

e quando al mattino ti alzi dal letto
per iniziare la tua giornata di lavoro
ripeti questa preghiera al Signore:
o Signore, mio amico e difensore,
nelle tue mani affido la mia vita!

Rit.

Sta' sicuro: Il Signore ti libererà
da molti incubi e paure
che popolano i tuoi sogni;
attutirà le ansie e le tensioni
che accompagnano le scelte e i rapporti;
ti sarà di sostegno e di guida
nel lavoro e nella vita di casa.

Rit

Affida la tua vita nelle sue mani
perché questa è la tua vera salvezza.
Ascoltalo, invocalo, sorridigli,
confidagli i segreti del tuo cuore
e le paure svaniranno alla sua luce.
Entrerai nella pace di un bimbo
che si sente amato e protetto.

Rit

Questa è la Provvidenza di Dio,
il suo modo di prendersi cura
dell'uomo che ha reso suo figlio.
Per questo ti invito a ripetere:
o Signore, mio amico e difensore
nelle tue mani affido la mia vita!

Rit

Impegno personale

Saper dire di no, ogni giorno, in ogni impegno di vita, al proprio interesse, all'affermazione di sé, alla propria arroganza che pretende di usare Dio e saper dire "Padre nostro sia fatta la tua volontà, confido in te, mi affido a te!"

1ª DOMENICA

“NON METTERAI ALLA PROVA IL SIGNORE DIO TUO”

(Lc 4,12)

Il brano delle tentazioni racconta una battaglia di fede: il tentatore cerca di incrinare la fiducia di Gesù in Dio, cerca di spingerlo a compiere gesti che allentino il rapporto strettissimo che c'è tra il Figlio e il Padre; ma non ci riesce. Gesù è figlio di Dio che si fida di lui. Si fida ora, all'inizio del suo ministero; si fiderà sempre, sino alla fine, sino a quando in croce gli diranno che se non scende è un fallimento, ed Egli risponderà dicendo: «Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito» (Lc 23,46).

A. Prepariamo il nostro cuore all'ascolto della Parola

Recitiamo a cori alterni questa preghiera salmica che ci presenta l'uomo saggio e l'uomo sciocco. Ognuno di noi può scegliere tra la via della saggezza e quella della stupidità, tra la via della verità e quella della menzogna, tra la via della fede e quella dell'indifferenza.

Saggio quell'uomo che non insegue i miti del successo, non è attratto dalla facile ricchezza e non cerca onori e piaceri. Veramente saggio quell'uomo che crede nella giustizia e nel bene, che si lascia guidare dalla Parola e la rende il suo pane quotidiano.

Sarà libero come albero rigoglioso che affonda le sue radici nel terreno dei veri valori e nell'acqua viva della fede. La sua coscienza sarà tranquilla, la sua parola saggia e credibile, le sue scelte stabili e costruttive, la sua vita piena di soddisfazioni insperate.

Sciocco quell'uomo che ha fiducia solo in se stesso, che vende l'anima al successo, ai soldi, al potere e fa del piacere il suo Dio.

Veramente sciocco quell'uomo che non ama Dio e il prossimo, che non coltiva i valori morali e la speranza in un futuro migliore. Sarà come una foglia secca fatta turbinare dal vento degli interessi, come una banderuola senza stabile direzione di vita. Non saprà resistere nei tempi di prova, si scoprirà vuoto di valori e di coraggio; abbandonato dagli amici di comodo, tremante come un bimbo impaurito.

È il Signore la forza dell'uomo saggio e insieme la sua mèta, il suo premio.

La rovina dell'uomo sciocco è il credere solo in se stesso.

(da S. Carrarini, *Salmi d'oggi*)

B. Leggiamo e ascoltiamo la Parola: Lc 4,1-13.

In quel tempo ¹ Gesù, pieno di Spirito Santo, si allontanò dal Giordano ed era guidato dallo Spirito nel deserto, ² per quaranta giorni, tentato dal diavolo.

Non mangiò nulla in quei giorni, ma quando furono terminati, ebbe fame. ³ Allora il diavolo gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' a questa pietra che diventi pane». ⁴ Gesù gli rispose: «Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo».

⁵ Il diavolo lo condusse in alto, gli mostrò in un istante tutti i regni della terra ⁶ e gli disse: «Ti darò tutto questo potere e la loro gloria, perché a me è stata data e io la do a chi voglio. ⁷ Perciò, se ti prostre-
rai in adorazione dinanzi a me, tutto sarà tuo». ⁸ Gesù gli rispose: «Sta scritto: Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto».

⁹ Lo condusse a Gerusalemme, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gèttati giù di qui; ¹⁰ sta scritto infatti: Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo affinché essi ti custodiscano; ¹¹ e anche: Essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra». ¹² Gesù gli rispose: «È stato detto: Non metterai alla prova il Signore Dio tuo».

¹³ Dopo aver esaurito ogni tentazione, il diavolo si allontanò da lui fino al momento fissato.

C. Per entrare in argomento

I partecipanti sono invitati a rispondere alla seguente provocazione con le risposte più immediate e spontanee che sorgono in loro

“Se Dio mi ascoltasse.....cosa vorrei che Egli facesse per me?”

Alla fine si riprende sottolineando che, se ciascuno ha espresso dei desideri a Dio è perché sono tutte cose che Egli non ha ancora fatto e non fa per noi, merita ancora fiducia e ascolto?

Prima di rispondere ascoltiamo una storia vissuta, quella di Gesù e del suo rapporto con Dio.

E. Applichiamo il senso della Parola di Dio alla nostra vita

Dopo una breve pausa di silenzio e di riflessione personale, viene ripreso il discorso iniziato prima dell'ascolto della Parola ponendo i seguenti interrogativi:

- È possibile fidarsi/affidarsi a Dio, al suo progetto?
- Quali ragioni possono portare a questo?
- Non c'è il pericolo di perdere la nostra libertà?

F. Preghiamo tutti insieme:

L'atteggiamento da avere davanti a Dio è quello della totale fiducia in lui. Tenere lo sguardo verso Dio è l'unico modo per attraversare serenamente la vita, nonostante i pericoli che provengono da ogni parte.

**Rit. O Signore, mio amico e difensore,
nelle tue mani affido la mia vita!**

Quando la sera ti corichi per riposare