



Parrocchie Isola della Scala e Pellegrina

I Domenica di Quaresima

22 Febbraio 2026

CANTO

Tu sei come roccia di fedeltà:
se noi vacilliamo ci sosterrai,
perché tu saldezza sarai per noi.
Certo, non cadrà questa tenace rupe.

Tu sei come fuoco di carità:
se noi siamo spenti, c'infiammerai,
perché tu fervore sarai per noi.
Ecco, arderà nuova l'inerte vita.

Tu sei come lampo di verità:
se noi non vediamo, ci guarirai,
perché tu visione sarai per noi.
Di te la città splende sull'alto monte.

In questa prima Domenica di Quaresima, di fronte alle seduzioni che attentano alla nostra libertà e alla nostra dignità, Gesù ci insegna il discernimento, che nasce da un ascolto attento della Parola di Dio e da un lasciarci permeare e guidare dalla sua sapienza e dalla sua forza.

Signore, che fai passare dalla morte alla vita chi ascolta la tua parola, *Kýrie, eléison.*

Kýrie, eléison.

Cristo, che hai voluto essere innalzato da terra per attirarci a te, *Christe, eléison.*

Christe, eléison.

Signore, che ci sottoponi al giudizio della tua croce, *Kýrie, eléison.*

Kýrie, eléison.

COLLETTA

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, tuo Figlio, che è Dio, e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli.



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

Dal libro della Genesi

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.

Poi il Signore Dio piantò un giardino in Eden, a oriente, e vi collocò l'uomo che aveva plasmato. Il 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.

Il 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"?». Rispose la donna al serpente: «Dei frutti degli alberi del giardino noi possiamo mangiare, ma del frutto dell'albero che sta in mezzo al giardino Dio ha detto: "Non dovete mangiarne e non lo dovete toccare, altrimenti morirete"». Ma il serpente disse alla donna: «Non morirete affatto! Anzi, Dio sa che il giorno in cui voi ne mangiaste 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.

SALMO RESPONSORIALE Sal 50

R. Perdonaci, Signore: abbiamo peccato.

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.

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.

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.

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

SECONDA LETTURA Rm 5,12-19

Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani
Fratelli, come a causa di un solo uomo il peccato è entrato nel mondo e, con il peccato, la morte, così in tutti gli uomini si è propagata la morte, poiché tutti hanno peccato. Fino alla Legge infatti c'era il peccato nel mondo e, anche se il peccato non può essere imputato quando manca la Legge, la 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. Ma 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. E 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. Infatti 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.

Come 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. Infatti, 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.

CANTO AL VANGELO MT 4,4B

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

Dal Vangelo secondo Matteo

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

Allora il diavolo lo portò nella città santa, lo pose sul punto più alto del tempio e 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"». Gesù gli rispose: «Sta scritto anche: "Non metterai alla prova il Signore Dio tuo"». Di nuovo il diavolo lo portò sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo e la loro gloria e gli disse: «Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai». Allora Gesù gli rispose: «Vattene, satana! Sta scritto infatti: "Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto"».

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

- Parola del Signore.

CREDO APOSTOLICO

Io credo in Dio, Padre onnipotente, Creatore del cielo e della terra.

E in Gesù Cristo, Suo unico Figlio, nostro Signore, 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 UNIVERSALE

Fratelli e sorelle, intrapreso il cammino Quaresimale, chiediamo di essere docili al messaggio di salvezza per giungere pienamente trasformati alla Pasqua.

Diciamo insieme: **Guidaci, Padre, con il tuo Spirito.**

1. Per papa Leone e tutti i pastori della Chiesa: illuminati dallo Spirito di sapienza, con la parola e con la vita aiutino i fratelli a perseverare nell'adorazione dell'unico Dio. Preghiamo.

2. Per le nostre famiglie: guidate dallo Spirito di amore, riscoprano la dimensione domestica della fede nell'ascolto del Vangelo, nella preghiera e nell'accoglienza reciproca. Preghiamo.

3. Per i nostri governanti: in questo tempo di conflitti e instabilità internazionale, il tuo Spirito doni la forza e la luce per far cessare il rumore delle armi e aprire nuove strade di dialogo e riconciliazione. Preghiamo.

4. Per la nostra Chiesa di Verona in cammino verso l'Assemblea Diocesana di maggio: dona il tuo Spirito di comunione perché attinga da Cristo, vincitore del maligno, la forza per scorgere i sentieri verso cui stai chiamando la nostra Diocesi. Preghiamo.

Colma delle tue benedizioni, Signore, questo popolo in cammino verso la Pasqua; tu che

provvedi ai tuoi figli il pane quotidiano, fa' che non si stanchino mai di cercare il Pane vivo disceso dal cielo, Gesù Cristo, tuo Figlio. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

MISTERO DELLA FEDE

**- Tu ci hai redenti con la tua croce,
e la tua risurrezione,
salvaci! O Salvatore del mondo.**

CANTO DI COMUNIONE

Tu, fonte viva: chi ha sete, beva!

Fratello buono, che rinfranchi il passo:
nessuno è solo se tu lo sorreggi.

Grande Signore!

Tu, pane vivo: chi ha fame, venga!

Se tu lo accogli, entrerà nel Regno:
sei tu la luce per l'eterna festa.

Grande Signore!

Tu, segno vivo: chi ti cerca, veda!

Una dimora troverà con gioia:
dentro l'aspetti, tu sarai l'amico.

Grande Signore!

DOPO LA COMUNIONE

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.

ORAZIONE SUL POPOLO

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

CANTO FINALE

Chiesa che nasci dalla Croce,
dal fianco aperto del Signore,
dal nuovo Adamo sei plasmata,
sposa di grazia nella santità.

Chiesa che vivi della Pasqua,
sei dallo Spirito redenta
vivificata dall'amore,
resa feconda nella carità.

**Dal crocifisso Risorto nasce la
speranza, dalle sue piaghe la salvezza,
nella sua luce noi cammineremo,
Chiesa redenta dal suo amore!**

Avvisi

* **Domenica 22**, ore 15.30: Ritiro dei genitori della prima confessione in Abazia. A seguire messa.

* **Martedì 24**, ore 19.30 in tana della volpe: "Nella Parola". Tempo di preghiera, silenzio e condivisione per giovani.

* **Domenica 1 Marzo**, ore 16.00: Prime Confessioni in Abazia.

* **Dal 4 all'8 Marzo**, festa dei **900 anni della Bastia**. In bacheca troviamo il calendario con gli appuntamenti.

* Dal 7 al 15 Marzo vivremo presso l'auditorium della Maddalena la mostra **"Il mio Purgatorio – Dante profeta di Speranza"** curata dai nostri adolescenti e giovani. Info e iscrizioni online.

Ascoltare e digiunare.

La Quaresima come tempo di conversione. Papa Leone XIV

Digiunare

Se la Quaresima è tempo di ascolto, il *digiuno* costituisce una pratica concreta che dispone all'accoglienza della Parola di Dio. L'astensione dal cibo, infatti, è un esercizio ascetico antichissimo e insostituibile nel cammino di conversione. Proprio perché coinvolge il corpo, rende più evidente ciò di cui abbiamo "fame" e ciò che riteniamo essenziale per il nostro sostentamento. Serve quindi a discernere e ordinare gli "appetiti", a mantenere vigile la fame e la sete di giustizia, sottraendola alla rassegnazione, istruendola perché si faccia preghiera e responsabilità verso il prossimo. Sant'Agostino, con finezza spirituale, lascia intravedere la tensione tra il tempo presente e il compimento futuro che attraversa questa custodia del cuore, quando osserva che: «Nel corso della vita terrena compete agli

uomini aver fame e sete di giustizia, ma esserne appagati appartiene all'altra vita. Gli angeli si saziano di questo pane, di questo cibo. Gli uomini invece ne hanno fame, sono tutti protesi nel desiderio di esso. Questo protendersi nel desiderio dilata l'anima, ne aumenta la capacità». Il digiuno, compreso in questo senso, ci consente non soltanto di disciplinare il desiderio, di purificarlo e renderlo più libero, ma anche di espanderlo, in modo tale che si rivolga a Dio e si orienti ad agire nel bene.

Tuttavia, affinché il digiuno conservi la sua verità evangelica e rifugga dalla tentazione di inorgogliare il cuore, dev'essere sempre vissuto nella fede e nell'umiltà. Esso domanda di restare radicato nella comunione con il Signore, perché «non digiuna veramente chi non sa nutrirsi della Parola di Dio». In quanto segno visibile del nostro impegno interiore di sottrarci, con il sostegno della grazia, al peccato e al male, il digiuno deve includere anche altre forme di privazione volte a farci acquisire uno stile di vita più sobrio, poiché «solo l'austerità rende forte e autentica la vita cristiana».

Vorrei per questo invitarvi a una forma di astensione molto concreta e spesso poco apprezzata, cioè quella dalle parole che percuotono e feriscono il nostro prossimo. Cominciamo a disarmare il linguaggio, rinunciando alle parole taglienti, al giudizio immediato, al parlar male di chi è assente e non può difendersi, alle calunnie. Sforziamoci invece di imparare a misurare le parole e a coltivare la gentilezza: in famiglia, tra gli amici, nei luoghi di lavoro, nei *social media*, nei dibattiti politici, nei mezzi di comunicazione, nelle comunità cristiane. Allora tante parole di odio lasceranno il posto a parole di speranza e di pace.

sito internet: www.abaziasantostefano.it
mail: segreteria@abaziasantostefano.it