



Scrivi per inserire testo

# VUOI CAMBIARE VITA?

Vademecum per singoli, famiglie o  
piccoli gruppi per aiutare a vivere al  
meglio la quaresima

A cura della **Parrocchia San Benedetto abate  
in Torino.**

Libera riduzione e adattamento da:

A. Schmemmann, QUARESIMA: IN CAMMINO VERSO LA PASQUA, Edizioni Qiqajon;

Bergamini, CRISTO FESTA DELLA CHIESA, Edizioni Paoline;

V. Solov'ëv, I FONDAMENTI SPIRITUALI DELLA VITA, Lipa;

LA BIBBIA DI GERUSALEMME, EDB;

NUOVISSIMA VERSIONE DELLA BIBBIA DAI TESTI ORIGINALI, Edizioni Paoline;

LA BIBBIA VIA VERITA' E VITA, San Paolo;

LEXICON, Dizionario Teologico Enciclopedico, Piemme;

R. Williams, IL DIO DI GESU' NEL VANGELO DI MARCO, Qiqajon.

## ***Vuoi cambiare vita?***

Queste brevi pagine si rivolgono a te se desideri cambiare vita con l'aiuto di Dio.

## ***Perché cambiare?***

Per il desiderio di una vita più autentica, più umana.

## ***Verso quale alternativa?***

Si parte dalla convinzione che una vita cristiana genuina sia autenticamente umana.

## ***Da dove si comincia?***

Da te stesso, perché sei amato da Dio Padre. La vita cambia se tu sei disponibile a cambiare. Ecco perché l'inizio e la condizione di un'autentica vita cristiana è il pentimento. La prima parola di Cristo, quando cominciò a predicare, fu: "Pentitevi" (Matteo 4,17).

## ***Cos'è il pentimento? Perché ne avresti bisogno? Come praticarlo?***

Nell'agitazione della nostra vita quotidiana non abbiamo tanto tempo di pensarci... Risponde la quaresima. I suoi quaranta giorni di tempo speciale per la penitenza e per uno sforzo spirituale impegnativo costituiscono davvero una palestra di pentimento che tu puoi frequentare ogni anno per *te*, per approfondire la *tua* fede, riconsiderare la *tua* vita e, per quanto possibile, cambiarla. E' un ritorno alle sorgenti stesse della fede cristiana, una riscoperta del modo di vivere cristiano.

Spero che possa scoprire tu stesso quanto possa essere bello e profondo ciò che la Chiesa ci dona quando entriamo nella stagione favorevole della "primavera quaresimale".

## ***Che cos'è la quaresima?***

Anzitutto la quaresima è un viaggio spirituale e la sua destinazione è la Pasqua, "la Festa delle feste". E' la preparazione a "vivere la Pasqua".

## ***Che festa è la Pasqua?***

E' molto di più che una ricorrenza annuale. Se hai partecipato, anche solo una volta, alla veglia pasquale, alla notte "più luminosa del giorno", se hai gustato questa gioia, lo sai.

## ***Da dove viene questa gioia? In che senso celebriamo "la morte della morte, la distruzione dell'inferno, l'inizio di una vita nuova ed eterna"?***

A queste domande la risposta è una sola: la *vita nuova* che, quasi duemila anni fa, è sgorgata dalla tomba di Gesù, è stata data a te, a tutti quelli che credono in Lui. E ci è stata data nel giorno del nostro battesimo, quando, come dice san Paolo, "siamo stati sepolti con Cristo nella morte, perché come Cristo fu resuscitato dai morti... così anche noi possiamo camminare in una vita nuova" (Romani 6,4). Così a Pasqua noi celebriamo la resurrezione di Cristo come qualcosa che è avvenuto e che avviene ancora *a noi*.

*La quaresima è un percorso di preparazione alla morte e resurrezione di Gesù e nostra.* Perché ciascuno di noi ha ricevuto il dono di questa vita nuova e la possibilità di viverla. E' un dono che può cambiare radicalmente il nostro atteggiamento nei confronti delle cose di questo mondo, compresa la morte. Con la sua morte, Cristo ha cambiato la natura stessa della morte, ne ha fatto un *passaggio* - una "pasqua" - nel Regno di Dio, trasformando la tragedia delle tragedie nella vittoria definitiva. Ci ha dato la possibilità di condividere la sua resurrezione. La quaresima ci dispone a vivere tutto questo per davvero.

# Le opere quaresimali per poter cambiare vita (a cominciare da noi...)

## **LA PREGHIERA**

### ***Hai mai provato nel cuore una ribellione contro il male?***

Se ti sei sforzato di combatterlo nel mondo e in te stesso e hai fatto l'esperienza della debolezza della tua buona volontà, allora puoi aver sentito il bisogno di cercare qualcuno che non solo voglia il bene, ma che l'abbia già conquistato e dunque possa dare anche a te la forza del bene. Questo qualcuno esiste e prima che tu lo trovi, egli stesso già ci ha trovati. Egli si rivela a noi con la fede e ci unisce a sé nella preghiera.

### ***Credi nel bene?***

Se lo scopri in Dio, se effettivamente cerchi di fidarti di Lui, puoi arrivare a desiderare ciò che Lui vuole, cioè a pregarlo. Colui che non prega, cioè che non unisce la sua volontà a quella di Dio, può farlo per due motivi: o non si fida di Dio; o considera se stesso possessore assoluto del bene e la sua volontà come onnipotente (il che è follia). Credere in Dio come fonte del bene, pregarlo e desiderare ciò che Lui vuole è vera saggezza e inizio di una vita buona.

### ***Sei buono? Sei libero?***

Noi abbiamo la **capacità** di essere liberi e buoni, ma di fatto spesso non lo siamo, quindi in realtà abbiamo solo la **possibilità** di esserlo.

### ***Come poter cominciare una nuova vita?***

Perché possa cominciare, è necessaria l'**azione** di chi può liberarci dal male e darci la forza del bene. Noi, per iniziare una nuova vita spirituale, dobbiamo fidarci del nostro liberatore e Signore, del Padre della nuova vita. Abbandonandoci a lui nella fede, ci uniamo con lui nella preghiera. Perciò il primo atto di fede, nella quale Dio agisce **insieme** con l'uomo, è la preghiera.

### ***Basta solo aver fede?***

La fede senza le buone azioni è morta: la preghiera è la prima e l'inizio di ogni vera buona azione. Se preghiamo, noi scegliamo di **non opporci** al bene e all'aiuto che ci viene da Dio e con tale consenso alla sua azione, cooperiamo con essa nella nostra vita. L'intervento di Dio ci orienta verso di Lui e noi possiamo acconsentire, con le nostre scelte, a questa conversione a Lui. In ciò consiste l'essenza della preghiera, che è già un'azione buona e vera: in essa noi ci affidiamo a Dio e Dio agisce in noi donandoci la sua forza. Questo è già l'inizio di una nuova vita spirituale. Già sentiamo in noi i suoi primi effetti, a cominciare dall'umiltà. Infatti possiamo renderci conto che questa nuova vita comincia **in noi** e costituisce la parte migliore di noi stessi; ma anche sappiamo che essa non proviene **da noi**. La realtà della nuova vita buona non l'inventiamo noi, **ma la riceviamo** come un libero dono. Il Padre di questa nuova vita è il Padre **nostro**.

## Quando posso pregare insieme con gli altri?

---

### Le occasioni a disposizione:

- \* imposizione delle **Ceneri** mercoledì 18/2 nelle eucaristie alle ore 10,00 e 18,30, alle liturgie della Parola alle 17,00 (bambini e ragazzi) e, con cena del digiuno, alle 20,30 (con gli animatori dei gruppi giovanili)
  - \* **eucaristie** domenicali alle ore 9,00-10,30-12,00-18,30
  - \* **Domenica delle Palme** 29/3 con benedizione degli ulivi alle eucaristie delle ore 9,00-10,30 18,30 e con processione degli ulivi alle 11,30 (con bambini e ragazzi dei gruppi)
  - \* preghiera dei **vespri** con **eucaristia** feriale alle ore 18,30 dal lunedì al venerdì nelle settimane di Quaresima
  - \* preghiera della **Via Crucis** alle ore 17,45 nei venerdì di Quaresima; in tutti gli altri giorni della settimana:
  - \* preghiera del **Rosario** alle ore 18,00
- 

In primo luogo il **Mercoledì delle Ceneri**. Si tratta di un vero **evento** spirituale: ti fa iniziare la quaresima come tempo forte del pentimento e della riconciliazione, come un imbarcarsi insieme per un viaggio in comune.

Poi ci sono le settimane della quaresima. Si tratta di partecipare all'eucaristie delle cinque domeniche del periodo quaresimale, che propongono alla nostra riflessione i seguenti temi evangelici:

1. Le tentazioni (Gesù tentato dal diavolo)
2. La trasfigurazione (Dio Padre parla del suo Figlio)
3. Il vero tempio (purificazione del tempio)
4. Il Figlio innalzato (Nicodemo)
5. L'ora della gloria (il seme che muore)

Infine c'è la **Domenica delle Palme**. La sua funzione è di immergerci nell'atmosfera spirituale della Settimana Santa che si concluderà con la "tre giorni" pasquale della passione, morte e risurrezione del Signore.

Poi, nel corso della quaresima, oltre alle celebrazioni liturgiche è possibile partecipare alla preghiera della **Via Crucis** del tardo pomeriggio del venerdì e all'esperienza spirituale che comporta: la contemplazione e attualizzazione della passione e morte di Gesù.

## Come posso pregare da solo?

---

### Alcune pratiche possibili:

- \* **la liturgia delle ore**, che può alimentare la preghiera personale del mattino e della sera (libretti disponibili in parrocchia)
  - \* **la "lectio divina"**, la preghiera che nella lettura della Bibbia prevede il meditarla fino alla contemplazione della rivelazione di Dio. In fondo in appendice una proposta di **lettura integrale** del vangelo di **Marco in quaresima**
  - \* l'uso delle diverse forme di preghiera: **lode, domanda, intercessione, ringraziamento**
  - \* **il Rosario**, forma semplice di meditazione dei misteri di Cristo e della Madonna
  - \* **la preghiera costante ("preghiera di Gesù")** è ripetere: "Signore Gesù, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore"(Lc 18,38)
  - \* la **coroncina della Misericordia** di suor Kowalska, "Misericordina" di papa Francesco
- 

Tra le forme della vita di preghiera che si alimentano della Bibbia segnaliamo la "lectio divina". Che cos'è? L'esercizio ordinato dell'ascolto personale della Parola di Dio. La sua struttura si compone di tre tappe fondamentali: **lettura, meditazione, contemplazione**. **Lettura**: leggere e rileggere il testo per coglierne gli elementi portanti. **Meditazione**: mentre la lettura si ferma alle parole, la meditazione comincia a riflettere sui sentimenti, sulle azioni, sugli atteggiamenti, diventando fonte di confronto con la mia personale situazione. **Contemplazione**: è un andare, ormai, al di là del brano e dei valori che il brano evidenzia, saziandosi e nutrendosi della rivelazione del mistero di Gesù che è presente in ogni pagina biblica, specialmente in ogni pagina evangelica.

## L'ELEMOSINA

### **Quando ti unisci a Dio nella vera preghiera Egli come si manifesta?**

Dio si può rivelare nelle sue proprie caratteristiche, come **volontà** infinitamente **buona**, come spirito d'amore che tutto abbraccia e anima, ardente e luminosa. A questo livello, il nostro sentimento religioso passa all'**amore** e la forza di Dio si rivela come **spirito** di bontà e d'amore.

### **Cosa c'entra questo con l'elemosina?**

Se tu unisci la tua volontà a quella di Dio e ti fidi che nella preghiera possa cominciare una nuova vita, non puoi limitarti a questo. Se hai davvero comunicato con Dio, tu devi, rinnovato, riprendere la tua vita stringendo con la gente un nuovo tipo di legame religioso. Il comandamento di questo nuovo rapporto è l'amore di Gesù ("Vi do un comandamento nuovo: che vi amiate gli uni gli altri": *Giovanni* 13,34) e si concretizza anzitutto con la beneficenza o l'**elemosina**. La vera carità si basa su una relazione morale e gratuita col prossimo, come la vera preghiera stabilisce una relazione con Dio morale e gratuita.

### **Da che cosa è animata la vera elemosina?**

"Misericordia io voglio e non sacrificio" (*Matteo* 9,13, cf. *Osea* 6,6), vale a dire io, Dio, non voglio ciò che voi mi date, ma ciò che lo vi do. Perciò quando tu, nella preghiera offri a Dio il sacrificio spirituale, cioè la tua volontà e la unisci a quella di Dio col dire: "Sia fatta la tua volontà", fai tue le parole di Dio: misericordia voglio e non sacrificio; cioè: voglio non prendere al prossimo, ma dare a lui, non vivere a spese altrui, ma che un altro viva a spese mie. Questo significa che se ti unisci moralmente a Dio devi comportarti con gli uomini **alla maniera di Dio**; devi comportarti con gli altri come Dio si comporta con te.

### **Praticare la carità è fare giustizia?**

Le leggi civili esprimono per lo più una giustizia quantitativa e matematica. Una tale giustizia si contenta del fatto che ciascuno difende il proprio diritto. Però, se tu difendi solo il *tuo* diritto, ciò significa che non il diritto come tale ha valore per te, ma in quanto è il tuo, cioè che tu semplicemente difendi *te stesso*, il tuo interesse. Ma se ciascuno fa così, allora la giustizia sociale è un'idea astratta.

Ora, noi abbiamo anche un vivo **senso** morale della giustizia e questo senso modifica sostanzialmente il principio stesso e il valore delle nostre azioni. Difendere il proprio diritto può essere ingiusto, poiché può essere guidato dall'egoismo e dalla parzialità, mentre difendere **ogni** diritto in ogni caso come il proprio, questa è vera giustizia. Se tu difendi il diritto degli altri come il tuo, questo significa che stai agendo per un

---

#### **La speranza che ci muove:**

condividere i beni per combattere le ingiustizie e testimoniare solidarietà

#### **Alcune tra le tante iniziative sostenibili:**

- \* i progetti della Quaresima di Fraternità 2015 sostenuti dalla parrocchia:
  - 1) Belgrano e Misión Tagaclée in Argentina
  - 2) villaggio di Kuki in Centrafrica
- \* altri progetti della Quaresima di Fraternità col 3° Mondo del Servizio missionario diocesano
- \* il Centro d'Ascolto della parrocchia (anche con generi alimentari a lunga scadenza)
- \* Associazione CasaOz Onlus (bambini malati)
- \* Associazione Gruppo Abele (emarginazione)
- \* Ser.mi.g. (Servizio missionario giovanile)

altro. E questo è perfettamente **giusto**, perché

anche gli altri come te stesso; tu ti ami in ogni caso e malgrado tutto, dunque devi amare anche gli altri così. Ma l'amore come **sentimento** non può essere obbligatorio. L'interiore maturità dell'amore è dono di Dio. Il comandamento di Gesù ti obbliga non al **sentimento** dell'amore, ma ai gesti d'amore.

In questo modo, l'idea della giustizia ci porta alla misericordia che supera la giustizia ordinaria. Dare a colui che chiede senza interrogarlo se ha diritto di ricevere qualcosa significa comportarsi **come Dio**, perché la sua forza, quando viene in nostro aiuto e ci salva, non chiede se abbiamo diritto all'aiuto e alla salvezza. Come Dio si comporta riguardo alla nostra preghiera, così dobbiamo comportarci riguardo alla richiesta di colui che ha bisogno: la vera beneficenza è condividere con gli altri quel dono che noi stessi otteniamo da Dio nella vera preghiera.

## IL DIGIUNO

### Comportarsi "come Dio" solo verso gli uomini?

E' il mondo **intero che viene colpito dal male. E il male consiste nel fatto che il nostro spirito resiste a Dio, mentre il corpo resiste allo spirito.** Invece Dio vuole

ottenere la **libera** obbedienza del nostro spirito, **attirandolo** con la potenza del suo grande amore e comunicandogli la sua forza sul mondo.

---

#### **Gli strumenti a disposizione**

##### **\* disposizioni normative vigenti**

(il minimo indispensabile):

- 1) Il digiuno "obbliga a fare un unico pasto durante la giornata..."
- 2) L'astinenza proibisce l'uso delle carni, come dei cibi e delle bevande ricercati e costosi
- 3) Digiuno e astinenza vanno osservati il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo
- 4) L'astinenza c'è tutti i venerdì di Quaresima
- 5) Al digiuno sono tenuti i maggiorenni fino a 60 anni; all'astinenza dai 14 anni in poi

##### **\* usanze cristiane già anteriori all'anno 1000**

(utili per un'esperienza più radicale):

- 1) Digiuno totale o ascetico (a pane e acqua o astinenza da carni, uova, latticini facendo un solo pasto al giorno dopo le ore 15,00)
  - 2) Inizialmente il digiuno era solo Venerdì Santo o Venerdì e Sabato Santo o anche tutta la Settimana Santa; poi si è esteso ai 40 giorni ma mai ai sabati e alle domeniche
  - 3) Durante tutto l'anno *i giorni di digiuno* erano il *mercoledì* e il *venerdì* e vi si praticava il semidigiuno (fino alle ore 15,00)
- 

### **Dove sta il problema?**

Dio, nel quale tutto è in armonia, è il bene più grande per la nostra volontà, la verità autentica per la nostra intelligenza e la bellezza perfetta per i nostri sentimenti. In lui, fine ultimo dei nostri desideri, pensieri e sentimenti, arriviamo al vero infinito. Noi invece vogliamo un **altro** infinito.

Invece di desiderare un solo bene che tutto contiene in sé, nel quale tutti potremmo essere moralmente uniti e solidali, desideriamo tanti beni esclusivamente per noi stessi, separandoci da tutti e cercando in tutto il nostro, senza mai fermarci.

Così la nostra volontà tende al **dominio** invece che all'**unione**; la nostra ragione, invece della **conoscenza** di ciò che tutto unisce, si dà completamente a **speculazioni** arbitrarie su una moltitudine infinita di materie; e perciò i nostri sensi, invece

di essere al servizio delle nostre migliori capacità spirituali, sono attratti da un insensato **godimento** del piacere.

## ***Come possiamo purificare il nostro spirito?***

Con l'aiuto di Dio e se ci mettiamo la nostra buona volontà. Quello che dobbiamo fare noi si esprime, in senso lato, nella pratica dell'astinenza e del **digiuno**.

C'è un digiuno spirituale: l'astinenza dalle azioni ambiziose o egoistiche, la rinuncia al potere e alla gloria umana. La regola è questa: non cercare il potere né il dominio; se vi sei chiamato, considerali come un servizio. Ogni volta che capita, senza utilità per il prossimo, di mettersi in evidenza, mostrare la propria superiorità e forza, evitalo: **non dare cibo al tuo amor proprio**.

C'è il digiuno dell'intelletto, cioè l'astinenza da un'attività unilaterale dell'intelligenza, dal gioco inutile e infinito di concetti e di immagini, da questioni che non finiscono mai, che si pongono senza senso e scopo. Ecco la regola: non cercare la conoscenza senza utilità per il prossimo e per il progetto di salvezza di Dio. **Sottometti l'attività della ragione alle esigenze morali**. In una parola: **non nutrire il sapere ozioso**.

Infine, c'è il digiuno in senso proprio, il digiuno dei sensi, cioè un'astinenza da quei piaceri sensuali non controllati e moderati dalla coscienza della ragione e dallo spirito. La forma principale del digiuno fisico è considerata tradizionalmente l'astensione dalle carni, perché contraddicono lo scopo ideale e biblico della nostra attività fisica. Infatti il compito originario della nostra vita sensoriale dovrebbe essere coltivare il giardino della terra, trasformare ciò che è morto in essere vivente, comunicare alle creature una più grande intensità e pienezza di vita, cioè **vivificarle**. Allora uccidere gli animali diventa una contraddizione. In questo modo il primo dovere del digiuno fisico è rivolto non solo a limitare ragionevolmente la nostra golosità, ma anche a rinnovare le nostre relazioni dirette con la natura.

Noi non possiamo **subito** correggere queste relazioni, liberarci totalmente dalla necessità di dare la morte per vivere; ma possiamo gradualmente diminuire questa necessità. Perciò la saggezza della santa Chiesa, non richiedendo un'astinenza totale, riconosce diversi gradi e forme di digiuno fisico.

La regola generale del digiuno fisico: non dare cibo alla tua voracità; fissa dei limiti al tuo cibarti di animali; purifica e rigenera la tua corporeità in attesa della trasfigurazione dei nostri corpi mortali alla risurrezione dei morti.

---

## ***Insomma, che cosa sono la preghiera, l'elemosina e il digiuno?***

Sono le tre azioni fondamentali della religione personale, della vita personale come credente. Se non preghi Dio, non aiuti gli uomini e non educi con l'astinenza le tue voglie, sei estraneo a qualsiasi religione, anche se sei cristiano da una vita.

## ***Come vanno considerate nella nostra vita?***

Queste tre fondamentali opere della fede sono così strettamente legate fra di loro che l'una senza l'altra non ha forza. Se la preghiera non ti spinge alla beneficenza e non educa la tua sensualità, allora se non è buona e non ti cambia non è una vera preghiera, vi è in essa qualcosa di interessato, di falso, di egoistico. Ugualmente, quando la carità non presuppone la preghiera e non è accompagnata dal digiuno, allora esprime più debolezza di carattere che vero amore. Infatti l'elemosina autentica è la più grande giustizia e per questo deve contare sull'aiuto che viene dal Signore attraverso la preghiera. Infine, l'astinenza praticata per amor proprio, come esercizio per arrivare al dominio di sé o per vanità, anche se dà forza, non fa del bene; e se il digiuno è unito alla preghiera, ma non con la misericordia, resta un sacrificio di cui è scritto: "Misericordia voglio e non sacrificio". Ma nell'unione di preghiera, beneficenza e astinenza, agisce l'unica forza di Dio, che non solo ti unisce a Lui (nella preghiera), ma ti fa assomigliare a

Dio nella sua bontà (nella carità) e nel suo essere libero da ogni dipendenza o bisogno (nel digiuno).

Queste tre azioni basilari della vita di fede sono fondamentali **doveri** per l'uomo che vuol essere religioso. Tu puoi essere obbligato solo a ciò che puoi fare. Non è in tuo potere di unirti **perfettamente** a Dio, di salvare l'umanità e di rigenerare il mondo della natura. Perciò la religione non dice a nessuno singolarmente: fonda te stesso con Dio, salva l'umanità, rigenera l'universo. Ma possiamo pregare il Signore, aiutare il prossimo bisognoso ed educare, mediante l'astinenza, i nostri desideri. Tutto ciò è in nostro potere ed è dovere personale di tutti noi.

### ***Che cosa si vive praticando queste tre azioni fondamentali?***

Si vivono le tre virtù più importanti della religione. *Prega Dio con la **fede**, fai del bene alla gente con l'**amore** ed educa il tuo corpo nella **speranza** della futura risurrezione.* E' in questo modo che si vive in relazione con l'azione di Dio dentro di noi. Ma l'azione di Dio si svolge anche fuori di noi e, siccome non ci può essere una separazione reale fra vita interiore e vita esterna, curare la nostra vita interiore spirituale avrà certamente una ricaduta positiva sulle nostre relazioni sociali.

---

*Nelle pagine seguenti trovate quattro schede per il percorso di quest'anno per la "Quaresima nelle case" fattibile nei gruppi che si sono costituiti o spontanei, in singole o più famiglie, al limite, con opportuni adattamenti, a livello personale. Si propone di favorire il mutuo aiuto nel vivere le esigenze della Quaresima (preghiera, elemosina e digiuno), proponendo in parallelo un percorso di riflessione sull'**umiltà**, come atteggiamento indispensabile per accettare e intraprendere il percorso di pentimento e di rinnovamento della Quaresima, sul **giudizio**, al quale il percorso di conversione vuole farci giungere pronti, sul **perdono**, senza la speranza del quale non ci sarebbe possibile ritrovare la via del ritorno a Dio Padre. La **gioia** sarà il frutto della Pasqua di risurrezione. Su quest'ultimo argomento si propone l'incontro per domenica 12 aprile così da confluire insieme all'eucaristia in parrocchia delle ore 12,00.*

## QUATTRO PROPOSTE DI INCONTRO IN FAMIGLIA O NEI GRUPPI DI “QUARESIMA NELLE CASE” (LE PRIME TRE IN QUARESIMA, L’ULTIMA DOPO PASQUA)

### PRIMO INCONTRO

### **L’UMILTA’ (BEATI GLI ULTIMI)**

1. I presenti si salutano e si presentano.
2. Se possibile, ci si siede a tavola.
3. Fatto il segno della croce, chi fa da animatore legge o espone con sue parole agli altri la breve introduzione che segue al Vangelo secondo Luca cap. 14,1.7-14 (sulla scelta dei posti e degli invitati) e al Salmo 131 (130: lo spirito d’infanzia), che poi si leggono; intanto, s’è possibile, si consuma un pasto di soli pane e frutta, ascoltando in silenzio.

*Introduzione al Vangelo: nei capitoli 14-16 troviamo addirittura dieci parabole; notiamo che nel cap. 14 esse sono dominate dal tema dell’invito di Dio al banchetto della fine dei tempi e pertanto possono essere chiamate le parabole dell’invito di Dio. In esse, entro la cornice di un banchetto (v. 1), Luca raccoglie una duplice riflessione del Maestro. La prima, relativa alla scelta dei primi posti (vv. 7-11), è la celebrazione dell’umiltà. La seconda, collegata alla scelta degli invitati (vv. 12-14), è un appello alla generosità. La riflessione è indirizzata ai farisei, che Luca considera i rappresentanti del pensiero d’Israele.*

*Introduzione al Salmo: a parte il v. finale, nei primi due vv. ravvisiamo un duplice bozzetto in cui sono delineati due tipi di comportamento: di fronte a Dio nessun orgoglio, ma semplicità di bimbo. L’anima in pace si abbandona a Dio senza inquietudine né ambizione. La stessa fiducia filiale è richiesta (v. 3) a tutto il popolo di Dio.*

4. Dopo qualche minuto di silenzio, volendo accompagnato da musica adatta, leggiamo le seguenti intenzioni di preghiera e poi ne formuliamo alcune spontanee:

Per la Chiesa:

come Cristo che, pur essendo Dio, prese in umiltà la condizione umana, non cerchi la gloria terrena, ma diffonda l’umiltà e la mansuetudine.

Per coloro che sono considerati gli ultimi nel mondo:

abbiano la gioia di essere i primi chiamati a partecipare al banchetto del Regno di Dio e vi rispondano con prontezza.

5. Se abbiamo finito di mangiare, recitiamo il Padre nostro, ascoltiamo l’orazione finale:

O Dio, che conosci la fragilità della natura umana ferita dal peccato, concedi al tuo popolo di intraprendere con la forza della tua parola il cammino quaresimale, per vincere le seduzioni del maligno e giungere alla Pasqua nella gioia dello Spirito.

Per Cristo nostro Signore. Amen.

(Dalla Liturgia)

Altrimenti, pur chiacchierando in libertà, manteniamo un clima “soft”.

6. Nei limiti del possibile e nel rispetto delle età, potevano partecipare a questo primo momento anche i più piccoli che, invece, adesso si staccheranno andando semplicemente a intrattenersi (gioco, film ecc.).

Se possibile, cambiamo sistemazione (basterà lasciare il tavolo) e passiamo al secondo momento. Ecco qualche indicazione:

7. Chi fa da animatore legge o espone con sue parole agli altri il commento che segue sull’argomento dell’umiltà.

*Che cosa si può dire in breve sintesi sull'umiltà? Nella rivelazione cristiana, il riferimento a un Dio personale, trascendente e creatore, fa sì che l'umiltà sia il riconoscimento del nostro essere creature, della precarietà della nostra esistenza, del nostro essere peccatori.*

*Per i Padri della Chiesa come per i mistici, l'umiltà è un'attitudine generale dello spirito, che spinge all'obbedienza verso la volontà del Padre e il servizio al prossimo. Riferendosi a Matteo 11,29: "Imparate da me, che sono mite e umile di cuore", per S. Agostino l'umiltà apre all'accoglienza della salvezza: "E così il Maestro di umiltà è venuto non per fare la sua volontà, ma la volontà di colui che lo ha mandato. Andiamo a lui, entriamo in lui, incorporiamoci a lui, per fare, anche noi, non la nostra volontà ma la volontà di Dio; e così non ci cacerà fuori, perché siamo sue membra avendo egli voluto essere il nostro capo insegnandoci l'umiltà. Ascoltate, almeno, il suo caloroso invito: Venite a me, voi che siete stanchi e aggravati; prendete il mio giogo sopra di voi, e imparate da me, che sono mite ed umile di cuore; e quando avrete imparato questo, troverete riposo per le anime vostre (Mt 11, 28-29), e così non sarete cacciati fuori, perché sono disceso dal cielo non per fare la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha mandato (Gv 6, 38); io insegno l'umiltà, soltanto chi è umile può venire a me. Se soltanto a causa della superbia si è cacciati fuori, come potrebbe uscir fuori chi custodisce l'umiltà e non si allontana dalla verità? Si è cercato di dire il possibile, o fratelli, nonostante il senso nascosto. Qui il senso è molto nascosto e non so se sono riuscito a tirarlo fuori e ad esprimere in modo adeguato il fatto che egli non caccia fuori chi va a lui, perché non è venuto per fare la sua volontà, ma la volontà di colui che lo ha mandato" (Trattato sul Vangelo di Giovanni, 25,18). Il Salmo 130 non esprime forse questo atteggiamento? Come? E nel nostro brano dal Vangelo secondo Luca Gesù non ci insegna forse a viverlo con coerenza anche verso il prossimo? In che modo?*

*Ma chi è Gesù ci rivela chi è Dio Padre (Giovanni 1,18). Con S. Francesco d'Assisi possiamo allora dire che Dio "è umiltà" (Lodi di Dio Altissimo). L'atteggiamento umile del Cristo manifesta che l'umiltà è al centro della vita di Dio. Così la sequela di Gesù introduce gli umili nel mistero dell'umiltà di Dio...*

8. Scambiamo qualche parola su come è andata la cena quaresimale, su che impressione ci ha fatto l'esperienza appena condivisa, su cosa ci ha suggerito la Parola ascoltata.
9. Se lo riteniamo opportuno, riferendoci ai tre elementi caratteristici della Quaresima (preghiera, digiuno, carità), chiediamoci: come possiamo farli nostri al punto di trasformarli un po' in stile di vita? ci aiutano nel metterci davanti al Signore con umiltà o rischiano di farci sentire migliori degli altri?
10. Se possibile, concludiamo la serata concordando un suggerimento, un'idea o un impegno da portare avanti da qui al prossimo incontro, foss'anche solo il ritornare sulla Parola di Dio.
11. Prima di andare a casa, rimettiamo insieme i gruppi (adulti e più piccoli, se ci sono); se è il caso, facciamo girare un cestino per le offerte: chi desidera, potrà lasciare qualche soldino (o eventuali altre forme di restituzione, di impegno nella carità... con finalità scelte dal gruppo).
12. Prima di finire, facciamo una breve preghiera finale:

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo  
vada in pace, secondo la tua parola,  
perché i miei occhi hanno visto la tua salvezza,  
preparata da te davanti a tutti i popoli:  
luce per illuminare le genti  
e gloria del tuo popolo, Israele.

(Cantico di Simeone)

13. Si conclude con il segno di croce

N.B. - Nel prossimo incontro riflettiamo su **"il giudizio (il giudizio finale)"**

## SECONDO INCONTRO

# **IL GIUDIZIO (IL GIUDIZIO FINALE)**

1. Se possibile, ci si siede a tavola, si fa il segno di croce.
2. L'animatore legge o espone agli altri con sue parole la breve introduzione qui di seguito al libro del profeta Ezechiele cap. 34,11-17 (il pastore d'Israele) e al Vangelo secondo Matteo cap. 25,31-46 (il giudizio finale), che poi si leggono.  
*Introduzione al profeta Ezechiele cap. 34: l'immagine del re-pastore è antica nel patrimonio letterario dell'Oriente. Ezechiele riprende il tema di Geremia 23,1-6. Egli rimprovera ai pastori - i re e i capi laici del popolo - i loro crimini (vv. 1-10). Il Signore si riprenderà il gregge che essi strapazzano e farà egli stesso da pastore al suo popolo; è l'annuncio di una teocrazia (vv.11-16); in effetti, al ritorno dall'esilio (538 a.C.), la monarchia non verrà più ristabilita.*  
*Introduzione al Vangelo: questa potente scena drammatica include elementi parabolici (il pastore, le pecore e i capri), ma non si può minimizzare l'importanza del testo riducendolo a una semplice parabola; meno ancora lo si può prendere come una descrizione "cinematografica" del giudizio. L'accento del testo è sull'amore del prossimo, valore morale supremo (cf. Matteo 22,34-40). Contrariamente all'abitudine di Matteo, come giudice è presentato il Figlio e non Dio Padre.*
3. Intanto, s'è possibile, si mangia a pane e frutta. Dopo qualche minuto di silenzio o con della musica adatta, leggiamo le seguenti intenzioni di preghiera e poi ne formuliamo alcune spontanee:

Per la Chiesa:

annunci la venuta del Regno di Cristo,  
predicando il lieto messaggio ai poveri  
e mettendosi a servizio dei piccoli e dei disprezzati.

Per i cristiani:

impegnandosi al servizio del Signore nei fratelli bisognosi  
anticipino la venuta del suo Regno di amore e di pace.

4. Se abbiamo finito di mangiare, recitiamo il Padre nostro, ascoltiamo l'orazione finale:

O Padre, che hai posto il tuo Figlio come unico re e pastore di tutti gli uomini,  
per costruire nelle tormentate vicende della storia il tuo regno d'amore,  
alimenta in noi la certezza di fede, che un giorno egli ti consegnerà il mondo rinnovato,  
perché tu sia tutto in tutti.

Per Cristo nostro Signore. Amen.

(Liberamente adattato dalla Liturgia)

Altrimenti, pur chiacchierando in libertà, manteniamo un clima "soft".

5. Passiamo alla seconda parte dell'incontro, lasciando che i più piccoli se ne stiano tranquilli per conto loro. Se possibile ci spostiamo altrove lasciando la tavola.
6. Chi fa da animatore legge o presenta con sue parole il seguente commento sull'argomento del giudizio.

*Qual è la cosa più importante che si realizzerà alla fine del mondo? Il Paradiso, l'essere con Cristo nella gloria di Dio, che è l'oggetto della nostra speranza, è la prima cosa che deve essere presente alla coscienza di fede quando si parla di ciò che avverrà alla fine. La morte, il*

*ritorno del Signore e il giudizio non possono essere il vero centro di prospettiva perché sono avvenimenti che preparano l'ultimo. Tanto meno la perdizione eterna che, più che ultima realtà, è la sua negazione.*

*Il giudizio è già iniziato, perché ogni intervento di Dio nel tempo per salvare l'uomo lo chiama alla risposta decisiva, al sì o al no, e pertanto diventa un atto di giudizio. Le parole di Gesù nel giudizio finale non sono forse coerenti con questa visione? E in quali modi Dio interviene nella nostra vita?*

*Alla fine del mondo ciò che conta non è dove andremo, ma come arriveremo all'incontro con qualcuno. E' l'incontro faccia a faccia con Dio quale si è rivelato a noi in Cristo. Questo incontro con Dio e la comunione con Lui è la meta e lo scopo della nostra vita. Se la raggiungiamo è il Paradiso, se la perdiamo è l'Inferno, in quanto esame della nostra vita è il Giudizio. "Dio - scrive il teologo von Balthasar - è l' "ultima realtà" della creatura. Egli in quanto conquistato è Cielo, in quanto perduto è Inferno, in quanto ci esamina è Giudizio..." (Verbum caro).*

7. Possiamo dirci qualcosa sulla cena condivisa e su cosa ci ha eventualmente suggerito la Parola di Dio che abbiamo ascoltata.
8. Se lo riteniamo opportuno, a partire dal significato della preghiera, del digiuno e della carità in Quaresima, chiediamoci: come stiamo vivendo queste pratiche penitenziali?
9. Se lo crediamo, prendiamo un impegno in comune da portare avanti fino al prossimo incontro.
10. Se il gruppo è d'accordo, facciamo girare un cestino per la raccolta di offerte per la Quaresima di Fraternità o altra iniziativa benefica (invece di soldi si possono raccogliere generi alimentari).
11. Prima di terminare, richiamiamo i piccoli (se ci sono) e concludiamo con la preghiera finale:  
Ora lascia, o Signore, che il tuo servo  
vada in pace, secondo la tua parola,  
perché i miei occhi hanno visto la tua salvezza,  
preparata da te davanti a tutti i popoli:  
luce per illuminare le genti  
e gloria del tuo popolo, Israele.  
(Cantico di Simeone)
12. Si conclude con il segno di croce.  
N.B. - Nel prossimo incontro ripetiamo riflettiamo su **“il perdono (l'esilio di Adamo)”**

## TERZO INCONTRO

# **IL PERDONO (L'ESILIO DI ADAMO)**

1. Se possibile, ci si mette a tavola e si fa il segno di croce.
2. Si ascoltano le introduzioni alle letture dal libro della Genesi, cap. 3,9-24 e dal Vangelo secondo Matteo, cap. 18,21-35, che poi vengono lette.  
*Introduzione a Genesi cap. 3: è il racconto sul paradiso terrestre e la caduta del peccato originale. L'insieme costituisce un racconto colorito e popolare. L'autore vuole rispondere alla domanda che da sempre tormenta l'uomo: perché il male nel mondo? Se all'inizio tutto era pace, è chiaro che il male viene dopo la creazione del mondo e dell'uomo e viene dall'ambiente. Non c'è un Dio del bene e un Dio del male, ma l'uomo viene creato libero: può scegliere, dire sì o no a Dio, trasgredirne il comando. Dietro la figura del serpente, il Nuovo Testamento vi vedrà Satana, il diavolo (cf. Giovanni 8,44; Apocalisse 12,9).*  
*Introduzione al Vangelo: il cap. 18 è il discorso sulla vita nella Chiesa. Siamo al quarto discorso programmatico di Gesù in Matteo. Esso si compone di brani vari; l'idea madre che li unisce è l'insegnamento impartito da Gesù ai suoi discepoli circa la condotta da tenere nelle loro mutue relazioni. Questa specie di "regola della comunità" vuole inculcare alcune fondamentali disposizioni; nel nostro brano (vv. 21-35) si tratta della disponibilità al perdono illimitato delle offese.*
3. Intanto, s'è possibile, si mangia pane e frutta in silenzio o accompagnati da della musica adeguata. Possiamo leggere le seguenti intenzioni di preghiera e poi possiamo dire a voce alta delle preghiere spontanee:

Per la Chiesa:

denunci con fermezza e coraggio le ingiustizie e le connivenze degli uomini  
e annunci la liberazione dal peccato e dalle altre schiavitù che opprimono il mondo.

Per coloro che sono schiavi degli istinti della violenza, dell'egoismo e dell'odio:  
perché non s'indurisca il loro cuore, ma si apra alla parola liberatrice di Gesù, mite e umile di cuore.

4. Una volta finito il pasto - a tavola parliamo comunque sottovoce -, diciamo il Padre nostro e la seguente preghiera:

O Padre, che hai mandato il tuo Figlio a liberarci dalla schiavitù di satana,  
sostienici con le armi della fede, perché nel combattimento quotidiano contro il maligno  
partecipiamo alla vittoria pasquale del Cristo.  
Egli vive e regna nei secoli dei secoli. Amen.

(Dalla Liturgia)

5. Passiamo alla seconda parte. Se ci sono, i bambini ci lasciano e si dedicano alle loro cose.
6. Se si può ci spostiamo dalla tavola per la seconda parte dell'incontro.
7. Ascoltiamo la lettura o l'esposizione del commento che segue all'argomento del perdono.  
*Attraverso la grazia e il perdono di Dio l'uomo può entrare nella nuova vita, la vita eterna, il paradiso da cui era stato esiliato in Adamo a causa del suo peccato.*  
*Di conseguenza, secondo l'esempio di Dio e di Gesù (Luca 23,34) e come già facevano tra loro gli Israeliti (Levitico 19,18-19), i cristiani devono perdonarsi a vicenda, ma "il prossimo" si estende a tutti gli uomini, compresi quelli a cui si deve rendere bene per male (Romani 12,17-21). Così l'amore copre una moltitudine di peccati (1Pietro 4,8).*

*Il perdono delle offese è uno dei punti su cui la predicazione neotestamentaria ritorna con particolare insistenza, poiché esso rappresenta una condizione inderogabile non solo per entrare nella nuova vita, ma anche e soprattutto per rimanervi.*

*La legge del perdono che Gesù impone ai suoi non si ferma alla superficie, ma raggiunge le profondità più intime dell'essere umano: mente, volontà, sentimento. Il cristiano, secondo l'esortazione di S. Paolo, in quanto eletto di Dio, a lui consacrato e da lui amato, deve perdonare proprio come il Signore ha perdonato a lui (cf. Colossesi 3,12-13).*

8. A questo punto possiamo dirci se apprezziamo queste mini-esperienze che stiamo facendo di pasti sobri, di preghiera comune e di piccola condivisione dei beni. Possiamo anche reagire all'argomento della serata.
9. S'è opportuno, sempre a partire dal valore del digiuno, della preghiera e dell'elemosina in Quaresima, possiamo anche chiederci: per quello che ciascuno sta vivendo, uno "stile di vita" quaresimale può aiutarci a trovare una via di ritorno a Dio, cioè di pentimento e di rinnovata amicizia con Lui?
10. Possiamo concludere la serata concordando un impegno comune da portare avanti fino al prossimo incontro.
11. Se il gruppo è d'accordo facciamo una raccolta di offerte per la Quaresima di Fraternità (o per altro) oppure ricorriamo ad altri tipi di raccolta come generi alimentari.
12. Prima di finire, riuniamoci ai piccoli (se ce ne sono) e terminiamo con la preghiera finale:

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo  
vada in pace, secondo la tua parola,

perché i miei occhi hanno visto la tua salvezza,  
preparata da te davanti a tutti i popoli:

luce per illuminare le genti  
e gloria del tuo popolo, Israele.

(Cantico di Simeone)

13. Si conclude con il segno di croce

N.B. - Nel prossimo incontro cerchiamo di raccogliere i frutti dell'esperienza fatta insieme e riflettiamo su "**la gioia (Gesù è risorto)**"

QUARTO INCONTRO  
(se possibile domenica mattina 12/4)  
**LA GIOIA (GESU' E' RISORTO)**

1. Se possibile, ci si siede a tavola e si fa colazione insieme.
2. Poi, se ci sono, i più piccoli ci lasciano e, se possibile, ci spostiamo dalla tavola.
3. Si fa il segno di croce e si legge l'introduzione agli Atti degli Apostoli, cap. 5,27-32.40-41, al Vangelo secondo Giovanni, cap. 21,1-19 e i relativi brani.

*Introduzione ad Atti 5,27-32.40-41: l'episodio degli apostoli di fronte al Sinedrio, parallelo ad Atti 4,1-22, segna un crescendo dell'ostilità dei capi giudei contro gli apostoli e mette in luce il coraggio di questi ultimi. Mentre nella precedente comparizione di fronte al Sinedrio (4,1-22) primeggiava la figura di Piero, qui è di tutti gli apostoli che si tratta. La persecuzione si allarga e si prepara il distacco definitivo dei cristiani dal giudaismo. Il nostro brano comprende due parti: a) comparsa di fronte al Sinedrio e proclamazione della fede in Gesù risorto di Pietro (vv.27-33); b) punizione degli apostoli e loro liberazione (vv. 40-41).*

*Introduzione a Giovanni 21: quest'ultimo cap. di Giovanni, in cui il redattore finale del Vangelo ha raccolto alcune tradizioni dell'apostolo Giovanni sulle apparizioni del Risorto, è un epilogo del Vangelo. Dopo che la vicenda di Gesù si è conclusa (Giovanni 20,30-31), si riapre qui la prospettiva sulla Chiesa futura. Il racconto fonde due episodi inizialmente distinti: una pesca miracolosa e un pasto con Gesù risorto (cf. Luca 5,4-10; 24,41-43).*

4. Dopo la lettura, leggiamo le seguenti preghiere:

Per la Chiesa universale:

riconosca nel papa il segno visibile della sua unità e comunione nell'unica fede.

Per i credenti di ogni fede:

sia rispettata la loro scelta religiosa e la libertà della loro coscienza.

5. Formuliamo delle preghiere spontanee, recitiamo il Padre nostro, ascoltiamo un'orazione finale:

Dio onnipotente e misericordioso, guidaci al possesso della gioia eterna,  
perché l'umile gregge dei tuoi fedeli giunga con sicurezza accanto a te,  
dove lo ha preceduto il Cristo risorto, suo pastore.

Egli vive e regna nei secoli dei secoli. Amen.

(Dalla Liturgia)

6. Chi fa da animatore legge o espone con sue parole il commento che segue all'argomento della gioia.

*Conoscere la gioia, la felicità o la pienezza della vita è difficile a causa del carattere specifico di questa idea, non essendo un mezzo, bensì il fine di ogni azione e conoscenza: sappiamo più o meno quali sono le cose o le esperienze che ci conducono verso la gioia, ma sappiamo anche che la gioia non possiamo ridurla a niente di tutto questo, perché supera le realtà parziali.*

*Rappresenta, piuttosto, la meta della nostra azione, del nostro essere. Per questo la gioia, come tutte le realtà centrali della realizzazione umana, è un sentimento profondamente religioso, poiché è un dono di Dio, un frutto del suo rapporto d'amore con noi e poiché questa esperienza vissuta in pienezza ci conduce verso l'incontro con Dio.*

*La gioia appartiene al cuore del messaggio biblico e viene associata all'esperienza della salvezza ed anche all'incontro con Dio, al rapporto che l'uomo credente stabilisce con Lui. Nel messaggio della Nuova Alleanza la causa della gioia è in primo luogo l'annuncio del Regno di Dio, poi la risurrezione di Cristo dai morti e per ultimo la vita di una comunità fondata nell'amore e il dono dello Spirito Santo. E' frequente incontrare negli scritti più significativi del Nuovo Testamento*

- Giovanni e Paolo - dei riferimenti a questa gioia che scaturisce dall'accettazione del messaggio di salvezza, dall'adesione a Cristo, dal successo della predicazione del Vangelo del Risorto o dall'esperienza di comunione tra i primi gruppi di cristiani. Il contesto biblico ci offre quindi una visione della gioia che è un dono dell'amore di Dio e che può essere identificato con la salvezza che Egli opera attraverso la risurrezione di Cristo e l'azione dello Spirito Santo.

La spiritualità cristiana non ha potuto prescindere da questa idea nel momento di esprimere l'essenzialità della vita dei credenti. Non è facile ricostruire una linea o tradizione nella Chiesa che si sia riferita alla gioia come motivo centrale. Sarebbe necessario quindi servirsi piuttosto delle esperienze dei grandi santi e dei maestri di spiritualità. Questa gioia è stata compresa in vari modi. Ad esempio, come esperienza di semplicità e di fraternità in san Francesco di Assisi; come disposizione dell'anima alla grazia di Dio in santa Teresa d'Avila; come sentimento affettivo verso Dio e verso gli altri in san Francesco di Sales e come esperienza della tenerezza di Dio in santa Teresa di Lisieux. Ma il punto comune a questi uomini e donne è il fatto di aver incontrato la loro gioia in Dio; in una forma che a volte contrastava con le gioie del mondo e che spesso era gioia in mezzo alle sofferenze; gioia che resiste agli attacchi del maligno, ai cambiamenti di umore e anche ai momenti più negativi dell'esistenza.

7. Scambiamo qualche parola su come sono andate le cene quaresimali, su che impressione ci ha lasciato questo tipo di incontri nelle case, su cosa ci ha suggerito la Parola ascoltata e l'argomento presentato.
8. Se possibile, concordiamo eventuali suggerimenti o comunque una valutazione dell'esperienza fatta insieme.
9. Se pare il caso, si presenta un bilancio della raccolta di offerte che abbiamo fatto per la Quaresima di Fraternità col terzo Mondo (o comunque di quello che si è raccolto).
10. Rimettiamo insieme gli adulti e i più piccoli (se ci sono) per andare insieme in parrocchia per la Messa di **RINGRAZIAMENTO** (alle ore 12)

---

## APPENDICE

### PROPOSTA DI LETTURA INTEGRALE DEL VANGELO DI MARCO PER LA QUARESIMA

#### **Settimana delle ceneri**

Mercoledì: Mc 1,1-13  
 Giovedì: Mc 1,14-28  
 Venerdì: Mc 1,29-45  
 Sabato: Mc 2,1-17

#### **Prima settimana**

Lunedì: Mc 2,18-28  
 Martedì: Mc 3,1-12  
 Mercoledì: Mc 3,13-35  
 Giovedì: Mc 4,1-20  
 Venerdì: Mc 4,21-34  
 Sabato: Mc 4,35-41

#### **Seconda settimana**

Lunedì: Mc 5,1-20  
 Martedì: Mc 5,21-43  
 Mercoledì: Mc 6,1-13  
 Giovedì: Mc 6,14-29  
 Venerdì: Mc 6,30-56  
 Sabato: Mc 7,1-23

#### **Terza settimana**

Lunedì: Mc 7,24-37  
 Martedì: Mc 8,1-21  
 Mercoledì: Mc 8,22-9,1  
 Giovedì: Mc 9,2-29  
 Venerdì: Mc 9,30-50  
 Sabato: Mc 10,1-16

#### **Quarta settimana**

Lunedì: Mc 10,17-34  
 Martedì: Mc 10,35-52  
 Mercoledì: Mc 11,1-11  
 Giovedì: Mc 11,12-33  
 Venerdì: Mc 12,1-17  
 Sabato: Mc 12,18-37

#### **Quinta settimana**

Lunedì: Mc 12,38-44  
 Martedì: Mc 13,1-23  
 Mercoledì: Mc 13,24-37  
 Giovedì: Mc 14,1-11  
 Venerdì: Mc 14,12-31  
 Sabato: Mc 14,32-52

#### **Settimana santa**

Lunedì: Mc 14,53-72  
 Martedì: Mc 15,1-20  
 Mercoledì: Mc 15,21-39  
 Giovedì: Mc 15,40-47  
 Venerdì: Mc 16,1-8  
 Sabato: Mc 16,8-20