

# Amerai il tuo prossimo come te stesso

## **Prima settimana di Quaresima**

Tracce per la preghiera quotidiana in famiglia  
con le meditazioni di Papa Francesco



**Amerai.**

**É un progetto, un desiderio, una direzione, una forza.  
Amerai. Nella giungla dei comandamenti e precetti  
c'è un punto fisso, un asse di gravitazione  
che dà ordine e consistenza a tutto: l'amore.**

*R. Seregni*

## LUNEDI'

Dal libro del Levitico (Lv 19, 1-2. 11-18)

*Il Signore parlò a Mosè e disse:*

*«Parla a tutta la comunità degli Israeliti dicendo loro: "Siate santi, perché io, il Signore, vostro Dio, sono santo.*

*Non ruberete né userete inganno o menzogna a danno del prossimo.*

*Non giurerete il falso servendovi del mio nome: profaneresti il nome del tuo Dio. Io sono il Signore.*

*Non opprimerai il tuo prossimo, né lo spoglierai di ciò che è suo; non tratterai il salario del bracciante al tuo servizio fino al mattino dopo.*

*Non maledirai il sordo, né metterai inciampo davanti al cieco, ma temerai il tuo Dio. Io sono il Signore.*

*Non commetterete ingiustizia in giudizio; non tratterai con parzialità il povero né userai preferenze verso il potente: giudicherai il tuo prossimo con giustizia. Non andrai in giro a spargere calunnie fra il tuo popolo né coopererai alla morte del tuo prossimo. Io sono il Signore.*

*Non coverai nel tuo cuore odio contro il tuo fratello; rimprovera apertamente il tuo prossimo, così non ti caricherai d'un peccato per lui. Non ti vendicherai e non serberai rancore contro i figli del tuo popolo, ma amerai il tuo prossimo come te stesso. Io sono il Signore"».*



### MEDITIAMO

Nella prima Lettura di oggi è risuonato l'appello del Signore al suo popolo: «Siate santi, perché io, il Signore, vostro Dio, sono santo». Ossia: «Vivete come me, cercate quello che io cerco». Queste parole interpellano tutti noi, discepoli del Signore.

Imitare la santità e la perfezione di Dio può sembrare una meta irraggiungibile. Tuttavia, la prima Lettura suggerisce gli esempi concreti affinché il comportamento di Dio diventi regola del nostro agire.

Ma ricordiamoci, tutti noi, ricordiamoci che senza lo Spirito Santo sarebbe vano il nostro sforzo! La santità cristiana non è prima di tutto opera nostra, ma è frutto della docilità – voluta e coltivata – allo Spirito del Dio tre volte Santo.

Il *Levitico* dice: «Non coverai nel tuo cuore odio contro il tuo fratello ... Non ti vendicherai e non serberai rancore ... ma amerai il tuo prossimo...». Questi atteggiamenti nascono dalla santità di Dio. Noi invece solitamente siamo così diversi, così egoisti e orgogliosi... eppure la bontà e la bellezza di Dio ci attraggono, e lo Spirito Santo ci può purificare, ci può trasformare, ci può plasmare giorno per giorno. Fare questo lavoro di conversione, conversione nel cuore, conversione che tutti noi dobbiamo fare. Conversione!

PREGHIAMO INSIEME con le parole di Papa Francesco

**“Conversione.**

**La Parola di Dio è capace di cambiare tutto.  
Ma la verità è che non sempre abbiamo il coraggio  
di credere nella Parola di Dio,  
di ricevere quella Parola che ci guarisce dentro  
e per la quale il Signore  
bussa alla porta del nostro cuore”.**

*Prendi il tempo per rivolgere tutto il tuo essere al Signore,  
meditando la sua Parola*

*Padre nostro*

## MARTEDI'

Dal Vangelo secondo Matteo

(6, 7-15)

*In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:*

*«Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate.*

*Voi dunque pregate così:*

*Padre nostro che sei nei cieli,*

*sia santificato il tuo nome,*

*venga il tuo regno,*

*sia fatta la tua volontà,*

*come in cielo così in terra.*

*Dacci oggi il nostro pane quotidiano,*

*e rimetti a noi i nostri debiti*

*come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,*

*e non abbandonarci alla tentazione,*

*ma liberaci dal male.*

*Se voi infatti perdonerete agli altri le loro colpe, il Padre vostro che è nei cieli perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonerete agli altri, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe».*



### MEDITIAMO

*Padre nostro.* Questa non è una delle tante preghiere cristiane, ma è la *preghiera dei figli di Dio*: è la grande preghiera che ci ha insegnato Gesù. È la preghiera che ha fatto Gesù, e l'ha insegnata a noi; quando i discepoli gli hanno detto: "Maestro, insegnaci a pregare come tu preghi". E Gesù pregava così. È tanto bello pregare come Gesù!

Quante volte c'è gente che dice "Padre Nostro", ma non sa cosa dice. Perché sì, è il Padre, ma tu senti che quando dici "Padre" Lui è il Padre, il Padre tuo, il Padre dell'umanità, il Padre di Gesù Cristo?

### **Tu hai un rapporto con questo Padre?**

Quando noi preghiamo il "Padre Nostro", ci colleghiamo col Padre che ci ama, è lo Spirito Santo a darci questo collegamento, questo sentimento di essere figli di Dio".



## MERCOLEDÌ

Dal Vangelo secondo Luca

(11, 29-32)

*In quel tempo, mentre le folle si accalcavano, Gesù cominciò a dire: «Questa generazione è una generazione malvagia; essa cerca un segno, ma non le sarà dato alcun segno, se non il segno di Giona. Poiché, come Giona fu un segno per quelli di Ninive, così anche il Figlio dell'uomo lo sarà per questa generazione.*

*Nel giorno del giudizio, la regina del Sud si alzerà contro gli uomini di questa generazione e li condannerà, perché ella venne dagli estremi confini della terra per ascoltare la sapienza di Salomone. Ed ecco, qui vi è uno più grande di Salomone.*

*Nel giorno del giudizio, gli abitanti di Ninive si alzeranno contro questa generazione e la condanneranno, perché essi alla predicazione di Giona si convertirono. Ed ecco, qui vi è uno più grande di Giona».*



### MEDITIAMO

Perché questi dottori della legge non capivano i segni del tempo e chiedevano un segno straordinario, perché non capivano?

Prima di tutto, perché erano chiusi. Erano chiusi nel loro sistema, avevano sistemato la legge benissimo, un capolavoro. Tutti gli ebrei sapevano che cosa si poteva fare, che cosa non si poteva fare, fino a dove si poteva andare. Era tutto sistemato. E loro erano sicuri lì.

Non capivano che Dio è il Dio delle sorprese, che Dio è sempre nuovo; mai rinnega sé stesso, mai dice che quello che aveva detto era sbagliato, mai, ma ci sorprende sempre. E loro non capivano e si chiudevano in quel sistema fatto con tanta buona volontà e chiedevano a Gesù: 'Ma, fai un segno!'. E non capivano i tanti segni che faceva Gesù e che indicavano che il tempo era maturo. Chiusura!

Secondo, avevano dimenticato che loro erano un popolo in cammino. In cammino! E quando ci si incammina, quando uno è in cammino, sempre trova cose nuove, cose che non conosceva.

E questo deve farci pensare: io sono attaccato alle mie cose, alle mie idee, chiuso? O sono aperto al Dio delle sorprese? Sono una persona ferma o una persona che cammina? Io credo in Gesù Cristo – in Gesù, quello che ha fatto: è morto, risorto e finita la storia – credo che il cammino vada avanti verso la maturità, verso la manifestazione di gloria del Signore?

Possiamo farci oggi queste domande e chiedere al Signore un cuore che ami la legge, perché la legge è di Dio; che ami anche le sorprese di Dio e che sappia che questa legge santa non è fine a sé stessa”.



### PREGHIAMO INSIEME con la preghiera del Sinodo

Siamo qui dinanzi a te, Spirito Santo:

siamo tutti riuniti nel tuo nome.

Vieni a noi, assistici,

scendi nei nostri cuori.

Insegnaci tu ciò che dobbiamo fare,

mostraci tu il cammino da seguire tutti insieme.

Non permettere che da noi peccatori sia lesa la giustizia,

non ci faccia sviare l'ignoranza,

non ci renda parziali l'umana simpatia,

perché siamo una sola cosa in te

e in nulla ci discostiamo dalla verità.

Lo chiediamo a Te,

che agisci in tutti i tempi e in tutti i luoghi,

in comunione con il Padre e con il Figlio,

per tutti i secoli dei secoli. Amen

*Padre nostro*

## GIOVEDÌ

### Cattedra di San Pietro Apostolo

Dal Vangelo secondo Matteo

(7, 7-12)

*In quel tempo, Gesù, giunto nella regione di Cesarèa di Filippo, domandò ai suoi discepoli: «La gente, chi dice che sia il Figlio dell'uomo?». Risposero: «Alcuni dicono Giovanni il Battista, altri Elia, altri Geremia o qualcuno dei profeti».*

*Disse loro: «Ma voi, chi dite che io sia?». Rispose Simon Pietro: «Tu sei il Cristo, il Figlio del Dio vivente».*

*E Gesù gli disse: «Beato sei tu, Simone, figlio di Giona, perché né carne né sangue te lo hanno rivelato, ma il Padre mio che è nei cieli. E io a te dico: tu sei Pietro e su questa pietra edificherò la mia Chiesa e le potenze degli inferi non prevarranno su di essa. A te darò le chiavi del regno dei cieli: tutto ciò che legherai sulla terra sarà legato nei cieli, e tutto ciò che scioglierai sulla terra sarà sciolto nei cieli».*

### MEDITIAMO

In questo momento, ad ognuno di noi il Signore Gesù ripete la sua domanda: «Voi, chi dite che io sia?». Una domanda chiara e diretta, di fronte alla quale non è possibile sfuggire o rimanere neutrali, né rimandare la risposta o delegarla a qualcun altro. Ma in essa non c'è nulla di inquisitorio, anzi, è piena di amore! L'amore del nostro unico Maestro, che oggi ci chiama a rinnovare la fede in Lui, riconoscendolo quale Figlio di Dio e Signore della nostra vita. E il primo chiamato a rinnovare la sua professione di fede è il Successore di Pietro, che porta con sé la responsabilità di confermare i fratelli.

Lasciamo che la grazia plasmi di nuovo il nostro cuore, facciamo nostre le parole di Pietro: «Tu sei il Cristo, il figlio del Dio vivente». Il nostro pensiero e il nostro sguardo siano fissi su Gesù Cristo, inizio e fine di ogni azione della Chiesa. Lui è il fondamento e nessuno ne può porre uno diverso. Lui è la "pietra" su cui dobbiamo costruire.

Non è la pietra che trae il suo nome da Pietro, ma è Pietro che lo trae dalla pietra; così come non è il nome Cristo che deriva da cristiano, ma il nome cristiano che deriva da Cristo. La pietra è Cristo, sul fondamento del quale anche Pietro è stato edificato.

Da questa professione di fede deriva per ciascuno di noi il compito di corrispondere alla chiamata di Dio. Ai Pastori, anzitutto, viene richiesto di avere come modello Dio stesso che si prende cura del suo gregge. Il profeta Ezechiele ha descritto il modo di agire di Dio: Egli va in cerca della pecora perduta, riconduce all'ovile quella smarrita, fascia quella ferita e cura quella malata (34,16).

Un comportamento che è segno dell'amore che non conosce confini. È una dedizione fedele, costante, incondizionata, perché a tutti i più deboli possa giungere la sua misericordia.

### PREGHIAMO INSIEME

Signore Gesù,  
pastore eterno di tutti i fedeli,  
tu che hai costruito la tua Chiesa  
sulla roccia di Pietro,  
assisti continuamente il Papa  
perché sia, secondo il tuo progetto,  
il segno vivente e visibile,  
e il promotore instancabile  
dell'unità della tua Chiesa  
nella verità e nell'amore.

Annunci al mondo  
con apostolico coraggio  
tutto il tuo vangelo.

Ascolti le voci e le aspirazioni  
che salgono dai fedeli e dal mondo,  
non si stanchi mai di promuovere la pace.

Governi e diriga il popolo di Dio  
avendo sempre dinanzi agli occhi il tuo esempio,  
o Cristo buon Pastore, che sei venuto non per essere servito,  
ma per servire e dare la vita per le pecore.

Benedici o Signore, il nostro Santo Padre, il Papa;  
assistilo nel suo ufficio di pastore universale;  
sii la sua luce, la sua forza e la sua consolazione.

E a noi concedi di ascoltare, con docilità di cuore,  
la sua voce come ascoltiamo la tua.

*Padre nostro*





## VENERDI'

Dal Vangelo secondo Matteo

(5, 20-26)

*In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:*

*«Se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei, non entrerete nel regno dei cieli.*

*Avete inteso che fu detto agli antichi: "Non ucciderai"; chi avrà ucciso dovrà essere sottoposto al giudizio. Ma io vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello dovrà essere sottoposto al giudizio. Chi poi dice al fratello:*

*"Stupido", dovrà essere sottoposto al sinèdrio; e chi gli dice: "Pazzo", sarà destinato al fuoco della Geènna.*

*Se dunque tu presenti la tua offerta all'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare, va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono.*

*Mettiti presto d'accordo con il tuo avversario mentre sei in cammino con lui, perché l'avversario non ti consegna al giudice e il giudice alla guardia, e tu venga gettato in prigione. In verità io ti dico: non uscirai di là finché non avrai pagato fino all'ultimo spicciolo!».*



### MEDITIAMO

Spesso riteniamo che i nostri peccati allontanino il Signore da noi: in realtà, peccando, noi ci allontaniamo da Lui, ma Lui, vedendoci nel pericolo, ancora di più ci viene a cercare. Dio non si rassegna mai alla possibilità che una persona rimanga estranea al suo amore, a condizione però di trovare in lei qualche segno di pentimento per il male compiuto.

Fare esperienza della riconciliazione con Dio permette di scoprire la necessità di altre forme di riconciliazione: nelle famiglie, nei rapporti interpersonali, nelle comunità ecclesiali, come pure nelle relazioni sociali e internazionali. La riconciliazione infatti è anche un servizio alla pace, al riconoscimento dei diritti fondamentali delle persone, alla solidarietà e all'accoglienza di tutti.



### PREGHIAMO INSIEME con le parole di Chiara Lubich

Se siamo uniti, Gesù è fra noi. E questo vale.

Vale più d'ogni altro tesoro che può possedere il nostro cuore.

Ma occorre dilatare il Cristo; accrescerlo in altre membra; farsi come lui portatori di Fuoco.

Far uno di tutti e in tutti l'Uno!

E allora viviamo la vita che egli ci dà attimo per attimo nella carità. È comandamento base l'amore fraterno.

Per cui tutto vale ciò che è espressione di sincera fraterna carità.

Nulla vale di ciò che facciamo se in esso

non vi è il sentimento d'amore per i fratelli:

ché Dio è Padre ed ha nel cuore sempre e solo i figli.

*Padre nostro*

## SABATO

Dal Vangelo secondo Matteo

(5, 43-48)

*In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:*

*«Avete inteso che fu detto: "Amerai il tuo prossimo e odierai il tuo nemico".*

*Ma io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per quelli che vi perseguitano, affinché siate figli del Padre vostro che è nei cieli; egli fa sorgere il suo sole sui cattivi e sui buoni, e fa piovere sui giusti e sugli ingiusti.*

*Infatti, se amate quelli che vi amano, quale ricompensa ne avete? Non fanno così anche i pubblicani? E se date il saluto soltanto ai vostri fratelli, che cosa fate di straordinario? Non fanno così anche i pagani?*

*Voi, dunque, siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste».*



### MEDITIAMO

Amate i vostri nemici e pregate per quelli che vi perseguitano. È la novità cristiana. È la differenza cristiana. Pregare e amare: ecco quello che dobbiamo fare; e non solo verso chi ci vuol bene, non solo verso gli amici, non solo verso il nostro popolo. Perché l'amore di Gesù non conosce confini e barriere. Il Signore ci chiede il coraggio di un amore senza calcoli. Perché la misura di Gesù è l'amore senza misura. Quante volte abbiamo trascurato le sue richieste, comportandoci come tutti!

Eppure il comando dell'amore non è una semplice provocazione, sta al cuore del Vangelo.

Sull'amore verso tutti non accettiamo scuse, non predichiamo comode prudenze. Il Signore non è stato prudente, non è sceso a

compromessi, ci ha chiesto l'estremismo della carità. È l'unico estremismo cristiano lecito: l'estremismo dell'amore.

Amate i vostri nemici. Oggi ci farà bene ripetere a noi stessi queste parole e applicarle alle persone che ci trattano male, che ci danno fastidio, che faticiamo ad accogliere, che ci tolgono serenità.

Amate i vostri nemici.

Inizia a disarmare il tuo cuore per amore di Gesù. Perché chi ama Dio non ha nemici nel cuore. Il culto a Dio è il contrario della cultura dell'odio.

Gesù ci chiede solo di pregare e amare. Ecco la rivoluzione di Gesù, la più grande della storia: dal nemico da odiare al nemico da amare. Se siamo di Gesù, questo è il cammino!

Non ce n'è un altro.



### PREGHIAMO INSIEME

Signore, insegnami che la mia vita è un cammino,  
la strada su cui si cammina insieme,  
nella semplicità di essere quello che si è,  
nella serenità dei propri limiti e peccati,  
nella gioia di aver ricevuto tutto da te nel tuo amore.  
Signore, insegnami che la mia vita è un cammino con te,  
per imparare, come te, a donarmi per amore.  
Tu, che sei la strada e la gioia.

*Padre nostro*