

## Domenica all'inizio di Quaresima

### 1<sup>a</sup> di Quaresima

S. Il Signore sia con voi.

**T. E con il tuo spirito.**

#### Rito della luce

O viva fiamma della mia lucerna,  
o Dio, mia luce!

**Illumina, Signore, il mio  
cammino,  
sola speranza nella lunga  
notte.**

▼ Se l'animo vacilla o s'impaura,  
rinvigorisci e salva.

**Illumina, Signore, il mio  
cammino,  
sola speranza nella lunga  
notte.**

O viva fiamma della mia lucerna,  
o Dio, mia luce!

**Illumina, Signore, il mio  
cammino,  
sola speranza nella lunga notte.**

#### Inno

Quaresima è tempo propizio,  
seguendo Mosè e i profeti,  
Gesù, il Signore del mondo,  
al rito dei padri obbedisce.

Col cibo frugale ogni giorno,  
la lingua sia pura e sobria;

attento allo Spirito santo,  
sia pronto e vigile il cuore.

Leviamo nel pianto la supplica  
a Dio pietoso e clemente:  
“A chi ti offese peccando,  
perdona, dolcissimo Padre!”.

Noi siamo, benché così deboli,  
plasmati da mani amorevoli:  
Signore, rivolgi il tuo sguardo  
all'opera tua mirabile.

Assolvi dai molti peccati,  
accresci il gusto del bene:  
o Giudice nostro supremo,  
per sempre a te rendici grati.

O Dio, che regni uno e trino,  
accogli la nostra preghiera:  
concedi nei giorni austeri  
salvezza e serena letizia.

Amen.

#### Responsorio (\*)

**R** I cieli si aprirono e piovve  
quaranta giorni e quaranta notti.  
Alleluia.

**Chi volle salvare la vita  
entrò nell'arca, alleluia,  
e il Signore la chiuse,  
alleluia, alleluia.**

PARROCCHIA PREPOSITURALE DI BRIVIO  
SS. MARTIRI SISINIO MARTIRIO E ALESSANDRO

**V** I nostri padri ci hanno raccontato quanto ha compiuto Dio nei tempi antichi. Alleluia.

**Chi volle salvare la vita entrò nell'arca, alleluia, e il Signore la chiuse, alleluia, alleluia.**

(\*) Questo responsorio assume il significato di congedo dell'*Alleluia*, acclamazione che sarà sospesa fino alla grande Veglia Pasquale. Nell'esecuzione si può adattare il testo, anche ripetendo più volte l'*alleluia* con un tono conosciuto, in modo da favorire la partecipazione assembleare.

**Vangelo della  
Risurrezione**

Mc 16, 9-16

S. Il Signore sia con voi.

**T. E con il tuo spirito.**

S. Annuncio della  
Risurrezione del Signore  
Nostro Gesù Cristo  
secondo Marco

Risorto al mattino, il primo giorno dopo il sabato, il Signore Gesù apparve prima a Maria di Màgdala, dalla quale aveva scacciato sette demòni. Questa andò ad annunciarlo a quanti erano stati con lui ed erano in lutto e in pianto. Ma essi, udito che era

vivo e che era stato visto da lei, non credettero.

Dopo questo, apparve sotto altro aspetto a due di loro, mentre erano in cammino verso la campagna.

Anch'essi ritornarono ad annunciarlo agli altri; ma non credettero neppure a loro.

Alla fine apparve anche agli Undici, mentre erano a tavola, e li rimproverò per la loro incredulità e durezza di cuore, perché non avevano creduto a quelli che lo avevano visto risorto. E disse loro: «Andate in tutto il mondo e proclamate il Vangelo a ogni creatura. Chi crederà e sarà battezzato sarà salvato, ma chi non crederà sarà condannato».

S. Cristo Signore è risorto!

**T. Rendiamo grazie a Dio!**

**Salmello**

Cfr. Ap 2, 7; Sal 35 (36), 10

Così lo Spirito dice alle Chiese:  
«Al vincitore darò da mangiare dell'albero della vita,

**che sta nel paradiso di Dio».**

**V** In te è la sorgente della vita, alla tua luce vediamo la luce,  
**che sta nel paradiso di Dio.**

PARROCCHIA PREPOSITURALE DI BRIVIO  
SS. MARTIRI SISINIO MARTIRIO E ALESSANDRO

**Orazione**

Dio onnipotente,  
dona di assaporare le gioie della  
vita eterna a quanti celebrano con  
fede pura e con cuore devoto  
il mistero della Pasqua di Cristo,  
tuo Figlio, nostro Signore e nostro  
Dio, che vive e regna con te,  
nell'unità dello Spirito Santo,  
per tutti i secoli dei secoli.

Il sacerdote bacia l'altare, mentre  
si esegue il canto d'Ingresso.

Alla sede il sacerdote recita o  
canta l'Orazione all'inizio  
dell'assemblea liturgica.

Si proclama solo la Lettura (Is  
51,1-6). Omessi il salmo e  
l'Epistola si esegue il Canto al  
Vangelo e si proclama il Vangelo  
della Domenica.

*Dopo la Comunione, omessi i  
salmi, si concludono i Vespri con  
il*

**Cantico della Beata  
Vergine**

**Antifona**

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

L'anima mia  
magnifica il Signore \*  
e il mio spirito esulta  
in Dio, mio salvatore,  
perché ha guardato  
l'umiltà della sua  
serva. \*

D'ora in poi tutte le  
generazioni mi  
chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto in  
me l'Onnipotente \*

e Santo è il suo nome:  
di generazione in  
generazione la sua  
misericordia \*

si stende su quelli che  
lo temono.

Ha spiegato la potenza  
del suo braccio, \*

ha disperso i superbi  
nei pensieri del loro cuore;  
ha rovesciato i potenti  
dai troni, \*

ha innalzato gli umili;  
ha ricolmato di beni gli  
affamati, \*

ha rimandato i ricchi  
a mani vuote.

PARROCCHIA PREPOSITURALE DI BRIVIO  
SS. MARTIRI SISINIO MARTIRIO E ALESSANDRO

Ha soccorso Israele,  
suo servo, \*  
ricordandosi della sua  
misericordia,  
come aveva promesso  
ai nostri padri, \*  
ad Abramo e alla sua  
discendenza, per sempre.  
Gloria al Padre e al  
Figlio  
e allo Spirito santo.  
Come era nel principio  
e ora e sempre  
nei secoli dei secoli.  
Amen.  
L'anima mia  
magnifica il Signore.

**Antifona**

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

**Kyrie eleison, Kyrie eleison,  
Kyrie eleison.**



**Ricolmi dello Spirito**  
**La vita nuova in Cristo**  
CATECHESI QUARESIMALE 2009  
dell'Arcivescovo Cardinale Dionigi  
Tettamanzi

**3 marzo 2009**

Parrocchia San Paolo,  
Milano

**LA MORALE: RISPOSTA AD UNA CHIAMATA**  
"Comportatevi in maniera degna della chiamata  
che avete ricevuto"

Lettera di Paolo agli Efesini (4,1-7)

**10 marzo 2009**

Istituto Nazionale dei Tumori, Milano

**NON C'È FEDE SENZA PROVA**

"Nessuno si lasci turbare in queste prove"

Prima lettera di Paolo

ai Tessalonicesi (2,20-3,8)

**17 marzo 2009**

Istituto Don Gnocchi, Milano

**LA MORALE: CAMMINO DI SANTITÀ**

"Possiate progredire ancora di più"

Prima lettera di Paolo

ai Tessalonicesi (4,1b-12)

**24 marzo 2009**

Collegio universitario Ludovicianum, Milano

**COMPRENDERE QUAL È LA VOLONTÀ DEL  
SIGNORE**

"Non da stolti, ma da saggi" Lettera di Paolo  
agli Efesini (5,15-20)

**31 marzo 2009**

Seminario Arcivescovile, Severo

**LA MORALE: CORSA VERSO CRISTO**

"Tenendo fissolo sguardo su Gesù"

Lettera agli Ebrei (12,1b-3)

**PARROCCHIA PREPOSITURALE DI BRIVIO**  
**SS. MARTIRI SISINIO MARTIRIO E ALESSANDRO**

**MESSAGGIO DEL  
SANTO PADRE  
BENEDETTO XVI  
PER LA QUARESIMA  
2009**

"Gesù, dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, ebbe fame" (Mt 4,2)

Cari fratelli e sorelle!

All'inizio della Quaresima, che costituisce un cammino di più intenso allenamento spirituale, la Liturgia ci ripropone tre pratiche penitenziali molto care alla tradizione biblica e cristiana - la preghiera, l'elemosina, il digiuno - per disporci a celebrare meglio la Pasqua e a fare così esperienza della potenza di Dio che, come ascolteremo nella Veglia pasquale, "sconfigge il male, lava le colpe, restituisce l'innocenza ai peccatori, la gioia agli afflitti. Dissipa l'odio, piega la durezza dei potenti, promuove la concordia e la pace" (Preconio pasquale). Nel consueto mio Messaggio quaresimale, vorrei soffermarmi quest'anno a riflettere in particolare sul valore e sul senso del digiuno. La Quaresima infatti richiama alla mente i quaranta giorni di digiuno vissuti dal Signore nel deserto prima di intraprendere la sua missione pubblica. Leggiamo nel Vangelo: "Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato

dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame" (Mt 4,1-2). Come Mosè prima di ricevere le Tavole della Legge (cfr Es 34,28), come Elia prima di incontrare il Signore sul monte Oreb (cfr 1 Re 19,8), così Gesù pregando e digiunando si preparò alla sua missione, il cui inizio fu un duro scontro con il tentatore.

Possiamo domandarci quale valore e quale senso abbia per noi cristiani il privarci di un qualcosa che sarebbe in se stesso buono e utile per il nostro sostentamento. Le Sacre Scritture e tutta la tradizione cristiana insegnano che il digiuno è di grande aiuto per evitare il peccato e tutto ciò che ad esso induce. Per questo nella storia della salvezza ricorre più volte l'invito a digiunare. Già nelle prime pagine della Sacra Scrittura il Signore comanda all'uomo di astenersi dal consumare il frutto proibito: "Tu potrai mangiare di tutti gli alberi del giardino, ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non devi mangiare perché, nel giorno in cui tu ne mangerai, certamente dovrai morire" (Gn 2,16-17). Commentando l'ingiunzione divina, san Basilio osserva che "il digiuno è stato ordinato in Paradiso", e "il primo comando in tal senso è stato dato ad Adamo". Egli pertanto conclude: "Il 'non devi mangiare' è, dunque, la legge del digiuno e dell'astinenza" (cfr Sermo de jejuniis: PG 31, 163, 98). Poiché tutti siamo

## PARROCCHIA PREPOSITURALE DI BRIVIO SS. MARTIRI SISINIO MARTIRIO E ALESSANDRO

appesantiti dal peccato e dalle sue conseguenze, il digiuno ci viene offerto come un mezzo per riannodare l'amicizia con il Signore. Così fece Esdra prima del viaggio di ritorno dall'esilio alla Terra Promessa, invitando il popolo riunito a digiunare "per umiliarci - disse - davanti al nostro Dio" (8,21). L'Onnipotente ascoltò la loro preghiera e assicurò il suo favore e la sua protezione. Altrettanto fecero gli abitanti di Ninive che, sensibili all'appello di Giona al pentimento, proclamarono, quale testimonianza della loro sincerità, un digiuno dicendo: "Chi sa che Dio non cambi, si ravveda, deponga il suo ardente sdegno e noi non abbiamo a perire!" (3,9). Anche allora Dio vide le loro opere e li risparmiò.

Nel Nuovo Testamento, Gesù pone in luce la ragione profonda del digiuno, stigmatizzando l'atteggiamento dei farisei, i quali osservavano con scrupolo le prescrizioni imposte dalla legge, ma il loro cuore era lontano da Dio. Il vero digiuno, ripete anche altrove il divino Maestro, è piuttosto compiere la volontà del Padre celeste, il quale "vede nel segreto, e ti ricompenserà" (Mt 6,18). Egli stesso ne dà l'esempio rispondendo a satana, al termine dei 40 giorni passati nel deserto, che "non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio" (Mt 4,4). Il vero digiuno è dunque finalizzato a mangiare il "vero cibo", che è fare la volontà del Padre (cfr Gv 4,34). Se

pertanto Adamo disobbedì al comando del Signore "di non mangiare del frutto dell'albero della conoscenza del bene e del male", con il digiuno il credente intende sottomettersi umilmente a Dio, confidando nella sua bontà e misericordia.

Troviamo la pratica del digiuno molto presente nella prima comunità cristiana (cfr At 13,3; 14,22; 27,21; 2 Cor 6,5). Anche i Padri della Chiesa parlano della forza del digiuno, capace di tenere a freno il peccato, reprimere le bramosie del "vecchio Adamo", ed aprire nel cuore del credente la strada a Dio. Il digiuno è inoltre una pratica ricorrente e raccomandata dai santi di ogni epoca. Scrive san Pietro Crisologo: "Il digiuno è l'anima della preghiera e la misericordia la vita del digiuno, perciò chi prega digiuni. Chi digiuna abbia misericordia. Chi nel domandare desidera di essere esaudito, esaudisca chi gli rivolge domanda. Chi vuol trovare aperto verso di sé il cuore di Dio non chiuda il suo a chi lo supplica" (Sermo 43: PL 52, 320. 332).

Ai nostri giorni, la pratica del digiuno pare aver perso un po' della sua valenza spirituale e aver acquistato piuttosto, in una cultura segnata dalla ricerca del benessere materiale, il valore di una misura terapeutica per la cura del proprio corpo. Digiunare giova certamente al benessere fisico, ma per i credenti è in primo luogo una "terapia" per

## PARROCCHIA PREPOSITURALE DI BRIVIO SS. MARTIRI SISINIO MARTIRIO E ALESSANDRO

curare tutto ciò che impedisce loro di conformare se stessi alla volontà di Dio. Nella Costituzione apostolica *Pænitemini* del 1966, il Servo di Dio Paolo VI ravvisava la necessità di collocare il digiuno nel contesto della chiamata di ogni cristiano a "non più vivere per se stesso, ma per colui che lo amò e diede se stesso per lui, e ... anche a vivere per i fratelli" (cfr Cap. I). La Quaresima potrebbe essere un'occasione opportuna per riprendere le norme contenute nella citata Costituzione apostolica, valorizzando il significato autentico e perenne di quest'antica pratica penitenziale, che può aiutarci a mortificare il nostro egoismo e ad aprire il cuore all'amore di Dio e del prossimo, primo e sommo comandamento della nuova Legge e compendio di tutto il Vangelo (cfr Mt 22,34-40).

La fedele pratica del digiuno contribuisce inoltre a conferire unità alla persona, corpo ed anima, aiutandola ad evitare il peccato e a crescere nell'intimità con il Signore. Sant'Agostino, che ben conosceva le proprie inclinazioni negative e le definiva "nodo tortuoso e aggrovigliato" (*Confessioni*, II, 10.18), nel suo trattato *L'utilità del digiuno*, scriveva: "Mi dò certo un supplizio, ma perché Egli mi perdoni; da me stesso mi castigo perché Egli mi aiuti, per piacere ai suoi occhi, per arrivare al diletto della sua dolcezza" (*Sermo* 400, 3, 3: PL 40, 708). Privarsi del cibo materiale che nutre il corpo facilita

un'interiore disposizione ad ascoltare Cristo e a nutrirsi della sua parola di salvezza. Con il digiuno e la preghiera permettiamo a Lui di venire a saziare la fame più profonda che sperimentiamo nel nostro intimo: la fame e sete di Dio.

Al tempo stesso, il digiuno ci aiuta a prendere coscienza della situazione in cui vivono tanti nostri fratelli. Nella sua Prima Lettera san Giovanni ammonisce: "Se uno ha ricchezze di questo mondo e vedendo il suo fratello in necessità gli chiude il proprio cuore, come rimane in lui l'amore di Dio?" (3,17). Digiunare volontariamente ci aiuta a coltivare lo stile del Buon Samaritano, che si china e va in soccorso del fratello sofferente (cfr Enc. *Deus caritas est*, 15). Scegliendo liberamente di privarci di qualcosa per aiutare gli altri, mostriamo concretamente che il prossimo in difficoltà non ci è estraneo. Proprio per mantenere vivo questo atteggiamento di accoglienza e di attenzione verso i fratelli, incoraggio le parrocchie ed ogni altra comunità ad intensificare in Quaresima la pratica del digiuno personale e comunitario, coltivando altresì l'ascolto della Parola di Dio, la preghiera e l'elemosina. Questo è stato, sin dall'inizio, lo stile della comunità cristiana, nella quale venivano fatte speciali collette (cfr 2 Cor 8-9; Rm 15, 25-27), e i fedeli erano invitati a dare ai poveri quanto, grazie al digiuno, era stato messo da parte (cfr Didascalia Ap.,

## PARROCCHIA PREPOSITURALE DI BRIVIO SS. MARTIRI SISINIO MARTIRIO E ALESSANDRO

V, 20,18). Anche oggi tale pratica va riscoperta ed incoraggiata, soprattutto durante il tempo liturgico quaresimale.

Da quanto ho detto emerge con grande chiarezza che il digiuno rappresenta una pratica ascetica importante, un'arma spirituale per lottare contro ogni eventuale attaccamento disordinato a noi stessi. Privarsi volontariamente del piacere del cibo e di altri beni materiali, aiuta il discepolo di Cristo a controllare gli appetiti della natura indebolita dalla colpa d'origine, i cui effetti negativi investono l'intera personalità umana. Opportunamente esorta un antico inno liturgico quaresimale: "Utamur ergo parcius, / verbis, cibus et potibus, / somno, iocis et arctius / perstemus in custodia - Usiamo in modo più sobrio parole, cibi, bevande, sonno e giochi, e rimaniamo con maggior attenzione vigilanti".

Cari fratelli e sorelle, a ben vedere il digiuno ha come sua ultima finalità di aiutare ciascuno di noi, come scriveva il Servo di Dio Papa Giovanni Paolo II, a fare di sé dono totale a Dio (cfr Enc. Veritatis splendor, 21). La Quaresima sia pertanto valorizzata in ogni famiglia e in ogni comunità cristiana per allontanare tutto ciò che distrae lo spirito e per intensificare ciò che nutre l'anima aprendola all'amore di Dio e del prossimo. Penso in particolare ad un maggior impegno nella preghiera, nella lectio divina,

nel ricorso al Sacramento della Riconciliazione e nell'attiva partecipazione all'Eucaristia, soprattutto alla Santa Messa domenicale. Con questa interiore disposizione entriamo nel clima penitenziale della Quaresima. Ci accompagni la Beata Vergine Maria, Causa nostrae laetitiae, e ci sostenga nello sforzo di liberare il nostro cuore dalla schiavitù del peccato per renderlo sempre più "tabernacolo vivente di Dio". Con questo augurio, mentre assicuro la mia preghiera perché ogni credente e ogni comunità ecclesiale percorra un proficuo itinerario quaresimale, imparto di cuore a tutti la Benedizione Apostolica.

Dal Vaticano, 11 Dicembre 2008  
BENEDICTUS PP. XVI