

## BRANI BIBLICI PER LA RIFLESSIONE IN QUARESIMA

*“Giobbe prese a dire al Signore: “Comprendo che tu puoi tutto e che nessun progetto per te è impossibile. Chi è colui che, da ignorante, può oscurare il tuo piano? Davvero ho esposto cose che non capisco, cose troppo meravigliose per me, che non comprendo. Ascoltami e io parlerò, io t’interrogherò e tu mi instruirai! Io ti conosco solo per sentito dire, ma ora i miei occhi ti hanno veduto. Perciò mi ricredo e mi pento sopra polvere e cenere.” (Gb 42, 1-6)*

“Non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo? Non consiste forse nel dividere il pane con l’affamato, nell’introdurre in casa i miseri, senza tetto, nel vestire uno che vedi nudo, senza trascurare i tuoi parenti? Allora la tua luce sorgerà come l’aurora, la tua ferita si rimarginerà presto. Davanti a te camminerà la tua giustizia, la gloria del Signore ti seguirà. Allora invocherai e il Signore ti risponderà, implorerai aiuto ed egli dirà: “Eccomi!”

*(Is 58, 6-9 )*

*“Sottomettetevi dunque a Dio; resistete al diavolo, ed egli fuggirà lontano da voi. 8 Avvicinatevi a Dio ed egli si avvicinerà a voi. Peccatori, purificate le vostre mani; uomini dall’animo indeciso, santificate i vostri cuori. 9 Riconoscete la vostra miseria, fate lutto e piangete; le vostre risa si cambino in lutto e la vostra allegria in tristezza. 10 Umiliatevi davanti al Signore ed egli vi esalterà.” (Gc 4, 7-10)*

## RICHIESTA DI PERDONO

Signore Gesù Cristo,  
Agnello di Dio,  
che togli i peccati del mondo,  
riconciliami col Padre  
nella grazia dello Spirito Santo;  
lavami nel tuo sangue  
da ogni peccato  
e fa’ di me un uomo nuovo  
per la lode della tua gloria.

## PROPOSTE DI CONVERSIONE

### DIGIUNO.

Prova a rinunciare a qualcosa di cui pensi di essere schiavo/a e lavoraci particolarmente su in questa Quaresima. Magari riuscirai a liberartene.

### PREGHIERA.

Dedica del tempo al silenzio. Perciò non ad una preghiera con le labbra o con la testa, ma senza dire e fare nulla, magari restando di fronte a qualche immagine che evochi la presenza del Signore o in chiesa davanti al tabernacolo.

### ELEMOSINA.

Prendi in considerazione la raccolta che a livello diocesano si sta facendo a favore di Caritas Gerusalemme per le vittime della guerra in Palestina. Contribuisci in qualche modo.

# PERDONAMI

# SIGNORE



*TRACCIA PER PREPARARSI  
ALLA RICONCILIAZIONE  
NELLA QUARESIMA  
2024*

## PAROLA DI DIO

### Dal libro dell'Esodo

(Es 20,1-17)

Dio allora pronunciò tutte queste parole:

«Io sono il Signore, tuo Dio, che ti ho fatto uscire dal paese d'Egitto, dalla condizione di schiavitù: non avrai altri dèi di fronte a me. Non ti farai idolo né immagine alcuna di ciò che è lassù nel cielo né di ciò che è quaggiù sulla terra, né di ciò che è nelle acque sotto la terra. Non ti prostrerai davanti a loro e non li servirai. Perché io, il Signore, sono il tuo Dio, un Dio geloso, che punisce la colpa dei padri nei figli fino alla terza e alla quarta generazione, per coloro che mi odiano, ma che dimostra il suo favore fino a mille generazioni, per quelli che mi amano e osservano i miei comandi. Non pronuncerai invano il nome del Signore, tuo Dio, perché il Signore non lascerà impunito chi pronuncia il suo nome invano.

Ricordati del giorno di sabato per santificarlo: sei giorni faticherai e farai ogni tuo lavoro; ma il settimo giorno è il sabato in onore del Signore, tuo Dio: tu non farai alcun lavoro, né tu, né tuo figlio, né tua figlia, né il tuo schiavo, né la tua schiava, né il tuo bestiame, né il forestiero che dimora presso di te. Perché in sei giorni il Signore ha fatto il cielo e la terra e il mare e quanto è in essi, ma si è riposato il giorno settimo. Perciò il Signore ha benedetto il giorno di sabato e lo ha dichiarato sacro.

Onora tuo padre e tua madre, perché si prolunghino i tuoi giorni nel paese che ti dà il Signore, tuo Dio.

Non uccidere.

Non commettere adulterio.

Non rubare.

Non pronunciare falsa testimonianza contro il tuo prossimo.

Non desiderare la casa del tuo prossimo.

Non desiderare la moglie del tuo prossimo, né il suo schiavo, né la sua schiava, né il suo bue, né il suo asino, né alcuna cosa che appartenga al tuo prossimo».

## DAL MESSAGGIO DEL PAPA PER LA QUARESIMA 2024

“Quando il nostro Dio si rivela, comunica libertà: «Io sono il Signore, tuo Dio, che ti ho fatto uscire dalla terra d'Egitto, dalla condizione servile» (Es 20,2). Così si apre il Decalogo dato a Mosè sul monte Sinai. Il popolo sa bene di quale esodo Dio parli: l'esperienza della schiavitù è ancora impressa nella sua carne. Riceve le dieci parole nel deserto come via di libertà. Noi li chiamiamo “comandamenti”, accentuando la forza d'amore con cui Dio educa il suo popolo. È infatti una chiamata vigorosa, quella alla libertà. Non si esaurisce in un singolo evento, perché matura in un cammino. Come Israele nel deserto ha ancora l'Egitto dentro di sé – infatti spesso rimpiange il passato e mormora contro il cielo e contro Mosè –, così anche oggi il popolo di Dio porta in sé dei legami oppressivi che deve scegliere di abbandonare. Ce ne accorgiamo quando ci manca la speranza e vaghiamo nella vita come in una landa desolata, senza una terra promessa verso cui tendere insieme. La Quaresima è il tempo di grazia in cui il deserto torna a essere – come annuncia il profeta Osea – il luogo del primo amore (cfr Os 2,16-17). *Dio educa il suo popolo, perché esca dalle sue schiavitù e sperimenti il passaggio dalla morte alla vita.* (...) L'esodo dalla schiavitù alla libertà non è un cammino astratto. Affinché concreta sia anche la nostra Quaresima, il primo passo è voler *vedere la realtà*. Quando nel rovelto ardente il Signore attirò Mosè e gli parlò, subito si rivelò come un Dio che vede e soprattutto ascolta: «*Ho osservato la miseria del mio popolo in Egitto e ho udito il suo grido a causa dei suoi sovrintendenti: conosco le sue sofferenze. Sono sceso per liberarlo dal potere dell'Egitto*» (Es 3,7-8). Anche oggi il grido di tanti fratelli e sorelle oppressi arriva al cielo. Chiediamoci: arriva anche a noi? Ci scuote? Ci commuove? Molti fattori ci allontanano gli uni dagli altri, negando la fraternità che originariamente ci lega.

## ESAME DI COSCIENZA

- Quali sono le tue schiavitù e le cose a cui non riesci proprio a rinunciare?

- Ripercorri i dieci comandamenti come traccia di esame di coscienza.

- In che modo tu ti poni in atteggiamento educativo verso le nuove generazioni? In che modo riesci a dare testimonianza del bene e del bello del Vangelo?

- Nell'Esodo il Signore ricorda di aver operato il primo passo, liberando il suo popolo dalla schiavitù d'Egitto: in che modo il Signore nella tua vita ha lasciato dei doni? Ne sei consapevole e questo ti spinge a lodarlo?

- Il Papa parla della necessità di fare un cammino per poter lottare contro le schiavitù e vivere in pienezza la Quaresima: quali sono i “buoni propositi” che hai fatto in passato e di cui poi ti sei dimenticato/a?

- Leggi le ultime parole del messaggio riportato e fatti le domande che il Papa pone a tutti.