

## Domenica 10 Febbraio 2008

Matteo 4, 1-11

... Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti,  
Gesù ebbe fame...

### **Medito**

Abbiamo da poco iniziato il cammino della Quaresima. Forse qualcuno ha avuto il sospetto che il Signore volesse "scaricare" su di noi un impegno gravoso: quaranta giorni di digiuno, preghiera e carità. Ma il vangelo ci rivela una prospettiva diversa: i quaranta giorni nel deserto - prima di noi - li ha fatti Gesù. Il cammino della Quaresima è il cammino che egli stesso vuole percorrere. Prima di essere il nostro, è il suo cammino. Noi seguiamo Gesù. A noi può anche sembrare un cammino strano e faticoso, ma è il suo cammino, la sua scelta. Perché impegnarci nell'itinerario della Quaresima? Non perché si debba o perché ci piaccia, non perché tutti lo fanno... ma perché ci fidiamo del Signore e perché vogliamo giungere insieme a lui alla gioia della Pasqua.

### **Prego**

*Signore, accogliami come tuoi discepoli.  
Aiutami a lasciare ciò che ci è di peso nel cammino,  
e ad abbracciare tutto ciò che ci rende più simili a te.*

### **Annuncio**

Scelgo un impegno per cambiare qualcosa di me che non va, da vivere per tutti i quaranta giorni della Quaresima.

## Lunedì 11 Febbraio 2008

Matteo 25, 31-46

... « Ogni volta che avete fatto queste cose a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me »...

### **Medito**

Poche parole che rivelano una presenza sorprendente: Gesù si identifica con i piccoli. Gesù non dice: "è come se..." o "fate finta che...". Gesù è molto preciso: «...lo avete fatto a me». Non per finta, non tanto per dire: ciò che è fatto ai poveri, ai sofferenti, agli emarginati, è fatto a lui. Vale a dire che lui - Gesù - è realmente presente nei piccoli. Giovanni Paolo II invitava ad andare verso i poveri, con l'animo di chi compie un vero e proprio pellegrinaggio verso Cristo. Madre Teresa di Calcutta - con una immagine indovinata - diceva che il vangelo si riassume sulle dita di una mano, cinque parole in tutto: "Lo avete fatto a me".

Questa frase del vangelo ci regala dunque una spiritualità profonda e molto concreta: una spiritualità che ci stringe a Cristo e ci avvicina ai fratelli.

### **Prego**

*Cuore di Gesù, rendi il mio cuore puro  
attraverso l'attenzione agli altri,  
in modo che io possa vederli nei miei fratelli  
e nel povero che servo.  
Cuore di Gesù, bruciante d'amore  
per me e per i miei fratelli,  
infiamma i nostri cuori d'amore gli uni per gli altri.*

### **Annuncio**

Compio un gesto di carità verso una persona bisognosa.

## Martedì 12 Febbraio 2008

Matteo 6, 7-15

... « Voi dunque pregate così: Padre nostro che sei nei cieli »...

### **Medito**

Il *Padre nostro* è radicato nel cuore e nella mente di tutti noi. Lo recitiamo spesso, ma forse non sempre con la dovuta attenzione e consapevolezza. Si racconta che San Francesco facesse fatica ad andare oltre la parola "Padre": rimaneva in contemplazione di questo nome così semplice e profondo senza riuscire a proseguire.

La preghiera del *Padre nostro* ci è preziosa: ci rivela il volto di Dio come Padre affettuoso e fermo, ci guida nella scoperta della nostra identità di figli peccatori ma amati, ci insegna a chiamare "fratello" ogni persona che ci sta accanto. Il Padre nostro educa i nostri desideri, abituandoci a chiedere (con fiducia) ciò di cui abbiamo realmente bisogno. Gesù ci ha consegnato questa preghiera ed essa ci accompagna nel cammino.

### **Prego**

*Padre nostro che sei nei cieli...*

### **Annuncio**

Prego il *Padre nostro*, non come lo recito tutti i giorni, ma con molta calma e attenzione, gustando ogni singola parola.

## Mercoledì 13 Febbraio 2008

Luca 11, 29-32

...«Quelli di Ninive sorgeranno nel giudizio insieme con questa generazione e la condanneranno; perché essi alla predicazione di Giona si convertirono. Ed ecco, ben più di Giona c'è qui»...

### **Medito**

Gli abitanti di Ninive ascoltarono con estrema attenzione le parole del profeta Giona e presero una decisione chiara: «Ognuno si converta dalla sua condotta malvagia e dalla violenza che è nelle sue mani» (Gn 3,8). Le persone a cui Gesù si rivolge, invece, hanno chiuso le orecchie e il cuore all'annuncio del vangelo. Non basta sentire con le orecchie l'annuncio della Parola, non basta sapere quanto è sbagliato il proprio comportamento. Se non c'è la disponibilità a lasciarsi toccare nel cuore, la conversione è impossibile. «Ben più di Giona c'è qui»: perché qui c'è Gesù, il volto dell'amore e della misericordia di Dio. La via della conversione si apre solo quando il nostro cuore si incontra ed è chiamato dall'Amore del Signore Gesù.

### **Prego**

*Oh grande Iddio,  
voi vedete la mia volontà che è quella di amarvi  
e di cercare sempre di stare lontano dalla vostra offesa,  
ma la mia miseria è tanto grande che sempre vi offendo.  
Signore, aprite il vostro cuore  
e buttate fuori una quantità di fiamme d'amore  
e con queste fiamme accendete il mio:  
fate che io bruci d'amore.*

### **Annuncio**

Faccio un buon esame di coscienza: su cosa mi devo convertire? Cosa posso fare meglio?

## Giovedì 14 Febbraio 2008

Matteo 16, 15-20

...«Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro: questa infatti è la Legge ed i Profeti»..

### **Medito**

Una regola semplice e chiara, che chiede la disponibilità a mettersi in gioco. È la cosiddetta "regola d'oro". Molti si sbagliano e la ricordano con una piccola aggiunta: "Quanto

NON volete che gli uomini facciano a voi, anche voi NON fatelo a loro". Come dire: l'importante è non fare niente di male, non recare danno. Ma il vangelo non chiede di limitarsi a "non fare", il vangelo insegna ad operare il bene. Ci è chiesta dunque una iniziativa, un andare incontro all'altro. La "regola d'oro" ci insegna ad uscire dal nostro isolamento per imparare a vivere con amore sincero verso gli altri. Per percorrere questa strada ci vuole occhio attento per vedere i bisogni del prossimo, e cuore buono per donare senza sperare nulla in cambio.

### **Prego**

*Crea in me, o Dio, un cuore puro, rinnova in me uno spirito saldo. Non respingermi dalla tua presenza e non privarmi del tuo santo spirito.*

### **Annuncio**

Sto attento a chi mi sta accanto. Di cosa ha bisogno? Di ascolto? Di incoraggiamento? Di amicizia?

### **Venerdì 15 Febbraio 2008**

Matteo 5, 20-26

... « Se dunque presenti la tua offerta sull'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare e va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna ad offrire il tuo dono »...

### **Medito**

La comunità non vive senza Eucaristia, e l'Eucaristia è soffocata senza comunità. Non si crea una vera comunione se non la si costruisce sulla roccia solida dell'Eucaristia, e l'Eucaristia è un sacramento ferito se non è celebrato da una comunità unita. Comunità ed Eucaristia sono due misteri che si illuminano vicendevolmente e non vivono l'uno senza l'altro. D'altro canto portano pure lo stesso nome: "Corpo di Cristo". È corpo di Cristo l'Eucaristia, ma è corpo di Cristo anche la Chiesa. Diventa importante prepararsi bene alla celebrazione dell'Eucaristia. Ci si prepara con la preghiera e il raccoglimento, ma soprattutto ci si prepara mettendo tutto il nostro impegno per custodire, alimentare e riparare le relazioni tra di noi.

### **Prego**

*Accetta anche noi, Padre santo, insieme con l'offerta del tuo Cristo, e nella partecipazione a questo convito*

*eucaristico donaci il tuo Spirito, perché sia tolto ogni ostacolo sulla via della concordia, e la Chiesa risplenda in mezzo agli uomini come segno di unità e strumento della tua pace.*

### **Annuncio**

Oggi mi impegno a partecipare alla Messa feriale, o almeno a una visita in Chiesa a Gesù Eucaristia.

### **Sabato 16 Febbraio 2008**

Matteo 5, 43-48

...« Io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori, perché siate figli del Padre vostro celeste »...

### **Medito**

Quando ascoltiamo questo comando possiamo rischiare due errori: o pensiamo che il Signore ci stia chiedendo una cosa impossibile (se qualcuno ci ha fatto veramente del male è impossibile amarlo!) o che ci stia chiedendo una cosa inutile (io non ho nessun nemico, quindi queste parole non mi riguardano). Il punto è che il Signore ci chiede di cambiare il nostro modo di vedere chi ci sta accanto: è un nemico? Un avversario? Uno con cui competere? Uno che mi è indifferente, che io ignoro? Il Signore ci invita a guardare al nostro prossimo come a un fratello e ad un amico: da amare. Siamo chiamati ad una conversione dello sguardo e del cuore. Per mostrarci che non è solo teoria astratta Gesù ci ha dato l'esempio: *Padre, perdonali perché non sanno quello che fanno* (Lc 23, 34).

### **Prego**

*Signore, volgi il tuo sguardo su di noi e comunicaci il tuo amore.*

*Noi possiamo amarci gli uni gli altri solo perché tu ci hai amati per primo.*

*Facci conoscere questo primo amore così che possiamo vedere ogni amore umano come un riflesso di un più grande amore, un amore senza condizioni e senza limiti.*

### **Annuncio**

Compio un gesto concreto di bontà verso la persona più "antipatica" con cui ho a che fare: sarà una parola gentile, un favore o almeno una preghiera.

# WALKING

Sussidio di meditazione personale

Prima Settimana

di

Quaresima

10-16 Febbraio 2008



Azione Cattolica Italiana

Diocesi di Taranto

Settore Giovani

[www.actaranto.it](http://www.actaranto.it)