

Mi ha invaso il furore contro i malvagi  
che abbandonano la tua legge.

I tuoi decreti sono il mio canto nella dimora del mio esilio. ®

Nella notte ricordo il tuo nome, Signore,  
e osservo la tua legge.  
Tutto questo mi accade  
perché ho custodito i tuoi precetti. ®

### LETTURA DEL LIBRO DEI PROVERBI (7, 1-9.24-27)

Figlio mio, / custodisci le mie parole / e fa' tesoro dei miei precetti. / Osserva i miei precetti e vivrai, / il mio insegnamento sia come la pupilla dei tuoi occhi. / Légaliti alle tue dita, / scrivili sulla tavola del tuo cuore. / Di' alla sapienza: «Tu sei mia sorella», / e chiama amica l'intelligenza, / perché ti protegga dalla donna straniera, / dalla sconosciuta che ha parole seducenti. / Mentre dalla finestra della mia casa / stavo osservando dietro le inferriate, / ecco, io vidi dei giovani inesperti, / e tra loro scorsi un adolescente dissennato. / Passava per la piazza, rasente all'angolo, / e s'incamminava verso la casa di lei, / all'imbrunire, al declinare del giorno, / all'apparire della notte e del buio. / Ora, figli, ascoltatevi / e fate attenzione alle parole della mia bocca. / Il tuo cuore non si volga verso le sue vie, / non vagare per i suoi sentieri, / perché molti ne ha fatti cadere trafitti / ed erano vigorose tutte le sue vittime. / Strada del regno dei morti è la sua casa, / che scende nelle dimore della morte.

### LETTURA DEL VANGELO SECONDO MATTEO (6, 1-16)

In quel tempo. Il Signore Gesù diceva ai suoi discepoli: «State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro, altrimenti non c'è ricompensa per voi presso il Padre vostro che è nei cieli. Dunque, quando fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade, per essere lodati dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, mentre tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, perché la tua elemosina resti nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà».

SABATO 18 marzo 2017

### LETTURA DEL PROFETA ISAIA (31, 9-32, 8)

Oracolo del Signore che ha un fuoco a Sion / e una fornace a Gerusalemme. / Ecco, un re regnerà secondo giustizia / e i principi governeranno secondo il diritto. / Ognuno sarà come un riparo contro il vento / e un rifugio contro l'acquazzone, / come canali d'acqua in una steppa, / come l'ombra di una grande roccia su arida terra. / Non saranno più accecati gli occhi di chi vede / e gli orecchi di chi sente staranno attenti. / Gli animi volubili si applicheranno a comprendere / e la lingua dei balbuzienti parlerà / spedita e con chiarezza. / L'abietto non sarà più chiamato nobile / né l'imbroglione sarà detto gentiluomo, / poiché l'abietto fa discorsi abietti / e il suo cuore trama iniquità, / per commettere empietà / e proferire errori intorno al Signore, / per lasciare vuoto lo stomaco dell'affamato / e far mancare la bevanda all'assetato. / L'imbroglione - iniqui sono i suoi imbrogli - / macchina scelleratezze / per rovinare gli oppressi con parole menzognere, / anche quando il povero può provare il suo diritto. / Il nobile invece si propone nobili disegni / e s'impegna a compiere nobili cose.

### SALMO (Salmo 25)

#### SIGNORE, AMO LA CASA DOVE TU DIMORI

Scrutami, Signore, e mettimi alla prova,  
raffinami al fuoco il cuore e la mente.

La tua bontà è davanti ai miei occhi,  
nella tua verità ho camminato. ®

Non siedo con gli uomini falsi  
e non vado con gli ipocriti;  
odio la banda dei malfattori  
e non siedo con i malvagi. ®

Giro attorno al tuo altare, o Signore,  
per far risuonare voci di lode  
e narrare tutte le tue meraviglie.

Signore, amo la casa dove tu dimori  
e il luogo dove abita la tua gloria. ®

### LETTERA DI S. PAOLO APOSTOLO AGLI EFESINI (5, 1-9)

Fratelli, fatevi imitatori di Dio, quali figli carissimi, e camminate nella carità, nel modo in cui anche Cristo ci ha amato e ha dato se stesso per noi, offrendosi a Dio in sacrificio di soave odore. Di fornicazione e di ogni specie di impurità o di cupidigia neppure si parli fra voi - come deve essere tra santi - né di volgarità, insulsaggini, trivialità, che sono cose sconvenienti. Piuttosto rendete grazie! Perché, sappiatelo bene, nessun fornicatore, o impuro, o avaro - cioè nessun idolatra - ha in eredità il regno di Cristo e di Dio. Nessuno vi inganni con parole vuote: per queste cose infatti l'ira di Dio viene sopra coloro che gli disobbediscono. Non abbiate quindi niente in comune con loro. Un tempo infatti eravate tenebra, ora siete luce nel Signore. Comportatevi perciò come figli della luce; ora il frutto della luce consiste in ogni bontà, giustizia e verità.

### LETTURA DEL VANGELO SECONDO MARCO (6, 1-5)

In quel tempo. Il Signore Gesù venne nella sua patria e i suoi discepoli lo seguirono. Giunto il sabato, si mise a insegnare nella sinagoga. E molti, ascoltando, rimanevano stupiti e dicevano: «Da dove gli vengono queste cose? E che sapienza è quella che gli è stata data? E i prodigi come quelli compiuti dalle sue mani? Non è costui il falegname, il figlio di Maria, il fratello di Giacomo, di Ioses, di Giuda e di Simone? E le sue sorelle, non stanno qui da noi?». Ed era per loro motivo di scandalo. Ma Gesù disse loro: «Un profeta non è disprezzato se non nella sua patria, tra i suoi parenti e in casa sua». E lì non poteva compiere nessun prodigio, ma solo impose le mani a pochi malati e li guarì.



La tua Parola, Signore,  
è Verità e Vita

LUNEDÌ 13 marzo 2017

### LETTURA DEL LIBRO DELLA GENESI (12, 1-7)

In quei giorni. / Il Signore disse ad Abram: / «Vattene dalla tua terra, / dalla tua parentela / e dalla casa di tuo padre, / verso la terra che io ti indicherò. / Farò di te una grande nazione / e ti benedirò, / renderò grande il tuo nome / e possa tu essere una benedizione. / Benedirò coloro che ti benediranno / e coloro che ti malediranno maledirò, / e in te si diranno benedette / tutte le famiglie della terra». Allora Abram partì, come gli aveva ordinato il Signore, e con lui partì Lot. Abram aveva settantacinque anni quando lasciò Carran. Abram prese la moglie Sarai e Lot, figlio di suo fratello, e tutti i beni che avevano acquistati in Carran e tutte le persone che lì si erano procurate e si incamminarono verso la terra di Canaan. Arrivarono nella terra di Canaan e Abram la attraversò fino alla località di Sichem, presso la Quercia di Morè. Nella terra si trovavano allora i Cananei. Il Signore apparve ad Abram e gli disse: «Alla tua discendenza io darò questa terra». Allora Abram costruì in quel luogo un altare al Signore che gli era apparso.

### SALMO (dal salmo 118, 25-32)

#### BEATO CHI CAMMINA NELLA LEGGE DEL SIGNORE

La mia vita è incollata alla polvere:  
fammi vivere secondo la tua parola.

Ti ho manifestato le mie vie e tu mi hai risposto;  
insegnami i tuoi decreti. ®

Fammi conoscere la via dei tuoi precetti  
e mediterò le tue meraviglie.

Io piango lacrime di tristezza;  
fammi rialzare secondo la tua parola. ®

Tieni lontana da me la via della menzogna,  
donami la grazia della tua legge.

Ho scelto la via della fedeltà,  
mi sono proposto i tuoi giudizi. ®

Ho aderito ai tuoi insegnamenti:  
Signore, che io non debba vergognarmi.  
Corro sulla via dei tuoi comandi,  
perché hai allargato il mio cuore. ®

### LETTURA DEL LIBRO DEI PROVERBI (4, 10-18)

Ascolta, figlio mio, e accogli le mie parole / e si moltiplicheranno gli anni della tua vita. / Ti indico la via della sapienza, / ti guido per i sentieri della rettitudine. / Quando camminerai non saranno intralciati i tuoi passi, / e se correrai, non inciamberai. / Attieniti alla disciplina, non lasciarla, / custodiscila, perché essa è la tua vita. / Non entrare nella strada degli empi / e non procedere per la via dei malvagi. / Evita quella strada, non passarvi, / sta' lontano e passa oltre. / Essi non dormono, se non fanno del male, / non si lasciano prendere dal sonno, / se non fanno cadere qualcuno; / mangiano il pane dell'empietà / e bevono il vino della violenza. / La strada dei giusti è come la luce dell'alba, / che aumenta lo splendore fino al meriggio.

### LETTURA DEL VANGELO SECONDO MATTEO (5, 27-30)

In quel tempo. Il Signore Gesù diceva ai suoi discepoli: «Avete inteso

che fu detto: "Non commetterai adulterio". Ma io vi dico: chiunque guarda una donna per desiderarla, ha già commesso adulterio con lei nel proprio cuore. Se il tuo occhio destro ti è motivo di scandalo, cavalo e gettalo via da te: ti conviene infatti perdere una delle tue membra, piuttosto che tutto il tuo corpo venga gettato nella Geëna. E se la tua mano destra ti è motivo di scandalo, tagliala e gettala via da te: ti conviene infatti perdere una delle tue membra, piuttosto che tutto il tuo corpo vada a finire nella Geëna».

**MARTEDÌ** 14 marzo 2017

### LETTURA DEL LIBRO DELLA GENESI (13, 12-18)

In quei giorni. Abram si stabilì nella terra di Canaan e Lot si stabilì nelle città della valle e piantò le tende vicino a Sòdoma. Ora gli uomini di Sòdoma erano malvagi e peccavano molto contro il Signore. Allora il Signore disse ad Abram, dopo che Lot si era separato da lui: «Alza gli occhi e, dal luogo dove tu stai, spingi lo sguardo verso il settentrione e il mezzogiorno, verso l'oriente e l'occidente. Tutta la terra che tu vedi, io la darò a te e alla tua discendenza per sempre. Renderò la tua discendenza come la polvere della terra: se uno può contare la polvere della terra, potrà contare anche i tuoi discendenti. Alzati, percorri la terra in lungo e in largo, perché io la darò a te». Poi Abram si spostò con le sue tende e andò a stabilirsi alle Querce di Mamre, che sono ad Ebron, e vi costruì un altare al Signore.

### SALMO (dal Salmo 118, 33-34)

#### GUIDAMI, SIGNORE, SULLA TUA VIA

Insegnami, Signore, la via dei tuoi decreti e la custodirò sino alla fine.

Dammi intelligenza, perché io custodisca la tua legge e la osservi con tutto il cuore. ®

Guidami sul sentiero dei tuoi comandi, perché in essi è la mia felicità.

Piega il mio cuore verso i tuoi insegnamenti e non verso il guadagno. ®

Distogli i miei occhi dal guardare cose vane, fammi vivere nella tua via.

Con il tuo servo mantieni la tua promessa, perché di te si abbia timore. ®

Allontana l'insulto che mi sgomenta, poiché i tuoi giudizi sono buoni.

Ecco, desidero i tuoi precetti: fammi vivere nella tua giustizia. ®

### LETTURA DEL LIBRO DEI PROVERBI (4, 20-27)

Figlio mio, / fa' attenzione alle mie parole, / porgi l'orecchio ai miei detti; / non perderli di vista, / custodiscili dentro il tuo cuore, / perché essi sono vita per chi li trova / e guarigione per tutto il suo corpo. / Più di ogni cosa degna di cura custodisci il tuo cuore, / perché da esso sgorga la vita. / Tieni lontano da te la bocca bugiarda / e allontana da te le labbra perverse. / I tuoi occhi guardino sempre in avanti / e le tue pupille mirino diritto davanti a te. / Bada alla strada dove metti il piede / e tutte le tue vie siano sicure. / Non deviare né a destra né a sinistra, / tieni lontano dal male il tuo piede.

### LETTURA DEL VANGELO SECONDO MATTEO (5, 31-37)

In quel tempo. Il Signore Gesù diceva ai suoi discepoli: «Fu pure detto: "Chi ripudia la propria moglie, le dia l'atto del ripudio". Ma io

vi dico: chiunque ripudia la propria moglie, eccetto il caso di unione illegittima, la espone all'adulterio, e chiunque sposa una ripudiata, commette adulterio. Avete anche inteso che fu detto agli antichi: "Non giurerai il falso, ma adempirai verso il Signore i tuoi giuramenti". Ma io vi dico: non giurate affatto, né per il cielo, perché è il trono di Dio, né per la terra, perché è lo sgabello dei suoi piedi, né per Gerusalemme, perché è la città del grande Re. Non giurare neppure per la tua testa, perché non hai il potere di rendere bianco o nero un solo capello. Sia invece il vostro parlare: "Sì, sì", "No, no"; il di più viene dal Maligno».

**MERCOLEDÌ** 15 marzo 2017

### LETTURA DEL LIBRO DELLA GENESI (17, 18-23.26-27)

In quei giorni. Abram disse a Dio: «Se almeno Ismaele potesse vivere davanti a te!». E Dio disse: «No, Sara, tua moglie, ti partorirà un figlio e lo chiamerai Isacco. Io stabilirò la mia alleanza con lui come alleanza perenne, per essere il Dio suo e della sua discendenza dopo di lui. Anche riguardo a Ismaele io ti ho esaudito: ecco, io lo benedico e lo renderò fecondo e molto, molto numeroso: dodici principi egli genererà e di lui farò una grande nazione. Ma stabilirò la mia alleanza con Isacco, che Sara ti partorirà a questa data l'anno venturo». Dio terminò così di parlare con lui e lasciò Abramo, levandosi in alto. Allora Abramo prese Ismaele, suo figlio, e tutti i nati nella sua casa e tutti quelli comprati con il suo denaro, tutti i maschi appartenenti al personale della casa di Abramo, e circoncise la carne del loro prepuzio in quello stesso giorno, come Dio gli aveva detto. In quello stesso giorno furono circoncisi Abramo e Ismaele, suo figlio. E tutti gli uomini della sua casa, quelli nati in casa e quelli comprati con denaro dagli stranieri, furono circoncisi con lui.

### SALMO (dal Salmo 118, 41-46)

#### GUIDAMI, SIGNORE, SULLA VIA DEI TUOI PRECETTI

Venga a me, Signore, il tuo amore, la tua salvezza secondo la tua promessa.

A chi mi insulta darò una risposta, perché ho fiducia nella tua parola. ®

Non togliere dalla mia bocca la parola vera, perché spero nei tuoi giudizi.

Osserverò continuamente la tua legge, in eterno, per sempre. ®

Camminerò in un luogo spazioso, perché ho ricercato i tuoi precetti.

Davanti ai re parlerò dei tuoi insegnamenti e non dovrò vergognarmi. ®

La mia delizia sarà nei tuoi comandi, che io amo.

Alzerò le mani verso i tuoi comandi che amo, mediterò i tuoi decreti. ®

### LETTURA DEL LIBRO DEI PROVERBI (6, 6-11)

Va' dalla formica, o pigro, / guarda le sue abitudini e diventa saggio. / Essa non ha né capo / né sorvegliante né padrone, / eppure d'estate si procura il vitto, / al tempo della mietitura accumula il cibo. / Fino a quando, pigro, te ne starai a dormire? / Quando ti scuoterai dal sonno? / Un po' dormi, / un po' sonnecchi, / un po' incroci le braccia per riposare, / e intanto arriva a te la povertà, come un vagabondo, / e l'indigenza, come se tu fossi un accattone.

### LETTURA DEL VANGELO SECONDO MATTEO (5, 38-48)

In quel tempo. Il Signore Gesù diceva ai suoi discepoli: «Avete inteso che fu detto: "Occhio per occhio e dente per dente". Ma io vi dico di non opporvi al malvagio; anzi, se uno ti dà uno schiaffo sulla guancia destra, tu porgigli anche l'altra, e a chi vuole portarti in tribunale e toglierti la tunica, tu lascia anche il mantello. E se uno ti costringerà ad accompagnarlo per un miglio, tu con lui fanne due. Da' a chi ti chiede, e a chi desidera da te un prestito non voltare le spalle. 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».

**GIOVEDÌ** 16 marzo 2017

### LETTURA DEL LIBRO DELLA GENESI (18, 1-15)

In quei giorni. Il Signore apparve ad Abramo alle Querce di Mamre, mentre egli sedeva all'ingresso della tenda nell'ora più calda del giorno. Egli alzò gli occhi e vide che tre uomini stavano in piedi presso di lui. Appena li vide, corse loro incontro dall'ingresso della tenda e si prostrò fino a terra, dicendo: «Mio signore, se ho trovato grazia ai tuoi occhi, non passare oltre senza fermarti dal tuo servo. Si vada a prendere un po' d'acqua, lavatevi i piedi e accomodatevi sotto l'albero. Andrò a prendere un boccone di pane e ristoratevi; dopo potrete proseguire, perché è ben per questo che voi siete passati dal vostro servo». Quelli dissero: «Fa' pure come hai detto». Allora Abramo andò in fretta nella tenda, da Sara, e disse: «Presto, tre sea di fior di farina, impastala e fanne focacce». All'armento corse lui stesso, Abramo; prese un vitello tenero e buono e lo diede al servo, che si affrettò a prepararlo. Prese panna e latte fresco insieme con il vitello, che aveva preparato, e li porse loro. Così, mentre egli stava in piedi presso di loro sotto l'albero, quelli mangiarono. Poi gli disse: «Dov'è Sara, tua moglie?». Rispose: «È là nella tenda». Riprese: «Tornerò da te fra un anno a questa data e allora Sara, tua moglie, avrà un figlio». Intanto Sara stava ad ascoltare all'ingresso della tenda, dietro di lui. Abramo e Sara erano vecchi, avanti negli anni; era cessato a Sara ciò che avviene regolarmente alle donne. Allora Sara rise dentro di sé e disse: «Avvizzita come sono, dovrei provare il piacere, mentre il mio signore è vecchio!». Ma il Signore disse ad Abramo: «Perché Sara ha riso dicendo: "Potrò davvero partorire, mentre sono vecchia"? C'è forse qualche cosa d'impossibile per il Signore? Al tempo fissato tornerò da te tra un anno e Sara avrà un figlio». Allora Sara negò: «Non ho riso!», perché aveva paura; ma egli disse: «Sì, hai proprio riso».

### SALMO (dal Salmo 118, 49-56)

#### LA TUA PAROLA, SIGNORE, È VERITÀ E VITA

Ricordati della parola detta al tuo servo, con la quale mi hai dato speranza.

Questo mi consola nella mia miseria: la tua promessa mi fa vivere. ®

Gli orgogliosi mi insultano aspramente, ma io non mi allontano dalla tua legge.

Ricordo i tuoi eterni giudizi, o Signore, e ne sono consolato. ®