

Lex orandi - Lex credendi

Spunti per vivere la liturgia in famiglia

La tentazione è un momento di profonda verità e certamente di fatica; è il luogo per confermare il nostro sì a Dio. È il modo per riappropriarci del nostro rapporto profondo e personale con Lui, legame dove non vi è solitudine perché vi è pienezza di spirito, non vi è povertà perché ricolmi della ricchezza della grazia. Il nostro Vescovo Domenico ha scritto: "dobbiamo tutti fare più spazio alla preghiera – quella liturgica e quella personale – nella nostra vita. Non dimentichiamo che noi stessi, tutti, abbiamo bisogno di evangelizzarci sempre di nuovo". In quaresima dunque, intensifichiamo la preghiera. Anzitutto la preghiera in chiesa: approfittiamo dell'**esposizione del Santissimo Sacramento**, rendiamoci disponibili per qualche turno di adorazione nelle nostre parrocchie, o di notte presso la Chiesa di San Paolo (in via del Roccolo). Non trascuriamo poi la forza e la vitalità della preghiera in casa: lasciamo fuori tutto il superfluo e nel silenzio lasciamoci abbracciare dal Padre. **Preghiamo in famiglia, tutti insieme (prima dei pasti e prima di andare a riposare)**, durante ogni giorno di questa prima settimana di Quaresima con le parole del Salmo 90:

*Tu che abiti al riparo dell'Altissimo
e dimori all'ombra dell'Onnipotente,
di' 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.*



UFFICIO LITURGICO
DIOCESANO

liturgiafoligno@libero.it

Hanno collaborato: don Cristiano Antonietti, Alessandro Bitocchi, don Diego Casini, Benedetta Fagotti, Giovanni Mariotti, Valeria Rimatori, Maria Vittoria Valentini, Ubaldo Venanzi.

Ufficio Liturgico - Diocesi di Foligno

QUARESIMA 2023



I Domenica di Quaresima

"Invocavit"

Lex vivendi

Spunti per una riflessione liturgica

«Egli mi invocherà e io lo esaudirò;
gli darò salvezza e gloria, lo sazierò
con una lunga vita» (Sal 90,15-16)

Il Salmo 90, ripreso nell'**Antifona d'Ingresso** della Celebrazione Eucaristica, introduce la I Domenica di Quaresima e ci fornisce la **parola tematica della settimana: "Invocavit"**. La liturgia offre ai fedeli dei "codici" di preghiera, quello del corpo è sicuramente quello che più coinvolge, almeno visivamente, tutta la persona. Ne descriviamo di seguito i principali atteggiamenti.

In piedi. "Quando state in piedi a pregare" (traduzione letterale Mc 11,25)

La posizione, in ambito liturgico, richiama l'evento della Risurrezione: "Poi vidi ritto in mezzo al trono circondato dai quattro esseri viventi e dai vegliardi un Agnello, come immolato" (Ap 5,6). Il linguaggio simbolico esprime rispetto, attenzione e disponibilità, una risposta alla chiamata: «Alzati, figlio dell'uomo, perché ti devo parlare» dice Dio ad Ezechiele (Ez 2,1).



L'Orante, Catacombe di Santa Priscilla, III sec., Roma

Con le braccia alzate. "...le mie mani alzate come sacrificio della sera" (Sal 141,2)

Nella Bibbia troviamo molti esempi in cui si prega con le braccia elevate. Nel libro di Neemia si legge: "Esdra benedisse il Signore Dio grande e tutto il popolo rispose: «Amen, amen», alzando

le mani" (Ne 8,6). E ancora nel libro dell'Esodo: "Quando Mosè alzava le mani, Israele era il più forte, ma quando le lasciava cadere, era più forte Amalek" (Es 17,11). I Padri assimilano l'atteggiamento di Mosè a quello di Gesù sulla croce. Tertulliano afferma: "Se metti un uomo con le braccia aperte, ottieni la figura della croce". Questa modalità di preghiera, particolarmente identificativa del cristiano, è stata da subito raffigurata nelle catacombe. Il linguaggio simbolico esprime invocazione, affidamento, lode e supplica.

Seduti. «...seduto in mezzo ai dottori li ascoltava» (Lc 2,46)

Sedersi per ascoltare è un segno che esprime fiducia e attenzione nei confronti dell'altro che parla. Questo atteggiamento è quindi, particolarmente consigliato per l'ascolto: "Maria sedutasi ai piedi di Gesù, ascoltava la sua parola" (Lc 10,39). "La moltitudine, sedutasi intorno a lui lo ascoltava" (Mc 3,32). Il linguaggio simbolico esprime calma, raccoglimento e disposizione all'ascolto.

In ginocchio. "Venite, prostrati adoriamo, in ginocchio davanti al Signore" (Sal 94,6)

Nella Sacra Scrittura questo atteggiamento si trova quando una o più persone vogliono pregare o manifestare la propria supplica, adorare o esprimere il proprio pentimento. Associato per lo più ad uno spirito contrito, questo gesto, nei primi tempi della Chiesa, era proibito la domenica e durante tutto il tempo pasquale (cf. Tertulliano, *De oratione*, 23,2).

Lex orandi

Ingresso

Io verrò a salvarvi (Rif. Nella casa del Padre n. 496) / Dono di Grazia (Rif. Nella casa del Padre n. 493) / Ti darò un cuore nuovo popolo mio (Buttazzo)

Offertorio

Accetta questo pane (arm. J. S. Bach) / Frutto della nostra terra (Buttazzo)

Comunione

Pane di vita nuova (Frisina) / Mistero della cena (Rif. Nella casa del Padre n. 678) / Guariscimi Signore (RnS)

Finale

Salve Regina (Rif. Nella casa del Padre n. 592) / Sub tuum praesidium (Rif. Nella casa del Padre n. 921) / Salve madre dell'amore (Rif. Nella casa del Padre n. 922)

AMBIENTALE

In questa prima domenica di Quaresima siamo condotti dallo Spirito nel deserto della tentazione per sperimentare che il Signore non è assente al grido dell'umanità. Il Padre ascolta le invocazioni di ogni Suo figlio e mostra la Sua misericordia nello spezzare il pane dell'Eucarestia.

I LETTURA Gen 2,7-9; 3, 1-7

Il libro della Genesi ci mette in guardia dalla prima e più pericolosa di tutte le menzogne: Dio ha fatto male ogni cosa nella nostra vita. Quando sentiamo le insidie di questa subdola voce, invociamo lo Spirito del Dio vivente con il quale siamo stati creati e che abita in noi.

II LETTURA Rm 5, 12-19

L'apostolo Paolo ci ricorda che ogni caduta ci dà l'occasione di accogliere la grazia salvifica del Signore. Dio è infinitamente più grande dei nostri peccati e per questo la fede nella sua misericordia - e non nelle nostre forze - ci rende giustificati davanti al Padre.

VANGELO Mt 4, 1-11

Il Vangelo ci porta nel deserto, dove resteremo per quaranta giorni, mostrandoci Gesù tentato dal demonio, il quale cerca di distoglierci dalla figliolanza con il Padre. Gesù ci insegna a rispondere agli attacchi del lusinghiero con lo "scudo della fede" e la "spada della parola di Dio".

Preghiera dei Fedeli

A Dio, Padre misericordioso e fedele, eleviamo con filiale fiducia le nostre preghiere dicendo:

I Lett.: Preghiamo insieme e diciamo: **Nella tentazione, salvaci o Signore.**

I Lett.: *"Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio"*

Il Lett.: Per la Chiesa, tentata come Gesù nel deserto: nutrendosi della Parola di Dio e rinunciando alle lusinghe del maligno sia segno visibile della vittoria di Cristo sul male. Preghiamo:

I Lett.: *"Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo"*

Il Lett.: Per i governanti: fa' o Signore che aprendosi all'azione dello Spirito vincano la tentazione del prestigio, del potere e della ricchezza e il deserto del mondo fiorisca dell'abbondanza dei tuoi doni come il giardino delle origini. Preghiamo:

I Lett.: *"Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame"*

Il Lett.: Per tutti i cristiani perseguitati a causa del Vangelo (ed in modo particolare per i nostri fratelli del Nicaragua). Consola i loro cuori e sostienili nella fede, affinché con la forza del perdono e della preghiera, siano strumenti per la conversione dei loro persecutori. Preghiamo:

I Lett.: *"Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto"*

Il Lett.: Per le vocazioni alla vita sacerdotale ed in modo particolare per il seminarista Riccardo, recentemente ammesso tra i candidati agli ordini sacri. Tutti coloro che sono in discernimento si sentano abbracciati dalla nostra incessante orazione. Preghiamo:

I Lett.: *"È vero che Dio ha detto: Non dovete mangiare di alcun albero del giardino?"*

Il Lett.: Per i giovani (ed in modo particolare per gli Scout della nostra Diocesi di Foligno, oggi riuniti nella "Giornata del Pensiero"). Irrompi nei loro cuori, apri loro gli occhi della fede, perché riconoscano in Gesù il maestro, l'amico e la guida per camminare sulla strada che porta alla vita vera. Preghiamo:

I Lett.: *"Perdonaci, Signore: abbiamo peccato"*

Il Lett.: Per noi qui riuniti attorno alla mensa della Parola e del Pane spezzato: donaci la grazia di un sincero cammino di conversione per giungere con gioiosa esultanza a celebrare la Pasqua del tuo Figlio. Preghiamo:

Salga a Te, o Padre, la preghiera della Tua Chiesa e concedi ai tuoi figli l'abbondanza della Tua misericordia e la forza di affrontare con il Tuo aiuto ogni tentazione. Per Cristo nostro Signore.