio nel Vangelo, quando Gesù risorto si presenta agli 11 apostoli ed incontra Pietro e lo chiama in disparte e gli domanda per tre volte "mi ami tu": Gesù lo fa ritornare al primo comandamento, perché il peccato che Pietro aveva commesso (aveva negato di conoscerlo) stava logorando il loro rapporto di amicizia. Era necessario per Pietro rialzarsi dopo la caduta, rinnovare il suo "sì Signore, ti voglio bene" e ricominciare la sua vita accanto al Signore.

Gli idoli

Sofferamoci sugli idoli, perché aver chiaro cosa sono e quali possono essere è prezioso per riconoscerli anche nel nostro cuore ed eliminarli.

Che cos'è precisamente l'idolo? Idolo è tutto ciò che pretende di sostituirsi a Dio, e si contrappone a lui. Gli idoli sono i rivali, i concorrenti, gli antagonisti di Dio.

L'importanza della Parola di Dio. Anche Dio può diventare un «idolo», quando di lui ci si costruisce un'immagine contraffatta, distorta, frutto delle nostre idee e non della rivelazione: la buona fede non basta. Ci vuole la fede «buona», quella alimentata dal confronto costante e assiduo con la parola di Dio.

Come agisce un idolo? Alcune volte l'idolo soppianta in maniera evidente, sfrontata. Ma, più spesso, percorre una strada nascosta, adotta una tattica silenziosa e si sostituisce a Dio in maniera subdola, progressiva, impercettibilmente corrosiva; nella maggior parte dei casi l'idolo agisce di soppiatto.

Quali sono gli idoli più diffusi oggi? Nella nostra società sono numerosi gli idoli: il denaro quando ha la pretesa di comprare cose e dare valore a tutto; il successo quando spinge a sacrificare tutto e tutti; il piacere quando riduce l'altro a oggetto, il tempo quando lo vivo solo per me stesso; la religiosità che perde il contatto con la tradizione e gli insegnamenti della Chiesa, con la Parola di Dio e la liturgia e si trasforma in devozionismo o in superstizione; la libertà di pensiero quando il nostro punto di vista diventa la verità assoluta.

Le due forme di idolatria. L'idolatria - cioè sostituire Dio con ciò che si crede più importante di lui - può manifestarsi in due modi. Innanzitutto come rifiuto di Dio, cioè stabilire cosa sia il bene e il male senza fare riferimento a Dio (il peccato di Adamo ed Eva fu un peccato di idolatria). In secondo luogo, si sostituisce Dio con ciò che si ritiene più importante, strumentalizzandolo: ci si serve di Dio per raggiungere un particolare scopo. Nel deserto il popolo d'Israele si fece un vitello d'oro (cf. Es 32): gli ebrei infatti volevano un dio strumentalizzabile, al proprio servizio, garante del loro progetto, che facesse la loro volontà e soddisfacesse i loro desideri.

Questo approfondimento sugli idoli è stato liberamente tratto da: "Dieci parole per un cammino di gioia" di Andrea Mariani, EDB.

PER PREGARE

Per la preghiera soffermati solo sulla prima parte del primo comandamento: ripercorri con la memoria i momenti e gli avvenimenti nella tua vita in cui hai percepito l'amore di Dio per te. E ringrazialo e chiedigli di aiutarti a conservare nel cuore e nella memoria questi segni del Suo amore, per poterli recuperare nei momenti di maggior fatica del cammino.

Oggi è il giorno dedicato alla preghiera personale, all'ascolto della Parola di Dio e all'incontro con il buon Dio.

Per vivere bene questo momento segui le indicazioni che ti sono state date martedì 7 marzo. Di seguito trovi il brano della Parola di Dio sul quale pregare e un commento.

Dal Vangelo secondo Giovanni (21, 15-19)

Gesù disse a Simon Pietro: «Simone, figlio di Giovanni, mi ami più di costoro?». Gli rispose: «Certo, Signore, tu lo sai che ti voglio bene». Gli disse: «Pasci i miei agnelli». Gli disse di nuovo, per la seconda volta: «Simone, figlio di Giovanni, mi ami?». Gli rispose: «Certo, Signore, tu lo sai che ti voglio bene». Gli disse: «Pascola le mie pecore». Gli disse per la terza volta: «Simone, figlio di Giovanni, mi vuoi bene?». Pietro rimase addolorato che per la terza volta gli domandasse: «Mi vuoi bene?», e gli disse: «Signore, tu conosci tutto; tu sai che ti voglio bene». Gli rispose Gesù: «Pasci le mie pecore. In verità, in verità io ti dico: quando eri più giovane ti vestivi da solo e andavi dove volevi; ma quando sarai vecchio tenderai le tue mani, e un altro ti vestirà e ti porterà dove tu non vuoi». Questo disse per indicare con quale morte egli avrebbe glorificato Dio. E, detto questo, aggiunse: «Seguimi».

COMMENTO

È la prima volta che Pietro e Gesù si incontrano, dopo il rinnegamento e i fatti della Pasqua. Pranzano insieme agli altri apostoli: un pranzo sulle rive del lago, piuttosto particolare; i commensali si scambiano poche parole: era la terza volta che lo incontravano dopo la sua Risurrezione e gli apostoli avevano ancora di sicuro mente e cuore scombussolati da quegli eventi.

Poi Gesù rivolge la parola a Pietro...

«Simone, figlio di Giovanni...

Pietro aveva sentito Gesù pronunciare il suo nome e la sua origine solo una volta, la prima volta che si sono incontrati, tre anni prima! (Fissando lo sguardo su di lui, Gesù disse: «Tu sei Simone, il figlio di Giovanni; sarai chiamato Cefa») Il senso di quelle parole Pietro l'ha sicuramente intuito dal tono della Sua voce e dall'intensità del Suo sguardo; per noi invece ci sono altri indizi, da trovare nel seguito del dialogo e della storia di Pietro.

Gesù vede il cuore di Pietro, conosce le sue ferite, la sua vergogna, la sua amarezza... Con questa domanda Gesù rimette Pietro in pista: di nuovo in cammino, come tre anni prima per certi versi ma in modo nuovo per altri.

«Simone, figlio di Giovanni, mi ami più di costoro?»

Gesù non mette in discussione la scelta fatta tempo prima nei riguardi di Pietro (E io a te dico: tu sei Pietro e su questa pietra edificherò la mia Chiesa e le potenze degli inferi non prevarranno su di essa...). Vuole sapere se Pietro è pronto di nuovo ad accettare questa “vocazione”, questa chiamata, che comporta una cosa soltanto: amarlo più di tutti.

«Certo, Signore, tu lo sai che ti voglio bene»

Questa è la risposta di Pietro: usa “ti voglio bene” mentre Gesù nella domanda parla di “amore”... una bella differenza.

Forse il cuore di Pietro vorrebbe osare di più... ma come poteva rispondere “sì Signore io ti amo più di tutti”? Come poteva, dopo quello che aveva fatto? Dà una risposta ragionevole ma poco generosa.

Allora Gesù ci tenta per la seconda volta...

«Simone, figlio di Giovanni, mi ami?»

Gesù qui toglie il “più di costoro” ma non fa un passo indietro rispetto alla prima domanda: piuttosto, un passo in avanti, verso Pietro e verso il suo cuore ancora ferito dal male che ha commesso. Ma Pietro non si sente ancora pronto e ripete la stessa risposta “Certo, Signore, tu lo sai che ti voglio bene”.

«Simone, figlio di Giovanni, mi vuoi bene?»

Gesù si mette sulla stessa lunghezza d’onda di Pietro, gli si fa vicino, come per prenderlo per mano, per farlo rialzare, per farlo ripartire.

«Signore, tu conosci tutto; tu sai che ti voglio bene»

Pietro finalmente si sbilancia un po’ di più; forse si sente più sicuro, più compreso, più amato... e invita Gesù a guardare dentro il suo cuore. Pietro permette al Signore di guarirlo, di amarlo di nuovo: è il suo nuovo “sì” alla chiamata di Gesù.

E, detto questo, aggiunse: «Seguimi»

Ora Pietro è di nuovo pronto, come tre anni prima, a seguire Gesù, anche se in modo totalmente nuovo.

Gesù con questo dialogo ha fatto fare a Pietro dei passi importanti dopo il suo peccato: non dei passi in avanti ma dei passi in profondità. Infatti, per seguire il Signore, non basta il proprio sentimento, nemmeno l’entusiasmo, nemmeno la consapevolezza del proprio peccato o il pentimento: l’unico punto di partenza è riconoscere di essere amati da Dio e di rispondere al Suo amore seguendolo.

Oggi è il giorno dedicato all'esame di coscienza.

Fai riferimento alle indicazioni di **mercoledì 8 marzo** per vivere bene questo prezioso momento di preghiera. Il Salmo che ti accompagnerà è il seguente:

Dal Salmo 119 (118)

Benedetto sei tu, Signore,
insegnami i tuoi decreti.

Voglio meditare i tuoi precetti,
considerare le tue vie.

Aprimi gli occhi perché io consideri
Le meraviglie della tua legge.

Fammi conoscere la via dei tuoi precetti
E mediterò le tue meraviglie.

Ho scelto la via della fedeltà,
mi sono proposto i tuoi giudizi.

Insegnami, Signore, la via dei tuoi decreti
E la custodirò fino alla fine.

Dammi intelligenza,
perché io custodisca la tua legge
e la osservi con tutto il cuore.

Questo Salmo ci riporta con forza al primato di Dio, al fatto cioè che Lui ci ha amati per primo e che ci invita a rispondere con amore.

In questo Salmo ci sono tutti gli atteggiamenti di una persona che accetta l'invito del buon Dio: c'è la lode, la confidenza dei propri desideri, la richiesta di aiuto, la promessa di seguirlo, l'impegno a custodire questa amicizia.

Riprendi con calma ogni singolo atteggiamento e lasciati guidare e provocare per comprendere più profondamente la qualità e "la salute" del tuo rapporto con il Signore.

Concludi la preghiera con il segno della croce...

In questo giorno santo ricordati di partecipare alla *Santa Messa*.

Utilizzando lo *schema di verifica del cammino*, che trovi in fondo al libretto, ripercorri la settimana appena trascorsa: se non sei al passo con il cammino oggi dovrai recuperare.

IMPEGNO

Continua la lettura del Libro dell'Esodo: capitoli dal 5 all'8.

Tieni sempre presente l'indicazione suggerita la scorsa settimana: non leggere tutto d'un fiato, ma distribuisce la lettura durante la settimana, affinché la Parola di Dio ti sia sempre compagna.

IMPEGNO da vivere

Oltre alla lettura dell'Esodo oggi si aggiunge un nuovo impegno, anch'esso pratico, che ha come obiettivo quello di rafforzare il tuo legame con il buon Dio o quello con il tuo prossimo.

Alla fine del libretto, prima dello schema di verifica, troverai un elenco di possibili impegni: scegline uno che ti possa aiutare nel tuo rapporto con il Signore.

NON NOMINARE IL NOME DI DIO INVANO

CATECHESI

lun 13 marzo

Nella cultura biblica, il nome di una persona rivela ciò che in profondità, la sua essenza e il suo posto nel mondo. Conoscere il nome di una persona significa conoscerla in profondità, per ciò che realmente è; questo presuppone che con quella persona si abbia una relazione di fiducia, di stima, di affetto, di amore.

YOUCAT n. 359

Perché Dio vuole che consideriamo santo il suo nome?

Dio rivela il Suo nome

Dio non tiene nascosto il suo nome: in Gesù Cristo Lui rivela tutto se stesso perché cerca e desidera un rapporto d'amore con gli uomini.

Insegnando la preghiera del "Padre nostro" Gesù stesso desidera che **il nome di Dio sia santificato**. Ma qual è questo nome di Dio che Gesù rivela? "Abbà" cioè "papà".

L'essenza di Dio, racchiusa nel Suo nome, è quella di essere Padre, di amare teneramente i Suo figli, di cercare con ciascuno di loro un rapporto di fiducia e confidenza profonda, esattamente come è la relazione tra il buon Dio e Gesù.

Di conseguenza, Gesù rifiuta l'atteggiamento di chi usa il nome di Dio per strumentalizzarlo, usandolo per il proprio tornaconto.

Nominare invano il nome di Dio

Per attualizzare questo comandamento ci lasciamo aiutare di nuovo da: "Dieci parole per un cammino di gioia" di Andrea Mariani, EDB.

Anche oggi l'uomo può nominare invano il nome di Dio quando:

- pretende di «dire» con la sola ragione tutto sull'identità di Dio dimenticando che ciò che sappiamo di lui è infinitamente inferiore a quello che non sappiamo: il nome divino è «misterioso» (cf. Gdc 13,18). Questo pudore religioso dinanzi alla natura, alle caratteristiche e all'azione di Dio, non paralizza la ricerca umana, ma la apre a una più profonda «conoscenza» di Dio;
- non rispetta la santità del nome di Dio con espressioni contro Dio stesso, la Madonna, i santi. È vero che la bestemmia talvolta è di fatto solo espressione suggerita da imprevisti, stanchezza o rabbia che non si riescono a padroneggiare, tuttavia essa testimonia

e radica uno stile di vita che fa perdere il senso della presenza paterna di Dio. Il no deciso alla bestemmia va prospettato come elemento di un itinerario che rende l'uomo costruttore d'amore e di servizio;

- non riconosce l'immagine di Dio in ogni uomo. Infatti, se il nome di Dio merita rispetto analogamente a quello di ogni essere umano in forza della sua dignità di persona, a maggior ragione ciò acquista importanza per il credente, chiamato a vedere in ogni persona il riflesso vivo del Creatore;
- imposta la sua vita senza prestare ascolto al progetto che Dio ha pensato per lui trovandosi volontariamente fuori di quel cammino che gli assicura dignità e futuro; Dio è, infatti, la risposta «ultima» al bisogno che l'uomo ha di essere amato e di amare: è in lui che l'uomo può realizzarsi nell'amore.

È possibile chiamare Dio per nome?

Come dicevamo prima, Dio ha deciso di rivelare il Suo nome perché cerca con gli uomini una relazione d'amore; Dio si dona all'uomo e lo invita a pronunciare il Suo nome nella preghiera, nel dialogo con Lui.

La lode, preghiera per eccellenza perché gratuita, è il modo più grande di vivere il comandamento del nome di Dio: perché nasce dallo stupore per ciò che Egli è e compie nella nostra vita.

La potenza del nome di Dio

Gesù, nel Suo testamento spirituale (leggi Gv 17), riassume la sua missione in termini di "far conoscere", "rivelare", e "manifestare" il nome di Dio. E chiunque accoglie l'invito del Signore ad amarlo, a vivere nella fede in Lui, viene protetto e custodito dal nome di Dio.

"Ho manifestato il tuo nome agli uomini che mi hai dato dal mondo" (v. 6)

"Io ho fatto conoscere loro il tuo nome e lo farò conoscere, perché l'amore con il quale mi hai amato sia in essi e io in loro" (v. 26)

"Quand'ero con loro, io li custodivo nel tuo nome, quello che mi hai dato, e li ho conservati, e nessuno di loro è andato perduto" (v. 12)

Le due strade per vivere il comandamento del nome di Dio

Sempre nella preghiera del "Padre nostro", Gesù mostra le due strade per vivere il comandamento del nome di Dio.

1. Venga il tuo regno

Pregare e vivere affinché il mistero di Dio si manifesti ad ogni uomo

2. Sia fatta la tua volontà

L'impegno del cristiano ad agire secondo la logica di Dio, perché amando si realizzi la Sua volontà

PER PREGARE

Come hai potuto notare sono due le prospettive di questo comandamento: quella di divieto (non nominare invano) e quella positiva (nominarlo con coscienza, rispetto e amore). La prima prospettiva richiama con facilità ad un esame di coscienza che rimandiamo al terzo giorno; oggi soffermati sulla seconda prospettiva.

Rifletti con calma su ciò che Dio fa per te ed è per te... Poi parla con Lui liberamente.

Ricorda, se ti serve, di fare riferimento alle indicazioni di martedì 7 marzo.

Buona preghiera!

Dagli Atti degli Apostoli (3, 1-8)

Pietro e Giovanni salivano al tempio per la preghiera delle tre del pomeriggio. Qui di solito veniva portato un uomo, storpio fin dalla nascita; lo ponevano ogni giorno presso la porta del tempio detta Bella, per chiedere l'elemosina a coloro che entravano nel tempio. Costui, vedendo Pietro e Giovanni che stavano per entrare nel tempio, li pregava per avere un'elemosina. Allora, fissando lo sguardo su di lui, Pietro insieme a Giovanni disse: «Guarda verso di noi». Ed egli si volse a guardarli, sperando di ricevere da loro qualche cosa. Pietro gli disse: «Non possiedo né argento né oro, ma quello che ho te lo do: nel nome di Gesù Cristo, il Nazareno, àlzati e cammina!». Lo prese per la mano destra e lo sollevò. Di colpo i suoi piedi e le caviglie si rinvigorirono e, balzato in piedi, si mise a camminare; ed entrò con loro nel tempio camminando, saltando e lodando Dio.

COMMENTO

Ancora Pietro, qualche tempo dopo che Gesù gli ha chiesto se lo amava e lo ha invitato a seguirlo “di nuovo”.

«Pietro e Giovanni salivano al tempio per la preghiera delle tre del pomeriggio»

Due indicazioni preziose in questa semplice frase:

- gli apostoli seguono una delle preziose indicazioni di Gesù: andare in due, non restare soli perché è da come vi volete bene che potrete essere testimoni dell'amore di Dio...
- Pietro e Giovanni vanno al tempio, nel luogo in cui il Signore Dio ha scelto di essere presente per il suo popolo Israele: lì Dio c'è, su questo non ci sono dubbi.

«fissando lo sguardo su di lui»

Nei Vangeli questo è l'atteggiamento proprio di Gesù che guarda con compassione e misericordia il cuore dell'uomo. Ora Pietro ha lo stesso sguardo di Gesù: pian piano i frutti della sequela crescono.

«Guarda verso di noi»

Questa richiesta di Pietro è molto bella: quell'uomo, ogni giorno, fin da piccolo, chiede l'elemosina e non si sogna nemmeno di guardare la gente negli occhi; la sua è una supplica

di un uomo indegno verso uomini degni di Dio... così almeno è ciò che crede lui e che pensano in molti.

Pietro invita quell'uomo a guardarlo in volto: si pone allo stesso livello, inteso sia nel senso che Pietro si abbassa verso la miseria di quell'uomo sia che quell'uomo viene sollevato dalla sua miseria. Il Regno di Dio è qui.

«Non possiedo né argento né oro, ma quello che ho te lo do: nel nome di Gesù Cristo, il Nazareno, àlzati e cammina!»

L'unica vera ricchezza che Pietro e Giovanni si portano sempre dietro e che sono disposti a condividere è il loro amore per Dio, la loro storia di amicizia con Gesù, perché è stato questo dono ricevuto a sollevarli dalla loro miseria e perché questo dono è l'unica cosa che può davvero aiutare e riempire il cuore di quell'uomo.

Il nome di Dio, invocato nella preghiera, con amore e fiducia, è capace di fare grandi cose.

«entrò con loro nel tempio camminando, saltando e lodando Dio»

Anche qui due considerazioni preziose:

- quell'uomo condivide con Pietro e Giovanni il loro amore per Dio e decide di partecipare con loro alla preghiera: è già un primo frutto del nome di Dio
- la lode di Dio è la preghiera per eccellenza... ricordi? Questo è il secondo frutto del nome di Dio: quell'uomo loda Dio per le meraviglie che ha compiuto in lui

Oggi è il giorno dedicato all'esame di coscienza. Se ti serve fa riferimento alle indicazioni di **mercoledì 8 marzo**.

Sal 113

Lodate, servi del Signore,
lodate il nome del Signore.

Sia benedetto il nome del Signore,
da ora e per sempre.

Dal sorgere del sole al suo tramonto
sia lodato il nome del Signore.

Su tutte le genti eccelso è il Signore,
più alta dei cieli è la sua gloria.

Chi è come il Signore, nostro Dio,
che siede nell'alto

e si china a guardare
sui cieli e sulla terra?

Solleva dalla polvere il debole,
dall'immondizia rialza il povero,

per farlo sedere tra i principi,
tra i principi del suo popolo.

Fa abitare nella casa la sterile,
come madre gioiosa di figli.

Questo Salmo di lode nasce dal cuore stupito di chi riconosce l'opera di Dio nella storia degli uomini. Dedica una parte dell'esame di coscienza alla ricerca delle opere di Dio nella tua vita perché anche tu possa cantare le Sue lodi.

La seconda parte dell'esame di coscienza sarà invece dedicata alle volte in cui hai nominato invano il Suo nome: fa riferimento alle 4 attualizzazioni della catechesi di *lun 13 marzo*.

Concludi la preghiera con il segno della croce...

RICORDATI DI SANTIFICARE LE FESTE

CATECHESI

gio 16 marzo

Tutti noi conosciamo la difficoltà di vivere il tempo: perdiamo tempo, arriviamo in ritardo, non abbiamo tempo... **Attenzione:** *il modo in cui viviamo il tempo dice chi siamo, quali sono le nostre priorità, le nostre paure e insicurezze, la nostra maturità.*

C'è la persona precipitosa, che "fa" cose; quella che non si ferma mai per pensare, riflettere; quella indecisa, che rimanda e perde tempo; quella che riconosce il valore delle cose che fa dedicando il giusto tempo...

YOUCAT n. 365

In che modo i cristiani fanno della domenica il "giorno del Signore"?

Il giorno "santo" e il suo senso

Nella Bibbia la prima volta in cui si incontra questa parola riferita al tempo è: *"Dio benedisse il settimo giorno e lo consacrò"* (Gn 2,3). Come il sabato per Israele è lo spazio dedicato all'incontro con Dio, così per i cristiani la domenica è il giorno per celebrare la gioia della fede.

I due aspetti legati alla celebrazione di questo giorno sono:

- il desiderio di vivere un'esperienza autentica di incontro con Dio
- il desiderio di approfondire il rapporto con una comunità

E dato che questo tempo speciale è minacciato dalla frenesia e dalla logica degli altri giorni (lavoro, produzione, corse, impegni...), questo comandamento chiede impegno nel difendere il giorno santo cercando di viverlo in pienezza e di recuperare il verso significato dello scorrere del tempo.

Trascurare i giorni santi

Per attualizzare questo comandamento ci lasciamo aiutare di nuovo da: "Dieci parole per un cammino di gioia" di Andrea Mariani, EDB.

- L'eucaristia, da norma di vita e «cuore» del *dies Domini*, è ridotta a un dovere da compiere o, peggio, a una semplice buona abitudine carica di formalismo; la messa non è qualcosa di cui sdebitarsi nei confronti di Dio Padre;
- la domenica, intesa come una semplice copia, con poche varianti, degli altri giorni della settimana, è sovraccaricata di impegni di lavoro rimandati di giorno in giorno;

- il giorno del Signore non diventa anche il giorno della carità fattiva verso i fratelli, soprattutto, i più bisognosi: «Se uno dicesse: "Io amo Dio", e odiasse il suo fratello, è un mentitore. Chi infatti non ama il proprio fratello che vede, non può amare Dio che non vede. Questo è il comandamento che abbiamo da lui: chi ama Dio, ami anche il suo fratello» (1Gv 4,20-21). La domenica, senza un momento, forte e convinto, di carità fraterna, non è autentica: non è vera festa cristiana.

Il dono dei giorni santi

La domenica e gli altri giorni santi sono occasioni preziose per riscoprire il senso e la qualità del nostro tempo. Sono un dono e non un'imposizione: questi giorni non vanno "osservati" ma "custoditi" come tesoro prezioso e vissuti con gioia.

Il senso del tempo

Il mistero dell'Incarnazione è decisivo per capire il senso del tempo: Dio ha deciso di entrare nella storia degli uomini come uomo per incontrare il cuore degli uomini. Il tempo quindi per Dio è l'occasione per incontrare la storia di ogni uomo, per amarlo, per ascoltarlo, per accompagnarlo... **Questo è il senso del tempo: la possibilità di incontrare Dio.**

Il rapporto con Lui determina la qualità della nostra vita quindi è prezioso per noi dedicare tempo alla relazione con Dio.

E perché la relazione con Lui sia vissuta in pienezza, occorre **dare ampio spazio alla buona relazione con gli altri, una relazione di gratuità e carità.**

I giorni santi quindi vanno vissuti dedicando tempo al Signore e tempo agli altri, con gioia, gratuità e carità.

Ricorda, se ti serve, di fare riferimento alle indicazioni di martedì 7 marzo.
Buona preghiera!

Dal Vangelo secondo Marco (3, 1-6)

Entrò di nuovo nella sinagoga. Vi era lì un uomo che aveva una mano paralizzata, e stavano a vedere se lo guariva in giorno di sabato, per accusarlo. Egli disse all'uomo che aveva la mano paralizzata: «Alzati, vieni qui in mezzo!». Poi domandò loro: «È lecito in giorno di sabato fare del bene o fare del male, salvare una vita o ucciderla?». Ma essi tacevano. E guardandoli tutt'intorno con indignazione, rattristato per la durezza dei loro cuori, disse all'uomo: «Tendi la mano!». Egli la tese e la sua mano fu guarita. E i farisei uscirono subito con gli erodiani e tennero consiglio contro di lui per farlo morire.

COMMENTO

Il giorno santo va vissuto con il desiderio di incontrare Dio e con la disponibilità alla gratuità e alla carità verso i fratelli.

«Entrò di nuovo nella sinagoga»

Siamo all'inizio del Vangelo di Marco, all'inizio della missione del Signore, eppure l'evangelista fa notare che entra *di nuovo* della sinagoga. Dice un appuntamento fisso che accompagna la vita di Gesù; dovunque egli si trovi, il giorno di sabato, va in sinagoga per ascoltare la Parola di Dio.

«È lecito in giorno di sabato fare del bene o fare del male, salvare una vita o ucciderla?»

Il sabato si santifica non semplicemente "non facendo qualcosa" ma facendo la cosa giusta: scegliere il bene ed evitare il male. Solo così si rende concreta e vera la fede in Dio: vivendo la carità.

«guardandoli tutt'intorno con indignazione, rattristato per la durezza dei loro cuori»

Il giorno santo si vive nella carità: Gesù non si interessa solo dell'uomo paralizzato ma di tutti i presenti e se per quell'uomo "basta" un miracolo, per gli uomini con il cuore duro l'impresa è più complicata e per questo Gesù è triste.

Oggi è il giorno dedicato all'esame di coscienza. Se ti serve fa riferimento alle indicazioni di **mercoledì 8 marzo**.

Dal Sal 95

Venite, cantiamo al Signore,
acclamiamo la roccia della nostra salvezza.

Accostiamoci a lui per rendergli grazie,
a lui acclamiamo con canti di gioia.

Entrate: prostràti, adoriamo,
in ginocchio davanti al Signore che ci ha fatti.

È lui il nostro Dio
e noi il popolo del suo pascolo,
il gregge che egli conduce.

Il salmista invita ad incontrare Dio con gioia, a parlare con Lui, a lodarlo, a ringraziarlo: su questo invito fa la prima parte dell'esame di coscienza.

Prova a valutare come è il tuo cuore quando preghi, quando vai in chiesa, quando vivi la Messa...

Il salmista ci ricorda che noi siamo come un gregge che segue il suo pastore: è un invito a conoscere la volontà di Dio e a viverla.

La seconda parte dell'esame di coscienza sarà sulla qualità del tuo essere figlio di Dio e discepolo di Gesù: quanto ti fidi di Lui, quanto prendi sul serio la sua Parola, quanto gli vuoi bene, quanto cerchi di vivere secondo i suoi insegnamenti.

INVOCAZIONE DELLO SPIRITO SANTO

Ecco alcune preghiere di Invocazione dello Spirito Santo che potrai usare all'inizio della preghiera personale. Se ne conosci altre ovviamente puoi usarle...

Vieni Santo Spirito, manda a noi dal cielo un raggio della tua luce.
Vieni padre dei poveri, vieni datore dei doni, vieni luce dei cuori.
Consolatore perfetto, ospite dolce dell'anima, dolcissimo sollievo.
Nella fatica, riposo. Nella calura, riparo. Nel pianto, conforto.
O luce beatissima, invadi nell'intimo il cuore dei tuoi fedeli.
Senza la tua forza nulla è nell'uomo, nulla senza colpa.
Lava ciò che è sordido, bagna ciò che è arido, sana ciò che sanguina.
Piega ciò che è rigido, scalda ciò che è gelido, drizza ciò che è sviato.
Dona ai tuoi fedeli, che solo in te confidano, i tuoi santi doni.
Dona virtù e premio, dona morte santa, dona gioia eterna.
Amen.

Vieni Santo Spirito, riempi il cuore dei tuoi fedeli
e accendi in essi il fuoco del tuo amore.

O Spirito Paraclito, uno col Padre e il Figlio,
discendi a noi benigno nell'intimo dei cuori.
Voce e mente si accordino nel ritmo della lode,
il tuo fuoco ci unisca in un'anima sola.
O luce di sapienza, rivelaci il mistero del Dio trino ed unico,
fonte d'eterno Amore.
Amen.

IMPEGNI PER LA QUARESIMA

PER MIGLIORARE LA TUA RELAZIONE CON DIO

- Scrivere a Dio una preghiera di ringraziamento per il dono della fede
- Visitare un Santuario ed affidare alla Madonna o al Santo il proprio cammino di fede
- Far visita al Signore in una chiesa e regalargli 5 minuti del tuo tempo
- Pregare il Santo Rosario chiedendo al Signore e alla Madonna di rafforzare la tua fede
- Partecipare ad una Messa durante la settimana

SCHEMA DI VERIFICA DEL CAMMINO

- | | | | |
|--------------------|---|---|--|
| Dom 5 marzo | <input type="checkbox"/> S. Messa | <input type="checkbox"/> Lettura dell'Esodo | |
| Lun 6 | <input type="checkbox"/> Catechesi | | |
| Mar 7 | <input type="checkbox"/> Preghiera | | |
| Mer 8 | <input type="checkbox"/> Esame di coscienza | | |
| Gio 9 | <input type="checkbox"/> Catechesi | | |
| Ven 10 | <input type="checkbox"/> Preghiera | | |
| Sab 11 | <input type="checkbox"/> Esame di coscienza | | |
| Dom 12 | <input type="checkbox"/> S. Messa | <input type="checkbox"/> Lettura dell'Esodo | <input type="checkbox"/> Impegno da vivere |
| Lun 13 | <input type="checkbox"/> Catechesi | | |
| Mar 14 | <input type="checkbox"/> Preghiera | | |
| Mer 15 | <input type="checkbox"/> Esame di coscienza | | |
| Gio 16 | <input type="checkbox"/> Catechesi | | |
| Ven 17 | <input type="checkbox"/> Preghiera | | |
| Sab 18 | <input type="checkbox"/> Esame di coscienza | | |

