

MERCOLEDÌ della quarta settimana di Quaresima

INTRODUZIONE

Mentre tracci sul tuo corpo il segno della croce, dici:

Signore, apri le mie labbra
e la mia bocca canterà la tua lode
Dio, fa' attento il mio orecchio
perché ascolti la tua parola.

Ora prega il salmo

SALMO 144 *Abbassa i cieli e discendi, Signore!*

(143)

1 *Di David.*

Benedetto il Signore, mia roccia!
egli addestra le mie mani alla battaglia
le mie dita all'arte della lotta.

2 È lui il mio amore, la mia forza
il mio rifugio e il mio liberatore
il mio scudo in cui confido
è lui che mi sottomette il mio popolo.

3 Che cos'è l'uomo che tu lo conosca, Signore
l'essere umano che ti curi di lui?

4 L'uomo non è altro che un soffio
i suoi giorni come l'ombra che passa.

5 Abbassa i cieli e discendi, Signore
tocca i monti e subito avvamperanno
6 scaglia i tuoi fulmini e disperdi l'avversario
lancia le tue frecce e incuti timore.

7 Dall'alto tendimi la tua mano
strappami dal vortice delle acque
salvami dalla mano degli idolatri:
8 la loro bocca dice vanità
la loro destra è una destra menzognera.

9 O Dio, ti canto un cantico nuovo
suono per te con l'arpa a dieci corde
10 tu concedi la salvezza ai Re Messia
e salvi David tuo servo.

Liberami dalla spada del malvagio
11 salvami dalla mano degli idolatri
la loro bocca dice vanità
la loro destra è una destra menzognera.

12 I nostri figli siano come alberi
coltivati dalla loro giovinezza

le nostre figlie come colonne
scolpite per ornare la dimora.

- 13 E siano ripiene le nostre riserve
traboccanti di frutti di ogni specie
le nostre greggi a migliaia e miriadi
si moltiplichino nelle nostre campagne.
- 14 I potenti ci saranno sottomessi
mai più l'invasione e l'esilio
mai più il lamento sulle piazze,
- 15 beato il popolo che così è colmato
beato il popolo il cui Dio è il Signore!

EVANGELO

Leggi con attenzione e lentamente l'evangelo di oggi. Soffermati sulle parole che senti più eloquenti per te. Memorizza una parola, una breve frase, un gesto da custodire e ripetere durante la giornata. È la memoria dell'evangelo in te!

Lettura dall'Evangelo di Gesù Cristo secondo Giovanni (5,17-30)

In quel tempo, Gesù disse a quei Giudei: «Il Padre mio, fino ad ora, continua a operare, e io pure opero!»¹⁸ Per questo dunque, a maggior ragione quei Giudei cercavano di ucciderlo, poiché non solo violava il Sabato, ma osava chiamar Dio proprio Padre, mettendosi alla pari con Dio.

¹⁹ Replica dunque Gesù, e diceva loro: «*Amen amen* vi dico: impossibile al Figlio far nulla da sé stesso, se non quello che vede far dal Padre. Le cose che lui fa, queste stesse anche il Figlio parimenti le fa. ²⁰ Il Padre, infatti, ama il Figlio, e gli mostra tutto quel che fa – anzi gli mostrerà opere più grandi di queste, e voi ne resterete stupiti! ²¹ Come il Padre, infatti, risuscita i morti e dà vita, così anche il Figlio dà vita a quanti lui vuole. ²² Il Padre, infatti, non condanna nessuno, ma ogni giudizio di condanna concede al Figlio, ²³ perché tutti onorino il Figlio proprio come onorano il Padre. Chi non rende onore al Figlio, non lo rende al Padre che lo ha mandato. ²⁴ *Amen amen* vi dico: chi ascolta la mia parola, e crede a colui che mi ha mandato, ha vita eterna, e non subisce condanna, ma dalla morte e già passato alla vita! ²⁵ *Amen amen* vi dico: viene l'ora – anzi, e proprio adesso – in cui i morti udranno la voce del Figlio di Dio, e quanti l'avranno udita, vivranno. ²⁶ Come, infatti, il Padre ha la vita in sé stesso, così pure al Figlio diede di averla in sé stesso. ²⁷ E gli ha dato potere di giudicare, poiché è Figlio dell'uomo. ²⁸ Non stupitevi di questo, poiché viene l'ora, in cui tutti nei sepolcri udranno la sua voce, ²⁹ e ne usciranno: quelli che han fatto il bene per una risurrezione di vita, quelli che han fatto il male per una risurrezione di condanna. ³⁰ Io – nulla posso far da me stesso! Secondo quello che ascolto, io giudico – e il mio giudizio è giusto, poiché non cerco quel che voglio io, ma quello che vuole colui che mi ha mandato».

Ora stai un poco in silenzio e interiorizza quanto hai letto.

COMMENTO

Ascolta il commento di fr. Enzo Bianchi, fondatore di Bose
<https://www.youtube.com/watch?v=WH6wWsX3VUA>

INTERCESSIONE

*Ora lascia che la parola del Signore ascoltata diventi preghiera.
Puoi intercalare ogni strofa con questa invocazione:*

℟. Siamo tuoi figli, Signore!

Dio nostro, noi conosciamo il male:
quando siamo tentati di indurire il nostro cuore
e la comunicazione diventa impossibile,
metti in noi i sentimenti di Gesù nostro fratello. *℟.*

Dio nostro, noi facciamo esperienza della sofferenza:
quando siamo oppressi dal dolore
e la speranza appare illusione,
inviaci il tuo Spirito che consola e dà senso. *℟.*

Dio nostro, noi siamo coinvolti in lotte e conflitti:
quando l'inimicizia e la rivalità ci abitano
e la collera fa degli altri l'inferno,
rivelaci la tua paternità e il nostro essere fratelli e sorelle. *℟.*

Dio nostro, noi conosciamo il tuo amore:
quando amiamo chi è accanto a noi
e sappiamo perdonarci a vicenda,
allora noi siamo tuoi figli, fatti simili al Figlio tuo. *℟.*

PADRE NOSTRO

BENEDIZIONE

Concludi invocando su di te la benedizione del Signore

Il Cristo abiti per la fede nel mio cuore, cf. Ef 3,17
mi radichi e mi confermi nella carità.

– Amen.