

PRIMO GIORNO: VENERDÌ 5 MARZO
RINASCERE A VITA NUOVA

AL MATTINO

Benedire il nuovo giorno e chi lo abita

Inizia con un momento di silenzio per raccogliere i pensieri e la concentrazione. Fai il segno della croce e recita l'invocazione:

O Dio, vieni a salvarmi!
Signore, vieni presto in mio aiuto.
Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito santo,
come era nel principio e ora e sempre,
nei secoli dei secoli. Amen.

Primo salmo

Nel Salmo 89 si celebra la fedeltà del Signore nella storia degli uomini, spesso precaria e fragile. Il salmista canta il desiderio di vedere la luce promessa dal Signore.

Signore, tu sei stato per noi un rifugio di generazione in generazione.
Prima che nascessero i monti e la terra e il mondo fossero generati,
da sempre e per sempre tu sei, Dio.

Tu fai ritornare l'uomo in polvere e dici: «Ritornate, figli dell'uomo».
Ai tuoi occhi, mille anni sono come il giorno di ieri che è passato,
come un turno di veglia nella notte.

Li annienti: li sommergi nel sonno; sono come l'erba che germoglia al mattino:
al mattino fiorisce, germoglia, alla sera è falciata e dissecca.
Perché siamo distrutti dalla tua ira, siamo atterriti dal tuo furore.
Davanti a te poni le nostre colpe, i nostri peccati occulti alla luce del tuo volto.

Tutti i nostri giorni svaniscono per la tua ira, finiamo i nostri anni come un soffio.
Gli anni della nostra vita sono settanta, ottanta per i più robusti,
ma quasi tutti sono fatica, dolore; passano presto e noi ci dileguiamo.

Chi conosce l'impeto della tua ira, il tuo sdegno, con il timore a te dovuto?
Insegnaci a contare i nostri giorni e giungeremo alla sapienza del cuore.
Volgiti, Signore; fino a quando? Muoviti a pietà dei tuoi servi.
Saziaci al mattino con la tua grazia: esulteremo e gioiremo per tutti i nostri giorni.

Rendici la gioia per i giorni di afflizione, per gli anni in cui abbiamo visto la sventura.
Si manifesti ai tuoi servi la tua opera e la tua gloria ai loro figli.
Sia su di noi la bontà del Signore, nostro Dio: rafforza per noi l'opera delle nostre mani,
l'opera delle nostre mani rafforza.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre, nei secoli dei secoli.
Amen.

Cantico

Nel brano di Isaia 42 alla preoccupazione e al lutto subentra la gioia: un canto di liberazione per la salvezza che viene dal Signore. La promessa è la trasformazione del deserto in vita luminosa.

Cantate al Signore un canto nuovo, lode a lui fino all'estremità della terra;
lo celebri il mare con quanto esso contiene, le isole con i loro abitanti.

Esulti con le sue città il deserto, esultino i villaggi dove abitano quelli di Kedàr;
acclamino gli abitanti di Sela, dalla cima dei monti alzino grida.
Diano gloria al Signore e il suo onore divulgino nelle isole.

Il Signore avanza come un prode, come un guerriero eccita il suo ardore;
grida, lancia urla di guerra, si mostra forte contro i suoi nemici.
Per molto tempo, ho taciuto, ho fatto silenzio, mi sono contenuto;
ora griderò come una partoriente, mi affannerò e sbufferò insieme.

Renderò aridi monti e colli, farò seccare tutta la loro erba;
trasformerò i fiumi in stagni e gli stagni farò inaridire.
Farò camminare i ciechi per vie che non conoscono, li guiderò per sentieri sconosciuti;
trasformerò davanti a loro le tenebre in luce, i luoghi aspri in pianura.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre, nei secoli dei secoli.
Amen.

Secondo salmo

Nel Salmo 134 canta la fedeltà del Signore, più grande di ogni fatica, come ha sperimentato nell'Antico Testamento il popolo ebraico.

Lodate il nome del Signore, lodatelo, servi del Signore,
voi che state nella casa del Signore, negli atri della casa del nostro Dio.

Lodate il Signore: il Signore è buono; cantate inni al suo nome, perché è amabile.
Il Signore si è scelto Giacobbe, Israele come suo possesso.

Io so che grande è il Signore, il nostro Dio sopra tutti gli dèi.
Tutto ciò che vuole il Signore, egli lo compie in cielo e sulla terra, nei mari e in tutti gli abissi.

Fa salire le nubi dall'estremità della terra, produce le folgori per la pioggia,
dalle sue riserve libera i venti.

Egli percosse i primogeniti d'Egitto, dagli uomini fino al bestiame.
Mandò segni e prodigi in mezzo a te, Egitto, contro il faraone e tutti i suoi ministri.

Colpì numerose nazioni e uccise re potenti:
Seon, re degli Amorrèi, Og, re di Basan, e tutti i regni di Cànnaan.
Diede la loro terra in eredità a Israele, in eredità a Israele suo popolo.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre, nei secoli dei secoli.
Amen.

In ascolto della Parola [Romani 6,3-9]

Fratelli, non sapete che quanti siamo stati battezzati in Cristo Gesù, siamo stati battezzati nella sua morte? Per mezzo del battesimo dunque siamo stati sepolti insieme a lui nella morte affinché, come Cristo fu risuscitato dai morti per mezzo della gloria del Padre, così anche noi possiamo camminare in una vita nuova. Se infatti siamo stati intimamente uniti a lui a somiglianza della sua morte, lo saremo anche a somiglianza della sua risurrezione. Lo sappiamo: l'uomo vecchio che è in noi è stato crocifisso con lui, affinché fosse reso inefficace questo corpo di peccato, e noi non fossimo più schiavi del peccato. Infatti chi è morto, è liberato dal peccato.

Ma se siamo morti con Cristo, crediamo che anche vivremo con lui, sapendo che Cristo, risorto dai morti, non muore più; la morte non ha più potere su di lui.

Un momento di silenzio. Torna sul brano che hai appena letto, e fermati su di un punto o una espressione che ti colpisce: meditare il peso per la tua vita.

Responsorio

Abbiamo ascoltato la Parola e meditato sul suo messaggio per noi. Ora le rispondiamo, rendendo grazie.

Signore,

abbiamo ascoltato la tua Parola che per noi è come pane che discende dal cielo.

Ti rendiamo grazie, con la Chiesa, per la grazia del tuo amore per noi.

La preghiera di lode di Zaccaria: il Benedictus

Recita con la Chiesa il cantico di lode di Zaccaria, padre di Giovanni Battista, che torna a parlare dopo aver visto realizzata la promessa del Signore: la nascita dell'ultimo dei profeti, il precursore di Gesù.

Benedetto il Signore Dio d'Israele, perché ha visitato e redento il suo popolo,
e ha suscitato per noi una salvezza potente nella casa di Davide, suo servo,
come aveva promesso per bocca dei suoi santi profeti d'un tempo:
salvezza dai nostri nemici, e dalle mani di quanti ci odiano.

Così egli ha concesso misericordia ai nostri padri e si è ricordato della sua santa alleanza,
del giuramento fatto ad Abramo, nostro padre, di concederci, liberati dalle mani dei nemici,
di servirlo senza timore, in santità e giustizia al suo cospetto, per tutti i nostri giorni.

E tu, bambino, sarai chiamato profeta dell'Altissimo perché andrai innanzi al Signore
a preparargli le strade,

per dare al suo popolo la conoscenza della salvezza nella remissione dei suoi peccati,
grazie alla bontà misericordiosa del nostro Dio,
per cui verrà a visitarci dall'alto un sole che sorge.

Per rischiarare quelli che stanno nelle tenebre e nell'ombra della morte
e dirigere i nostri passi sulla via della pace.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre, nei secoli dei secoli.

Amen.

Intercessioni

Abbiamo ascoltato la Parola e meditato sul suo messaggio per noi. Ora le rispondiamo, rendendo grazie.

Ti preghiamo, Padre, per le nostre comunità,
papa Francesco, il vescovo Antonio e tutte le Chiese sparse nel mondo:
vivano questa Quaresima nella giustizia e nella carità.

Ti preghiamo, Padre, per chi in mezzo a noi è provato dalla malattia,
dall'assistenza ininterrotta, dall'incertezza del lavoro e della salute:
il tuo Spirito ci rianimi e ci rialzi.

Ti preghiamo, Padre, per chi nel mondo è vittima di fame, sfruttamento e schiavitù e per chi è immerso
nelle tenebre della cattiveria: la tua Parola rigeneri un'umanità nuova.

Ti preghiamo, Padre, per i governanti e quanti hanno potere politico ed economico:
il tuo Spirito li orienti al servizio degli ultimi e alla promozione del bene comune.

Puoi aggiungere le intenzioni che hai nel cuore, prolungando il silenzio della preghiera.
Al termine recita la preghiera del Signore

Padre nostro...

Preghiera finale

O Dio, tu rinnovi il mondo con la luce della tua Parola,
fa' che la comunità dei tuoi figli si edifichi con il tuo Vangelo
e non resti priva del tuo aiuto per la vita di ogni giorno.
Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore.

Concludi con il segno della croce. Buona giornata!

DOPO LO STUDIO O IL LAVORO

Il Signore ci parla

Ascolta la meditazione di don Enzo (diocesi di Como), scaricando il video dal sito focr.it.
Questo il testo su cui meditiamo oggi [Marco 1,9-11]

In quei giorni Gesù venne da Nazaret di Galilea e fu battezzato nel Giordano da Giovanni. E, uscendo dall'acqua, vide aprirsi i cieli e lo Spirito discendere su di lui come una colomba. E si sentì una voce dal cielo: «Tu sei il Figlio mio prediletto, in te mi sono compiaciuto».

VERSO SERA

Imparare a nutrire lo Spirito

Guarda il video-istruzione predisposto dalle Suore Figlie dell'Oratorio.

PRIMA DELLA NOTTE

La luce non si spegne

Inizia con un momento di silenzio per raccogliere i pensieri e la concentrazione. Fai il segno della croce e recita l'invocazione:

O Dio, vieni a salvarmi!
Signore, vieni presto in mio aiuto.
Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito santo,
come era nel principio e ora e sempre,
nei secoli dei secoli. Amen.

Esame di coscienza

Ripensa alla giornata che va chiudendosi: rendi grazie per il bene che hai visto e costruito. Chiedi perdono per il male commesso. Ascolta la voce della tua coscienza illuminata dalla fede.

Inno di lode

Gesù, luce da luce, sole senza tramonto,
tu rischiari le tenebre nella notte del mondo.

In te, santo Signore, noi cerchiamo il riposo
dall'umana fatica, al termine del giorno.

Se i nostri occhi si chiudono, veglia in te il nostro cuore;
la tua mano protegga coloro che in te sperano.

Difendi, o Salvatore, dalle insidie del male
i figli che hai redenti col tuo sangue prezioso.

A te sia gloria, o Cristo, nato da Maria vergine,
al Padre e allo Spirito nei secoli dei secoli. Amen.

Salmo

Nel Salmo 85 si celebra la fedeltà del Signore nella storia degli uomini, spesso precaria e fragile. Il salmista canta il desiderio di vedere la luce promessa dal Signore.

Signore, tendi l'orecchio, rispondimi, perché io sono povero e infelice.
Custodiscimi perché sono fedele; tu, Dio mio, salva il tuo servo, che in te spera.
Pietà di me, Signore, a te grido tutto il giorno.
Rallegra la vita del tuo servo, perché a te, Signore, innalzo l'anima mia.

Tu sei buono, Signore, e perdoni, sei pieno di misericordia con chi ti invoca.
Porgi l'orecchio, Signore, alla mia preghiera e sii attento alla voce della mia supplica.
Nel giorno dell'angoscia alzo a te il mio grido e tu mi esaudirai.
Fra gli dei nessuno è come te, Signore, e non c'è nulla che uguagli le tue opere.

Tutti i popoli che hai creato verranno e si prostreranno davanti a te, o Signore,
per dare gloria al tuo nome; grande tu sei e compi meraviglie: tu solo sei Dio.
Mostrami, Signore, la tua via, perché nella tua verità io cammini;
donami un cuore semplice che tema il tuo nome.

Ti loderò, Signore, Dio mio, con tutto il cuore e darò gloria al tuo nome sempre,
perché grande con me è la tua misericordia: dal profondo degli inferi mi hai strappato.
Mio Dio, mi assalgono gli arroganti, una schiera di violenti attenda alla mia vita,
non pongono te davanti ai loro occhi.

Ma tu, Signore, Dio di pietà, compassionevole, lento all'ira e pieno di amore, Dio fedele, volgiti a me e abbi misericordia: dona al tuo servo la tua forza, salva il figlio della tua ancella. Dammi un segno di benevolenza; vedano e siano confusi i miei nemici, perché tu, Signore, mi hai soccorso e consolato.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre, nei secoli dei secoli.
Amen.

In ascolto della Parola [Romani 6]

Paolo esplora le conseguenze della morte di Gesù e del nostro essere con lui rinati alla vita nuova: il nostro corpo, ovvero la nostra vita, pensieri, gesti e scelte, è come trasferito in un nuovo modo di esistere.

Fratelli, se siamo morti con Cristo, crediamo che anche vivremo con lui, sapendo che Cristo, risorto dai morti, non muore più; la morte non ha più potere su di lui. Infatti egli morì, e morì per il peccato una volta per tutte; ora invece vive, e vive per Dio. Così anche voi consideratevi morti al peccato, ma viventi per Dio, in Cristo Gesù. Il peccato dunque non regni più nel vostro corpo mortale, così da sottomettervi ai suoi desideri. Non offrite al peccato le vostre membra come strumenti di ingiustizia, ma offrite voi stessi a Dio come viventi, ritornati dai morti, e le vostre membra a Dio come strumenti di giustizia.

Un momento di silenzio. Torna sul brano che hai appena letto, e fermati su di un punto o una espressione che ti colpisce: meditare il peso per la tua vita.

Responsorio

Abbiamo ascoltato la Parola e meditato sul suo messaggio per noi. Ora le rispondiamo, rendendo grazie.

Signore,
nelle tue mani affido il mio spirito.
Tu, Dio di verità, mi hai redento e nelle tue mani affido il mio spirito.

La preghiera di congedo di Simeone: il Nunc dimittis

Recita con la Chiesa il cantico dell'anziano Simeone che si congeda dalla vita dopo aver incontrato nel Tempio Gesù bambino. Anche noi oggi abbiamo incontrato il Cristo nel suo corpo che è la Chiesa, nella sua Parola, nei poveri, in ogni essere umano.

Ora lascia, o Signore,
che il tuo servo vada in pace, secondo la tua Parola.

Perché i miei occhi hanno visto la tua salvezza, preparata da te davanti a tutti i popoli:
luce per illuminare le genti, e gloria del tuo popolo, Israele.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre, nei secoli dei secoli.
Amen.

Preghiera finale

Donaci, o Padre, un sonno ristoratore e fa' che i germi di bene, seminati nei solchi di questa giornata, producano una messe abbondante.
Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore.

Concludi con un'ultima preghiera con Maria: a lei affida la fatica di chi oggi ha sofferto e la veglia di chi sta lottando per il bene e il prossimo.

Concludi con il segno della croce. Buona notte!