

TERZO GIORNO: DOMENICA 7 MARZO
NUTRIRE LA 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

Il Salmo 62 canta dal sorgere del sole la ricerca di Dio da parte dell'uomo: una aspirazione che diviene benedizione. Una promessa che scioglie la voce nella lode.

O Dio, tu sei il mio Dio, all'aurora ti cerco, di te ha sete l'anima mia,
a te anela la mia carne, come terra deserta, arida, senz'acqua.

Così nel santuario ti ho cercato, per contemplare la tua potenza e la tua gloria.
Poiché la tua grazia vale più della vita, le mie labbra diranno la tua lode.

Così ti benedirò finché io viva, nel tuo nome alzerò le mie mani.
Mi sazierò come a lauto convito, e con voci di gioia ti loderà la mia bocca.

Nel mio giaciglio di te mi ricordo penso a te nelle veglie notturne,
tu sei stato il mio aiuto, esulto di gioia all'ombra delle tue ali.
A te si stringe l'anima mia. La forza della tua destra mi sostiene.

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 tutta la creazione, dalle stelle al popolo di Israele, proclama la sua benedizione, esalta il Signore e lo celebra. Una sinfonia a cui si unisce la voce della Chiesa che canta il mistero di Gesù.

Benedite, opere tutte del Signore, il Signore,
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
Benedite, angeli del Signore, il Signore, benedite, cieli, il Signore.

Benedite, acque tutte, che siete sopra i cieli, il Signore,
benedite, potenze tutte del Signore, il Signore.
Benedite, sole e luna, il Signore, benedite, stelle del cielo, il Signore.

Benedite, piogge e rugiade, il Signore, benedite, o venti tutti, il Signore.
Benedite, fuoco e calore, il Signore, benedite, freddo e caldo, il Signore.

Benedite, rugiada e brina, il Signore, benedite, gelo e freddo, il Signore.
Benedite, ghiacci e nevi, il Signore, benedite, notti e giorni, il Signore,

Benedite, luce e tenebre, il Signore, benedite, folgori e nubi, il Signore.
Benedica la terra il Signore, lo lodi e lo esalti nei secoli.

Benedite, monti e colline, il Signore, benedite, creature tutte che germinate sulla terra, il Signore.
Benedite, sorgenti, il Signore, benedite, mari e fiumi, il Signore,

Benedite, mostri marini e quanto si muove nell'acqua, il Signore,
benedite, uccelli tutti dell'aria, il Signore.
Benedite, animali tutti, selvaggi e domestici, il Signore, benedite, figli dell'uomo, il Signore.

Benedica Israele il Signore, lo lodi e lo esalti nei secoli.
Benedite, sacerdoti del Signore, il Signore, benedite, o servi del Signore, il Signore.

Benedite, spiriti e anime dei giusti, il Signore, benedite, pii e umili di cuore, il Signore.
Benedite, Anania, Azaria e Misaele, il Signore, lodatelo ed esaltatelo nei secoli.

Benediciamo il Padre e il Figlio con lo Spirito Santo,
lodiamolo ed esaltiamolo nei secoli.
Benedetto sei tu Signore, nel firmamento del cielo,
degnò di lode e di gloria nei secoli.

Secondo salmo

Nel Salmo 149 gli amici di Dio cantano la vittoria sul male. Lo stesso canto è ora in cielo, tra i Santi e la Chiesa lo proclama mentre cammina nella storia.

Cantate al Signore un canto nuovo; la sua lode nell'assemblea dei fedeli.
Gioisca Israele nel suo Creatore, esultino nel loro Re i figli di Sion.

Lodino il suo nome con danze, con timpani e cetre gli cantino inni.
Il Signore ama il suo popolo, incorona gli umili di vittoria.

Esultino i fedeli nella gloria, sorgano lieti dai loro giacigli.
Le lodi di Dio sulla loro bocca e la spada a due tagli nelle loro mani,

per compiere la vendetta tra i popoli e punire le genti;
per stringere in catene i loro capi, i loro nobili in ceppi di ferro;

per eseguire su di essi il giudizio già scritto:
questa è la gloria per tutti i suoi fedeli.

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]

Quale grande amore ci ha dato il Padre per essere chiamati figli di Dio, e lo siamo realmente! La ragione per cui il mondo non ci conosce è perché non ha conosciuto lui. Carissimi, noi fin d'ora siamo figli di Dio, ma ciò che saremo non è stato ancora rivelato. Sappiamo però che quando egli si sarà manifestato, noi saremo simili a lui, perché lo vedremo così come egli è.

Chiunque ha questa speranza in lui, purifica se stesso, come egli è puro. Chiunque commette il peccato, commette anche violazione della legge, perché il peccato è violazione della legge. Voi sapete che egli è apparso per togliere i peccati e che in lui non v'è peccato. Chiunque rimane in lui non pecca; chiunque pecca non lo ha visto né l'ha conosciuto.

Figlioli, nessuno v'inganni. Chi pratica la giustizia è giusto com'egli è giusto. Chi commette il peccato viene dal diavolo, perché il diavolo è peccatore fin dal principio. Ora il Figlio di Dio è apparso per distruggere le opere del diavolo. Chiunque è nato da Dio non commette peccato, perché un germe divino dimora in lui, e non può peccare perché è nato da Dio.

Da questo si distinguono i figli di Dio dai figli del diavolo: chi non pratica la giustizia non è da Dio, né lo è chi non ama il suo fratello.

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 i popoli della Terra:
sorga un'era di condivisione, giustizia e solidarietà per tutti.

Ti preghiamo, Padre, per chi vive nella cattiveria e nell'egoismo:
riscopra con l'aiuto dei profeti che tu mandi nella storia, la conversione e la vita nuova.

Ti preghiamo, Padre, per chi lavora senza stancarsi per il bene del prossimo:
negli ospedali, nelle mense, nell'assistenza più prossima:
il tuo Spirito sostenga in tutti la forza della carità.

Ti preghiamo, Padre, per la nostra Chiesa diocesana:
nell'ora della prova sia fedele a quel Vangelo
che Omobono, padre dei poveri, ha predicato con la vita.

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 hai voluto che il tuo Verbo si facesse uomo nel grembo della Vergine Maria:
concedi a noi, che adoriamo il mistero del nostro Redentore, vero Dio e vero uomo,
di essere partecipi della sua vita immortale.
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 [Giovanni 15,1-17]

«Io sono la vera vite e il Padre mio è il vignaiolo. Ogni tralcio che in me non porta frutto, lo toglie e ogni tralcio che porta frutto, lo pota perché porti più frutto. Voi siete già mondi, per la parola che vi ho annunziato. Rimanete in me e io in voi. Come il tralcio non può far frutto da se stesso se non rimane nella vite, così anche voi se non rimanete in me. Io sono la vite, voi i tralci. Chi rimane in me e io in lui, fa molto frutto, perché senza di me non potete far nulla. Chi non rimane in me viene gettato via come il tralcio e si secca, e poi lo raccolgono e lo gettano nel fuoco e lo bruciano. Se rimanete in me e le mie parole rimangono in voi, chiedete quel che volete e vi sarà dato. In questo è glorificato il Padre mio: che portiate molto frutto e diventiate miei discepoli. Come il Padre ha amato me, così anch'io ho amato voi. Rimanete nel mio amore. Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore, come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e rimango nel suo amore. Questo vi ho detto perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena.

Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri, come io vi ho amati. Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici. Voi siete miei amici, se farete ciò che io vi comando. Non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il suo padrone; ma vi ho chiamati amici, perché tutto ciò che ho udito dal Padre l'ho fatto conoscere a voi. Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi e vi ho costituiti perché andiate e portiate frutto e il vostro frutto rimanga; perché tutto quello che chiederete al Padre nel mio nome, ve lo conceda. Questo vi comando: amatevi gli uni gli altri.

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 90 mettersi al riparo dell'Altissimo è rifugio: l'esperienza di chi confida nella Parola e nella fedeltà del Signore è offerta a ciascuno di noi.

Tu che abiti al riparo dell'Altissimo e dimori all'ombra dell'Onnipotente,
di' al Signore: «Mio rifugio e mia fortezza, mio Dio, in cui confido».

Egli ti libererà dal laccio del cacciatore, dalla peste che distrugge.
Ti coprirà con le sue penne, sotto le sue ali troverai rifugio.

La sua fedeltà ti sarà scudo e corazza; non temerai i terrori della notte,
né la freccia che vola di giorno, la peste che vaga nelle tenebre,
lo sterminio che devasta a mezzogiorno.

Mille cadranno al tuo fianco e diecimila alla tua destra;
ma nulla ti potrà colpire.

Solo che tu guardi, con i tuoi occhi vedrai il castigo degli empi.
Poiché tuo rifugio è il Signore e hai fatto dell'Altissimo la tua dimora,
non ti potrà colpire la sventura, nessun colpo cadrà sulla tua tenda.
Egli darà ordine ai suoi angeli di custodirti in tutti i tuoi passi.

Sulle loro mani ti porteranno perché non inciampi nella pietra il tuo piede.
Camminerai su àspidi e vipere, schiacterai leoni e draghi.

Lo salverò, perché a me si è affidato;
lo esalterò, perché ha conosciuto il mio nome.
Mi invocherà e gli darò risposta;
presso di lui sarò nella sventura, lo salverò e lo renderò glorioso.
Lo sazierò di lunghi giorni e gli mostrerò la mia salvezza.

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 [Galati 3]

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.

Fratelli, tutti voi siete figli di Dio mediante la fede in Cristo Gesù, poiché quanti siete stati battezzati in Cristo vi siete rivestiti di Cristo. Non c'è Giudeo né Greco; non c'è schiavo né libero; non c'è maschio e femmina, perché tutti voi siete uno in Cristo Gesù. Se appartenete a Cristo, allora siete discendenza di Abramo, eredi secondo la promessa.

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!