

Una pratica penitenziale da riscoprire

Il digiuno, la "preghiera del corpo"

Digiuno e astinenza appartengono alla vita e alla prassi penitenziale della Chiesa in quanto rispondono al bisogno permanente di conversione al regno di Dio, di richiesta di perdono, di implorazione dell'aiuto divino, di rendimento di grazie e di lode al Padre. Non sono forme di disprezzo del corpo, ma strumenti per rinvigorire lo spirito, rendendolo capace di esaltare, nel sincero dono di sé, la stessa corporeità della persona.

Nell'Antico Testamento il digiuno è praticato come momento di professione di fede nell'unico vero Dio, fonte di ogni bene, e come elemento necessario per superare le prove alle quali sono sottoposte la fede e la fiducia nel Signore. Mosè ed Elia, per esempio, si astengono dal cibo per prepararsi all'incontro con il Signore: in tal modo riconoscono i limiti della loro natura umana e si appellano alla forza di Dio, che sola li può salvare.

San Pietro Crisologo evidenzia l'importanza e l'intimo legame del digiuno con la preghiera e l'esercizio della carità: «Tre sono le cose per cui sta salda la fede, perdura la devozione, permane la virtù: la preghiera, il digiuno e la misericordia. Ciò per cui la preghiera bussa, lo ottiene il digiuno, lo riceve la misericordia». San Giovanni Crisostomo scrive: «Chi prega con il digiuno ha due ali, anche più leggere degli stessi venti. Infatti non sbadiglia né si addormenta durante l'orazione, ma è più infiammato del fuoco ed è superiore alla natura terrestre». Questa pratica penitenziale trova in Cristo il suo modello e il suo pieno compimento. Nei quaranta giorni di digiuno e preghiera che precedono il combattimento spirituale delle tentazioni, il nostro Redentore si prepara a compiere la sua missione di salvezza in filiale obbedienza al Padre e in servizio d'amore agli uomini.

Gesù, nell'ammaestrare i discepoli all'esercizio della preghiera e del digiuno, ne afferma con forza il significato essenzialmente interiore e religioso, purificato da ogni esteriorità e ipocrisia, e li mette in guardia da ogni tentazione di autocompiacimento e vanità spirituale. L'impegno al dominio di sé e alla mortificazione è dunque parte integrante dell'esperienza cristiana come tale e rappresenta una preziosa testimonianza e una risposta coerente al consumismo e all'edonismo che caratterizzano la nostra società.

Maria Pamela Barsotti



CALENDARIO

(23 febbraio-1 marzo 2026)

I sett. di Quaresima - I sett. del Salterio.

23 L Le tue parole, Signore, sono spirito e vita. Il bene seminato con amore in vita non andrà dimenticato. Nel giudizio finale i giusti vedranno Dio. S. Policarpo; S. Giuseppina Vannini; B. Nicola Tabouillot. Lv 19,1-2.11-18; Sal 18; Mt 25,31-46.

24 M Il Signore libera i giusti da tutte le loro angosce. Gesù insegnò a pregare senza troppe parole: il Padre sa già di cosa abbiamo bisogno. S. Modesto; B. Costanzo Servoli; B. Tommaso M. Fusco. Is 55,10-11; Sal 33; Mt 6,7-15.

25 M Tu non disprezzi, o Dio, un cuore contrito e affranto. Come Giona fu segno per Ninive, così il Figlio dell'uomo sarà un segno per chi cerca Dio. S. Nestore; S. Cesario; B. Domenico Lentini. Gn 3,1-10; Sal 50; Lc 11,29-32.

26 G Nel giorno in cui ti ho invocato mi hai risposto. Gesù ci invita a chiedere, a cercare e a bussare con fiducia: Dio dona cose buone ai suoi figli. S. Alessandro di Alessandria; S. Faustiniano; S. Porfirio. Est 4,17n.p-r.aa-bb.gg-hh (NV); Sal 137; Mt 7,7-12.

27 V Se consideri le colpe, Signore, chi ti può resistere? Non basta non uccidere: anche l'ira e l'insulto sono peccati. Per andare in chiesa dobbiamo prima essere riconciliati col fratello. S. Gregorio di Narek; S. Onorina; S. Gabriele dell'Addo. Ez 18,21-28; Sal 129; Mt 5,20-26.

28 S Beato chi cammina nella legge del Signore. Il Signore ci chiede la perfezione: amare anche chi non ci ama e ci è nemico. S. Romano; B. Daniele Brottier. Dt 26,16-19; Sal 118; Mt 5,43-48.

1 D II Domenica di Quaresima / A. Il sett. di Quaresima - II sett. del Salterio. S. Felice III; S. Albino; B. Cristoforo da Milano. Gen 12,1-4a; Sal 32; 2Tm 1,8b-10; Mt 17,1-9. Lucia Giallorenzo

È Quaresima! Riscopriamo chi siamo

Le cinque domeniche di Quaresima dell'Anno A tracciano un itinerario spirituale profondo, per i catecumeni in cammino verso il Battesimo ma fecondo per ogni credente.

I. Gesù tentato nel deserto ci richiama alla libertà interiore e alla fedeltà a Dio. **II.** La Trasfigurazione rivela la gloria di Gesù, anticipo della Pasqua. **III.** Alla Samaritana Gesù offre l'acqua viva, simbolo del dono dello Spirito che disseta l'anima. **IV.** Il cieco nato rappresenta colui che riceve la luce della fede che squarcia le tenebre del peccato. **V.** Riportando Lazzaro alla vita, Cristo si rivela come "la risurrezione e la vita".

Questi racconti evangelici sono tappe di un cammino che ci riconduce alle sorgenti del nostro battesimo. Ci invitano a rinnovare la fede, a lasciarci illuminare, dissetare, guarire e risuscitare da Cristo.

Buon cammino quaresimale.

scintille

Non conosciamo ciò che ci servirà, ma il Signore lo sa e lo prepara.

- Don Dolindo Ruotolo

LA DOMENICA. Periodico religioso n. 1/2026 - Anno 104 - Dir. responsabile: Pietro Roberto Minali - Reg. Tribunale di Alba n. 412 del 28/12/1983. Piazza S. Paolo 14, 12051 Alba CN. Tel. 800 509645 - E-mail: clienti.ladomenica@stpauls.it CCP 19729201 - Editore Periodici San Paolo S.r.l. - Dir. editoriale Gruppo San Paolo: Vincenzo Vitale - © Periodici San Paolo S.r.l. - Abbonamento annuo € 14 (minimo 5 copie). Stampa L'ENGLET IMPRIMEURS - Per i testi liturgici: 2020 Fond. di Religione Ss. Francesco d'Assisi e Caterina da Siena; per i testi biblici: © 2007 Fond. di Religione Ss. Francesco d'Assisi e Caterina da Siena. Nullausta per i testi biblici e liturgici. © Marco Brunetti, Vescovo, Alba CN. R.D. M. Lauritano.

SAN PAOLO

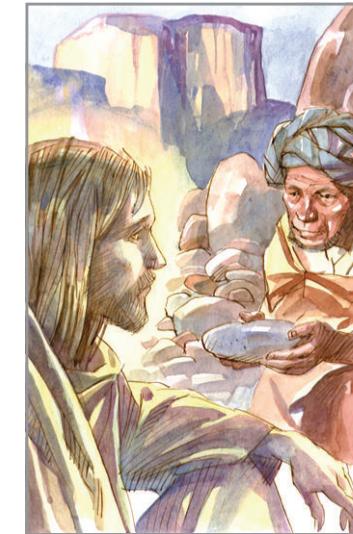
17



I DOMENICA DI QUARESIMA/A

Cattedra di S. Pietro, S. Pascasio, S. Margherita da C. - 22 febbraio 2026

LA DOMENICA



VINCERE L'INGANNO DELLE TENTAZIONI

Nel giardino dell'Eden, Adamo ed Eva cedettero alla voce del serpente e si fidarono più di sé stessi che di Dio (*Il Lettura*). La Parola ricevuta da Dio fu messa in dubbio, il frutto proibito apparve desiderabile e così il cuore umano si allontanò dal Creatore. Nel deserto, invece, Gesù, il vero Adamo, incontra lo stesso nemico: il tentatore che lo provoca con il pane, la gloria, il potere (*Vangelo*). Gesù risponde con le armi della Parola del Padre e dice: «Sta scritto...». Là dove il primo uomo cedette e cadde disobbedendo, il Figlio obbedisce e vince; là dove entrarono il peccato e la morte, egli semina per tutti possibilità di vita e di vittoria (*Il Lettura*).

Il silenzio del deserto, dove siamo chiamati a entrare con Gesù, diventi per noi il luogo della vittoria, perché l'amore di Cristo è più forte dell'inganno del maligno. In lui l'umanità ritrova la strada perduta e chi lo segue cammina verso il giardino eterno, nutrito dalla Parola che salva e mai inganna. Durante la Quaresima ognuno senta il dovere di unirsi a Cristo per combattere il male che c'è nel mondo e vincerlo.

don Donato Allegretti

Gesù vince il male con la Parola. La resistenza e la vittoria sulle tentazioni del potere e dell'avere iniziano nel totale affidamento a Dio.

ANTIFONA D'INGRESSO

(Sal 90,15-16) in piedi
Mi invocherò e io gli darò risposta; nell'angoscia io sarò con lui, lo libererò e lo renderò glorioso. Lo sazierò di lunghi giorni e gli farò vedere la mia salvezza.

Celebrante - Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.
Assemblea - Amen.

C - La grazia del Signore nostro Gesù Cristo, l'amore di Dio Padre e la comunione dello Spirito Santo siano con tutti voi. A - E con il tuo spirito.

ATTO PENITENZIALE

si può cambiare

C - Fratelli e sorelle, in questo tempo di grazia e di conversione siamo esortati a una più intensa preghiera, al digiuno, alle opere di carità. Chiediamo a Dio il perdono dei nostri peccati e la grazia di compiere con frutto il cammino verso la Pasqua.

Breve pausa di silenzio.

- Signore, che nell'acqua e nello Spirito ci hai rigenerato a tua immagine, Kýrie, eléison.

Kýrie, eléison.

- Cristo, che nel tuo Spirito crei in noi un cuore nuovo, Christe, eléison.

Christe, eléison.

- Signore, che nello Spirito Santo ci raduni in un solo corpo, Kýrie, eléison.

Kýrie, eléison.

C - Dio onnipotente abbia misericordia di noi, perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna.

A - Amen.

Non si dice il Gloria.

ORAZIONE COLLETTA

C - 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 testimoniarlo con una degna condotta di vita. Per il nostro Signore Gesù Cristo...
A - Amen.

Oppure:

C - 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 tentazioni del maligno e giungere alla Pasqua rigenerato nello Spirito. Per il nostro Signore Gesù Cristo... A - Amen.

LITURGIA DELLA PAROLA

PRIMA LETTURA

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

seduti

La creazione dei progenitori e il loro peccato.

Dal libro della Gènesis

Il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente.

⁸Poi il Signore Dio piantò un giardino in Eden, a oriente, e vi collocò l'uomo che aveva plasmato. ⁹Il Signore Dio fece germogliare dal suolo ogni sorta di alberi graditi alla vista e buoni da mangiare, e l'albero della vita in mezzo al giardino e l'albero della conoscenza del bene e del male.

¹⁰Il serpente era il più astuto di tutti gli animali selvatici che Dio aveva fatto e disse alla donna: «È vero che Dio ha detto: "Non dovete mangiare di alcun albero del giardino"?». ¹¹Rispose la donna al serpente: «Dei frutti degli alberi del giardino noi possiamo mangiare, ¹²ma del frutto dell'albero che sta in mezzo al giardino Dio ha detto: "Non dovete mangiarne e non lo dovete toccare, altrimenti morirete"». ¹³Ma il serpente disse alla donna: «Non morirete affatto! ¹⁴Anzi, Dio sa che il giorno in cui voi ne mangiate si aprirebbero i vostri occhi e sareste come Dio, conoscendo il bene e il male».

Allora la donna vide che l'albero era buono da mangiare, gradevole agli occhi e desiderabile per acquistare saggezza; prese del suo frutto e ne mangiò, poi ne diede anche al marito, che era con lei, e anch'egli ne mangiò. Allora si aprirono gli occhi di tutti e due e conobbero di essere nudi; intrecciarono foglie di fico e se ne fecero cinture.

Parola di Dio. A - Rendiamo grazie a Dio.

SALMO RESPONSORIALE Dal Salmo 50/51

R Perdonaci, Signore: abbiamo peccato.

Mi-
Per - don - na - ci, Si - gno - re,
Do La-
ab - bia - mo pec - ca - to.

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore; / nella tua grande misericordia / cancella la mia iniquità. / Lavami tutto dalla mia colpa, / dal mio peccato rendimi puro. R

Sì, le mie iniquità io le riconosco, / il mio peccato mi sta sempre dinanzi. / Contro di te, contro te solo ho peccato, / quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto. R

Crea in me, o Dio, un cuore puro, / rinnova in me uno spirito saldo. / Non scacciarmi dalla tua presenza / e non privarmi del tuo santo spirito. R

Rendimi la gioia della tua salvezza, / sostienimi con uno spirito generoso. / Signore, apri le mie labbra / e la mia bocca proclami la tua lode. R

SECONDA LETTURA Rm 5,12-19 [forma breve: 5,12.17-19]

Dove è abbondato il peccato, ha sovrabbondato la grazia.

12 Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani

[Fratelli, ¹²come a causa di un solo uomo il peccato è entrato nel mondo e, con il peccato, la morte, e così in tutti gli uomini si è propagata la morte, poiché tutti hanno peccato.]

¹³Fino alla Legge infatti c'era il peccato nel mondo e, anche se il peccato non può essere imputato quando manca la Legge, ¹⁴la morte regnò da Adamo fino a Mosè anche su quelli che non avevano peccato a somiglianza della trasgressione di Adamo, il quale è figura di colui che doveva venire.

¹⁵Ma il dono di grazia non è come la caduta: se infatti per la caduta di uno solo tutti morirono, molto di più la grazia di Dio, e il dono concesso in grazia del solo uomo Gesù Cristo, si sono riversati in abbondanza su tutti. ¹⁶E nel caso del dono non è come nel caso di quel solo che ha peccato: il giudizio infatti viene da uno solo, ed è per la condanna, il dono di grazia invece da molte cadute, ed è per la giustificazione. ¹⁷Infatti se per la caduta di uno solo la morte ha regnato a causa di quel solo uomo, molto di più quelli che ricevono l'abbondanza della grazia e del dono della giustizia regneranno nella vita per mezzo del solo Gesù Cristo.

¹⁸Come dunque per la caduta di uno solo si è riversata su tutti gli uomini la condanna, così anche per l'opera giusta di uno solo si riversa su tutti gli uomini la giustificazione, che dà vita. ¹⁹Infatti, come per la disobbedienza di un solo uomo tutti sono stati costituiti peccatori, così anche per l'obbedienza di uno solo tutti saranno costituiti giusti.]

Parola di Dio. A - Rendiamo grazie a Dio.

CANTO AL VANGELO (Mt 4,4b) in piedi

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 Mt 4,1-11

Gesù digiuna per quaranta giorni nel deserto ed è tentato.

Dal Vangelo secondo Matteo
A - Gloria a te, o Signore.

In quel tempo, ¹Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. ²Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. ³Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pane». ⁴Ma egli rispose: «Sta scritto: "Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio"».

⁵Allora il diavolo lo portò nella città santa, lo pose sul punto più alto del tempio ⁶e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù; sta scritto infatti: "Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo ed essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra"». ⁷Gesù

gli rispose: «Sta scritto anche: "Non metterai alla prova il Signore Dio tuo"».

⁸Di nuovo il diavolo lo portò sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo e la loro gloria e gli disse: ⁹«Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai». ¹⁰Allora Gesù gli rispose: «Vattene, Satana! Sta scritto infatti: "Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto"».

¹¹Allora il diavolo lo lasciò, ed ecco degli angeli gli si avvicinarono e lo servivano.

Parola del Signore. A - Lode a te, o Cristo.

PROFESSIONE DI FEDE

in piedi

Simbolo battesimale della Chiesa romana, detto "degli apostoli".

Io credo in Dio, Padre onnipotente, creatore del cielo e della terra; e in Gesù Cristo, suo unico Figlio, nostro Signore, (*a queste parole tutti si inchinano*) il quale fu concepito di Spirito Santo, nacque da Maria Vergine, patì sotto Ponzio Pilato, fu crocifisso, morì e fu sepolto; discese agli inferi; il terzo giorno risuscitò da morte; salì al cielo, siede alla destra di Dio Padre onnipotente; di là verrà a giudicare i vivi e i morti. Credo nello Spirito Santo, la santa Chiesa cattolica, la comunione dei santi, la remissione dei peccati, la risurrezione della carne, la vita eterna. Amen.

PREGHIERA DEI FEDELI

si può adattare

C - La Quaresima ci invita a lottare contro il male e a resistere alle tentazioni che insidiano la nostra vita. Accogliamo la grazia di Dio in noi e non rifiutiamo il suo amore.

Lettore - Preghiamo insieme e diciamo:

R Rinnova la nostra vita, Signore.

1. Per la Chiesa: chiamata a vivere la stessa santità di Cristo, sia cosciente di questa vocazione, e sostenga e guidi i fedeli nel loro impegno quaresimale. Preghiamo:

2. Per i politici: non cadano nella tentazione di seguire i loro interessi, ma, ispirati da Cristo, persegua il vero bene nel servizio dei fratelli. Preghiamo:

3. Per ognuno di noi: lo Spirito Santo ci aiuti a vigilare e a respingere con prontezza il male che, con subdola violenza, tenta ogni giorno di allontanarci da Dio. Preghiamo:

4. Per la nostra comunità: durante la Quaresima si prepari alla gioia della Pasqua con un coraggioso impegno di carità verso chi è nel bisogno. Preghiamo:

Intenzioni della comunità locale.

C - O Padre, fa' che rispondiamo con gioia al tuo invito, imitando il tuo Figlio nella sua umiltà

e, con lui, possiamo conseguire la vittoria sul peccato e sul male. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.
A - Amen.

LITURGIA EUCHARISTICA

ORAZIONE SULLE OFFERTE

in piedi

C - Si rinnovi, o Signore, la nostra vita e con il tuo aiuto si ispiri sempre più al sacrificio che santifica l'inizio della Quaresima, tempo favorevole per la nostra salvezza. Per Cristo nostro Signore.
A - Amen.

Prefazio della I domenica di Quaresima: Le tentazioni del Signore, Messale 3a ed., pag. 75.

ANTIFONA ALLA COMUNIONE

(Mt 4,4)

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

ORAZIONE DOPO LA COMUNIONE

in piedi

C - Ci hai saziati, o Signore, con il pane del cielo che alimenta la fede, accresce la speranza e rafforza la carità: insegnaci ad aver fame di Cristo, pane vivo e vero, e a nutrirci di ogni parola che esce dalla tua bocca. Per Cristo nostro Signore.
A - Amen.

La santa Messa si conclude con la seguente preghiera di benedizione.

ORAZIONE SUL POPOLO

tutti chinano il capo

C - Scenda, o Signore, sul tuo popolo l'abbondanza della tua benedizione, perché cresca la tua speranza nella prova, sia rafforzato il suo vigore nella tentazione e gli sia donata la salvezza eterna. Per Cristo nostro Signore.
A - Amen.

C - E la benedizione di Dio onnipotente, Padre e Figlio + e Spirito Santo, discenda su di voi e con voi rimanga sempre.
A - Amen.

PROPOSTE PER I CANTI: da *Nella casa del Padre*, ElleDiCi, 5a ed. - *Inizio*: Padre, perdona (499); *Soccorri i tuoi figli* (500). *Salmo responsoriale*: P. Bottini; oppure: Perdonaci, Signore (430). *Processione offertoriale*: Molte le spighe (679). *Comunione*: Oltre la memoria (693); Se tu mi accogli (501). *Congedo*: Misericordias Domini (677).

PER ME VIVERE È CRISTO

Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio. La parola di Dio ci introduce alla partecipazione dell'Eucaristia, il pane vivo disceso dal cielo. In questo sacramento, il Signore ci nutre con il suo Corpo e il suo Sangue, affinché la vita temporale, sostenuta dal pane materiale, sia totalmente orientata verso il possesso della vita eterna.

- San Giovanni Paolo II