

SECONDO GIORNO: SABATO 6 MARZO
LA TENTAZIONE DELL'UOMO VECCHIO

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 100 il re dichiara un programma di fedeltà al Signore e alla sua legge. La Chiesa lo fa proprio pensando al comito di far risuonare nel mondo il Vangelo.

Amore e giustizia voglio cantare, voglio cantare inni a te, o Signore.
Agirò con saggezza nella via dell'innocenza: quando a me verrai?
Camminerò con cuore integro, dentro la mia casa.

Non sopporterò davanti ai miei occhi azioni malvagie;
detesto chi fa il male, non mi sarà vicino.
Lontano da me il cuore perverso, il malvagio non lo voglio conoscere.

Chi calunnia in segreto il suo prossimo io lo farò perire;
chi ha occhi altezzosi e cuore superbo non lo potrò sopportare.
I miei occhi sono rivolti ai fedeli del paese perché restino a me vicino:
chi cammina per la via integra sarà mio servitore.

Non abiterà nella mia casa, chi agisce con inganno,
chi dice menzogne non starà alla mia presenza.
Sterminerò ogni mattino tutti gli empi del paese, per estirpare dalla città del Signore
quanti operano il male.

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 Daniele 3 il giovane Azaria, imprigionato nella fornace, continua a benedire il Signore e a riporre in lui la sua fiducia. Diventa così modello per tutta la sua comunità.

Benedetto sei tu, Signore Dio dei nostri padri;
degnò di lode e glorioso è il tuo nome per sempre.

Tu sei giusto in tutto ciò che hai fatto.
Poiché noi abbiamo peccato, abbiamo agito da iniqui, allontanandoci da te,
abbiamo mancato in ogni modo.

Non ci abbandonare fino in fondo, per amore del tuo nome, non rompere la tua alleanza;
non ritirare da noi la tua misericordia,
per amore di Abramo tuo amico, di Isacco tuo servo, d'Israele tuo santo,
ai quali hai parlato, promettendo di moltiplicare la loro stirpe
come le stelle del cielo, come la sabbia sulla spiaggia del mare.

Ora invece, Signore, noi siamo diventati più piccoli di qualunque altra nazione,
ora siamo umiliati per tutta la terra a causa dei nostri peccati.
Ora non abbiamo più né principe, né capo, né profeta, né olocausto,
né sacrificio, né oblazione, né incenso, né luogo per presentarti le primizie e trovar misericordia.

Potessimo esser accolti con il cuore contrito e con lo spirito umiliato,
come olocausti di montoni e di tori, come migliaia di grassi agnelli.
Tale sia oggi davanti a te il nostro sacrificio e ti sia gradito,
non c'è delusione per coloro che in te confidano.

Ora ti seguiamo con tutto il cuore, ti temiamo e cerchiamo il tuo volto.

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 143 torna a risuonare la parola "benedizione": dire bene, invocare il bene, credere che la sua forza è più grande di ogni minaccia e di ogni sciagura. E che il bene è il Signore.

Benedetto il Signore, mia roccia,
che addestra le mie mani alla guerra, le mie dita alla battaglia.
Mia grazia e mia forza, mio rifugio e mia liberazione,
mio scudo in cui confido, colui che mi assoggetta i popoli.

Signore, che cos'è un uomo perché te ne curi?
Un figlio d'uomo perché te ne dia pensiero?
L'uomo è come un soffio, i suoi giorni come ombra che passa.

Signore, piega il tuo cielo e scendi, tocca i monti ed essi fumeranno.
Le tue folgori disperdano i nemici, lancia frecce, sconvolgili.

Stendi dall'alto la tua mano, scampami e salvami dalle grandi acque,
dalla mano degli stranieri.
La loro bocca dice menzogne e alzando la destra giurano il falso.

Mio Dio, ti canterò un canto nuovo, suonerò per te sull'arpa a dieci corde;
a te, che dai vittoria al tuo consacrato, che liberi Davide tuo servo.

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 [Efesini 6,11-18]

Rivestitevi della completa armatura di Dio, affinché possiate stare saldi contro le insidie del diavolo; il nostro combattimento infatti non è contro sangue e carne, ma contro i principati, contro le potenze, contro i dominatori di questo mondo di tenebre, contro le forze spirituali della malvagità, che sono nei luoghi celesti. Perciò prendete la completa armatura di Dio, affinché possiate resistere nel giorno malvagio, e restare in piedi dopo aver compiuto tutto il vostro dovere. State dunque saldi: prendete la verità per cintura dei vostri fianchi; rivestitevi della corazza della giustizia; mettete come calzature ai vostri piedi lo zelo dato dal vangelo della pace; prendete oltre a tutto ciò lo scudo della fede, con il quale potrete spegnere tutti i dardi infocati del maligno. Prendete anche l'elmo della salvezza e la spada dello Spirito, che è la parola di Dio; pregate in ogni tempo, per mezzo dello Spirito, con ogni preghiera e supplica; vegliate a questo scopo con ogni perseveranza.

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 chi lavora a servizio del prossimo:
in questa nuova giornata sostienilo con la forza del tuo Spirito.

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 non possiede nemmeno il minimo per sopravvivere:
i governi, le autorità e i potenti scelgano per il bene di tutti.
Dona a noi una coscienza viva della sofferenza che c'è nel mondo.

Ti preghiamo, Padre, per la nostra Chiesa diocesana e per tutte le Chiese di Cristo:
vivano nella fedeltà al comandamento dell'amore fraterno.

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 alimenti la nostra fame e sete di te con l'acqua
che è il Cristo Signore.
Continua a sorreggere i passi di libertà e di coraggio
di questa Quaresima. 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 [Matteo 4,1-11]

Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto per esser tentato dal diavolo. E dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, ebbe fame. Il tentatore allora gli si accostò e gli disse: «Se sei Figlio di Dio, di' che questi sassi 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 condusse con sé nella città santa, lo depose sul pinnacolo del tempio e gli disse:

«Se sei Figlio di Dio, gettati giù, poiché sta scritto:

*Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo,
ed essi ti sorreggeranno con le loro mani,
perché non abbia a urtare contro un sasso il tuo piede*».

Gesù gli rispose: «Sta scritto anche:

Non tentare il Signore Dio tuo».

Di nuovo il diavolo lo condusse con sé sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo con la loro gloria e gli disse: «Tutte queste cose io ti darò, se, prostrandoti, mi adorerai». Ma Gesù gli rispose:

«Vattene, satana! Sta scritto:

Adora il Signore Dio tuo e a lui solo rendi culto».

Allora il diavolo lo lasciò ed ecco angeli gli si accostarono e lo servivano.

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 4 chi scrive si mette nelle mani del Signore, cantando la dolcezza del suo affidarsi.

Quando ti invoco, rispondimi, Dio, mia giustizia: dalle angosce mi hai liberato;
pietà di me, ascolta la mia preghiera.
Fino a quando, o uomini, sarete duri di cuore?
Perché amate cose vane e cercate la menzogna?

Sappiate che il Signore fa prodigi per il suo fedele:
il Signore mi ascolta quando lo invoco.
Tremate e non peccate, sul vostro giaciglio riflettete e placatevi.

Offrite sacrifici di giustizia e confidate nel Signore.
Molti dicono: "Chi ci farà vedere il bene?".
Risplenda su di noi, Signore, la luce del tuo volto.

Hai messo più gioia nel mio cuore di quando abbondano vino e frumento.
In pace mi corico e subito mi addormento: tu solo, Signore, al sicuro mi fai riposare.

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 [1Giovanni 1]

Giovanni dichiara che Dio è amore e che la Parola fatta carne, Gesù, ci viene annunciata perché possiamo essere in comunione gli uni con gli altri.

Quello che era da principio, quello che noi abbiamo udito, quello che abbiamo veduto con i nostri occhi, quello che contemplammo e che le nostre mani toccarono del Verbo della vita - la vita infatti si manifestò, noi l'abbiamo veduta e di ciò diamo testimonianza e vi annunciamo la vita eterna, che era presso il Padre e che si manifestò a noi -, quello che abbiamo veduto e udito, noi lo annunciamo anche a voi, perché anche voi siate in comunione con noi. E la nostra comunione è con il Padre e con il Figlio suo, Gesù Cristo. Queste cose vi scriviamo, perché la nostra gioia sia piena.

Questo è il messaggio che abbiamo udito da lui e che noi vi annunciamo: Dio è luce e in lui non c'è tenebra alcuna. Se diciamo di essere in comunione con lui e camminiamo nelle tenebre, siamo bugiardi e non mettiamo in pratica la verità. Ma se camminiamo nella luce, come egli è nella luce, siamo in comunione gli uni con gli altri, e il sangue di Gesù, il Figlio suo, ci purifica da ogni peccato.

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!