

---

---

## I DOMENICA DI QUARESIMA (ANNO B)

---

---

### **Introduzione**

Oggi, prima domenica di Quaresima inizia il lungo percorso di un tempo liturgico forte e di grazia, un tempo di conversione, un tempo necessario per guidare il nostro cuore verso il Signore. In questa Eucaristia riconosciamoci creature fragili e bisognose del suo aiuto, chiediamo allo Spirito di accompagnarci nel deserto per purificare la nostra mente e il nostro cuore.

### **Antifona d'ingresso**

Egli mi invocherà e io lo esaudirò;  
gli darò salvezza e gloria,  
lo sazierò con una lunga vita. (Sal 91,15-16)

### **Colletta**

O Dio, nostro Padre,  
con la celebrazione di questa Quaresima,  
segno sacramentale della nostra conversione,  
concedi a noi tuoi fedeli  
di crescere nella conoscenza del mistero di Cristo  
e di testimoniare con una degna condotta di vita.  
Per il nostro Signore Gesù Cristo...

### **PRIMA LETTURA** (*Gen 9,8-15*)

*Dal libro della Genesi*

Dio disse a Noè e ai suoi figli con lui: «Quanto a me, ecco io stabilisco la mia alleanza con voi e con i vostri discendenti dopo di voi, con ogni essere vivente che è con voi, uccelli, bestiame e animali selvatici, con tutti gli animali che sono usciti dall'arca, con tutti gli animali della terra. Io stabilisco la mia alleanza con voi: non sarà più distrutta alcuna carne dalle acque del diluvio, né il diluvio devasterà più la terra».

Dio disse: «Questo è il segno dell'alleanza, che io pongo tra me e voi e ogni essere vivente che è con voi, per tutte le generazioni future. Pongo il mio arco sulle nubi, perché sia il segno dell'alleanza tra me e la terra. Quando ammasserò le nubi sulla terra e apparirà l'arco sulle nubi, ricorderò la mia alleanza che è tra me e voi e ogni essere che vive in ogni carne, e non ci saranno più le acque per il diluvio, per distruggere ogni carne». ***Parola di Dio***

### **SALMO RESPONSORIALE** (*Sal 24*)

**Tutti i sentieri del Signore sono amore e fedeltà.**

Fammi conoscere, Signore, le tue vie,  
insegnami i tuoi sentieri.  
Guidami nella tua fedeltà e istruiscimi,  
perché sei tu il Dio della mia salvezza.

Ricòrdati, Signore, della tua misericordia  
e del tuo amore, che è da sempre.  
Ricòrdati di me nella tua misericordia,  
per la tua bontà, Signore.

Buono e retto è il Signore,  
indica ai peccatori la via giusta;  
guida i poveri secondo giustizia,  
insegna ai poveri la sua via.

## **SECONDA LETTURA** (1Pt 3,18-22)

*Dalla prima lettera di san Pietro apostolo*

Carissimi, Cristo è morto una volta per sempre per i peccati, giusto per gli ingiusti, per ricondurvi a Dio; messo a morte nel corpo, ma reso vivo nello spirito. E nello spirito andò a portare l'annuncio anche alle anime prigioniere, che un tempo avevano rifiutato di credere, quando Dio, nella sua magnanimità, pazientava nei giorni di Noè, mentre si fabbricava l'arca, nella quale poche persone, otto in tutto, furono salvate per mezzo dell'acqua. Quest'acqua, come immagine del battesimo, ora salva anche voi; non porta via la sporcizia del corpo, ma è invocazione di salvezza rivolta a Dio da parte di una buona coscienza, in virtù della risurrezione di Gesù Cristo. Egli è alla destra di Dio, dopo essere salito al cielo e aver ottenuto la sovranità sugli angeli, i Principati e le Potenze.

### ***Parola di Dio***

#### ***Lode a te, o Cristo, re di eterna gloria!***

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

#### ***Lode a te, o Cristo, re di eterna gloria!***

## **VANGELO** (Mc 1,12-15)

**+ Dal Vangelo secondo Marco**

In quel tempo, lo Spirito sospinse Gesù nel deserto e nel deserto rimase quaranta giorni, tentato da Satana. Stava con le bestie selvatiche e gli angeli lo servivano. Dopo che Giovanni fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, e diceva: «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo».

### ***Parola del Signore***

#### **Preghiera dei fedeli**

Fratelli e sorelle, abbiamo intrapreso il cammino della Quaresima, segno sacramentale della nostra conversione. Chiediamo di essere docili al messaggio di salvezza per giungere pienamente trasformati alla santa Pasqua. Preghiamo insieme e diciamo:

#### **Converti la nostra vita, Signore**

- Signore, che ci chiami a seguirti verso la Pasqua, guida la tua Chiesa ad aprirci la strada della Quaresima. Ispira e sostieni il Papa e tutti i nostri pastori affinché ci sostengano con la tua Parola, preghiamo:
- Signore, che salvi il nostro mondo dal male, accompagna e consola i popoli che vivono oppressi dalla guerra; conducili nelle vie della giustizia e della pace. Salva tutti i perseguitati: preghiamo:

- Signore, che ci doni la tua carità, fa' che nel Tempo Quaresimale ci prendiamo cura gli uni degli altri e di quanti patiscono la crisi ; rendici pronti a testimoniarti in mezzo agli uomini, preghiamo
- Signore, che nel tempo di Quaresima ci chiami a seguirti nel deserto, donaci di vincere ogni tentazione con la forza del tuo Spirito combattendo il male attraverso la preghiera e la confessione, preghiamo:

Colma con le tue benedizioni, Signore questo popolo in cammino verso la Pasqua; tu che provvedi ai tuoi figli il pane quotidiano, fa che non si stanchino mai di cercare il Pane vivo disceso dal cielo, Gesù Cristo, tuo Figlio. Egli vive e regna nei secoli dei secoli. Amen

**Proposta di canti**

|  |   |
|--|---|
| <p><b>ASCOLTERO' LA TUA PAROLA</b><br/> Ascolterò la tua parola,<br/> nel profondo del mio cuore io l'ascolterò.<br/> E nel buio della notte<br/> Parola come luce risplenderà.</p> <p>Mediterrò la tua Parola,<br/> nel silenzio della mente la mediterò.<br/> Nel deserto delle voci<br/> la Parola dell'amore risuonerà</p> <p>E seguirò la tua Parola,<br/> sul sentiero della vita io la seguirò.<br/> Nel passaggio del dolore<br/> la Parola della croce mi salverà.</p> <p>Custodirò la tua Parola,<br/> per la sete dei miei giorni la custodirò.<br/> Nello scorrere del tempo<br/> la parola dell'eterno non passerà.</p> <p>Annuncerò la tua Parola,<br/> camminando in questo mondo io l'annuncerò.<br/> Le frontiere del tuo regno<br/> la Parola come un vento spalancherà</p> <p><b>E SONO SOLO UN UOMO</b></p> <p>Io lo so Signore, che vengo da lontano;<br/> prima nel pensiero e poi nella tua mano.<br/> Io mi rendo conto che Tu sei la mia vita<br/> e non mi sembra vero di pregarti così<br/> Padre di ogni uomo e non ti ho visto mai;</p> | <p><b>Il Cantico dei redenti</b></p> <p><i>Il Signore è la mia salvezza<br/> e con Lui non temo più,<br/> perché ho nel cuore la certezza<br/> la salvezza è qui con me.</i></p> <p>Ti lodo Signore perché un giorno eri lontano da me, ora invece sei tornato e mi hai preso con te.</p> <p>Berrete con gioia alle fonti alle fonti della salvezza e quel giorno voi direte : lodate il Signore, invocate il suo nome.</p> <p>Fate conoscere ai popoli tutto quello che Lui ha compiuto e ricordino per sempre, ricordino sempre che il suo nome è grande.</p> <p>Cantate a chi ha fatto grandezze e sia fatto sapere nel mondo; grida forte la tua gioia abitante di Sion,<br/> perché grande con te è il Signore.</p> <p><b>Santa Maria del Cammino</b></p> <p>Mentre trascorre la vita<br/> solo tu non sei mai;<br/> Santa Maria del cammino<br/> sempre sarà con te.<br/> <b>Vieni, o Madre, in mezzo a noi, vieni Maria quaggiù.<br/> Cammineremo insieme a te verso la libertà.</b><br/> Quando qualcuno ti dice:</p> |
|--|---|

|  |  |
|--|--|
| <p>Spirito di vita e nacqui da una donna;<br/>Figlio mio fratello e sono solo un uomo;<br/>eppure io capisco che Tu sei verità</p> <p>E imparerò a guardare tutto il mondo<br/>con gli occhi trasparenti di un bambino;<br/>e insegnerò a chiamarti Padre nostro<br/>ad ogni figlio che diventa uomo. (2)</p> <p>o lo so Signore, che Tu mi sei vicino;<br/>luce alla mia mente, guida al mio cammino,<br/>mano che sorregge, sguardo che perdona;<br/>e non mi sembra vero che Tu esista così.<br/>Dove nasce amore, Tu sei la sorgente;<br/>dove c'è una croce, Tu sei la speranza;<br/>dove il tempo ha fine, Tu sei vita eterna;<br/>e so che posso sempre contare su di te!</p> <p>E accoglierò la vita come un dono;<br/>e avrò il coraggio di morire anch'io.<br/>E incontro a Te verrò col mio fratello<br/>che non si sente amato da nessuno. (2)</p> | <p>"Nulla mai cambierà",<br/>lotta per un mondo nuovo,<br/>lotta per la verità!</p> <p>Lungo la strada la gente<br/>chiusa in se stessa va;<br/>offri per primo la mano<br/>a chi è vicino a te.</p> <p>Quando ti senti ormai stanco<br/>e sembra inutile andar,<br/>tu vai tracciando un cammino<br/><i>un altro ti seguirà.</i></p> <p><b><i>Il Signore è mio aiuto</i></b></p> <p>Alzerò i miei occhi verso i monti<br/>il mio aiuto da dove mi verrà?<br/>Il mio aiuto verrà dal Signore<br/>che ha fatto il cielo e la terra.<br/><b>IL SIGNORE È MIO AIUTO E MIA<br/>FORZA, LA SUA OMBRA MI<br/>PROTEGGERÀ</b><br/>Non farà vacillare il tuo piede<br/>il custode non si addormenterà.<br/>Veglierà su di noi il Signore,<br/>mio rifugio e mia difesa.</p> <p>Il Signore è ombra che ti copre<br/>e il sole più non ti colpirà.<br/>La tua vita il Signore protegge,<br/>ogni giorno, per ora e per sempre.</p> |
|--|--|

### Commento di P. Ermes Ronchi

Lo Spirito sospinse Gesù nel deserto e vi rimase quaranta giorni, tentato da Satana. La tentazione? Una scelta tra due amori. Vivere è scegliere. La tentazione ti chiede di scegliere la bussola, la stella polare per il tuo cuore. Se non scegli non vivi, non a pieno cuore. Al punto che l'apostolo Giacomo, camminando lungo questo filo sottile ma fortissimo, ci fa sobbalzare: considerate perfetta letizia subire ogni sorta di prove e di tentazioni. Quasi a dirci che essere tentati forse è perfino bello, che di certo è assolutamente vitale, per la verità e la libertà della persona.

L'arcobaleno, lanciato sull'arca di Noè tra cielo e terra, dopo quaranta giorni di navigazione nel diluvio, prende nuove radici nel deserto, nei quaranta giorni di Gesù. Ne intravedo i colori nelle parole: stava con le fiere e gli angeli lo servivano. Affiora la nostalgia del giardino dell'Eden, l'eco della grande alleanza dopo il diluvio. Gesù ricostruisce l'armonia perduta e anche l'infinito si allinea. E nulla che faccia più paura.

Ma quelle bestie che Gesù incontra, sono anche il simbolo delle nostre parti oscure, gli spazi d'ombra che ci abitano, ciò che non mi permette di essere completamente libero o felice, che mi rallenta, che mi spaventa: le nostre bestie selvatiche che un giorno ci hanno graffiato, sbranato, artigliato. Gesù stava con... Impariamo con lui a stare lì, a guardarle in faccia, a nominarle. Non le devi né ignorare né temere, non le devi neppure uccidere, ma dar loro un nome, che è come conoscerle, e poi dare loro una direzione: sono la tua parte di caos, ma chi te le fa incontrare è lo Spirito Santo. Anche a te, come a Israele, Dio parla nel tempo della prova, nel deserto, lo fa attraverso la tua debolezza, che diventa il tuo punto di forza. Forse non guarirai del tutto i tuoi problemi, ma la maturità dell'uomo consiste nell'avviare un percorso, con pazienza (tu maturi non quando risolvi tutto, ma quando hai pazienza e armonia con tutto). Allora ti accorgi che Dio parla a te nella fragilità e che lo Spirito è colui che ti permette di re-innamorarti della realtà tutta intera, a partire dai tuoi deserti. Dopo che Giovanni fu arrestato Gesù andò nella Galilea proclamando il vangelo di Dio. E diceva: il Regno di Dio è vicino.

Gesù proclama il "vangelo di Dio". Dio come una "bella notizia". Non era ovvio per niente. Non tutta la Bibbia è vangelo; non tutta è bella, gioiosa notizia; alle volte è minaccia e giudizio, spesso è precetto e ingiunzione. Ma la caratteristica originale del rabbi di Nazaret è annunciare vangelo, una parola che conforta la vita, una notizia gioiosa: Dio si è fatto vicino, è un alleato amabile, è un abbraccio, un arcobaleno, un bacio su ogni creatura. (*Padre Ermes Ronchi*)

### ***Per la riflessione personale:***

- 1.** La tentazione riguarda un mettere in discussione la validità della vita scelta da Gesù. Siamo capaci di mettere in discussione le nostre idee, progetti, scelte con gli altri?
- 2.** Gesù si presenta alle folle proclamando "Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel vangelo". Come risponde a questa iniziativa di Dio?
- 3.** Gesù si ritira per quaranta giorni nel deserto prima di iniziare la sua vita pubblica. Spesso pensiamo di non avere abbastanza tempo, ma la realtà è che il tempo che abbiamo, a volte lo sprechiamo, non lo gestiamo bene e non lo sfruttiamo al massimo. Come impieghi il tuo tempo per la cura totale della tua persona che include sia l'aspetto fisico sia la crescita personale? Per le tue relazioni, lavoro/studio, tempo libero?