

## **STATO QUARESIMALE**

---

*Signore, insegnaci a pregare  
Venite in disparte e riposatevi un poco*

*Introduzione:*

P. Sia benedetto il nostro Dio in ogni tempo (+)

**T. ora e sempre, nei secoli dei secoli. Amen**

P. Venite adoriamo Dio nostro Re

**T. adoriamo il Cristo in mezzo a noi nostro Re e nostro Dio**

P. Venite, inchiniamoci davanti al Signore nostro Re e nostro Dio

**T. Dio santo, Dio santo e forte, Dio santo e immortale abbi pietà di noi**

P. Preghiamo.

Dio fedele, tu hai manifestato la tua potenza in favore del tuo popolo nella notte in cui l'hai liberato dalla schiavitù: rivela la tua forza nella nostra debolezza, perdona ogni nostro peccato e noi potremo gioiosamente cantare la tua gloria nell'attesa del nostro esodo pasquale. Per Cristo nostro Signore.

*Segno*

*Non fate della casa del Padre mio un mercato!*

Fare memoria della presenza di Dio nel suo Figlio e nello Spirito santo fa del cuore il tempio dell'incontro autentico.

*Mentre viene portato il segno si canta un ritornello adatto*

*Tempo di silenzio e contemplazione per disporsi alla preghiera*



TERZA settimana

**Ant.** Signore, tu hai parole di vita eterna

*Oppure* un canone cantato

### SALMO 19 (18)

I cieli narrano la gloria di Dio,  
l'opera delle sue mani annuncia il firmamento.  
Il giorno al giorno ne affida il racconto  
e la notte alla notte ne trasmette notizia.

Senza linguaggio, senza parole,  
senza che si oda la loro voce,  
per tutta la terra si diffonde il loro annuncio  
e ai confini del mondo il loro messaggio.

Là pose una tenda per il sole  
che esce come sposo dalla stanza nuziale:  
esulta come un prode che percorre la via.

Sorge da un estremo del cielo  
e la sua orbita raggiunge l'altro estremo:  
nulla si sottrae al suo calore.

La legge del Signore è perfetta,  
rinfranca l'anima;  
la testimonianza del Signore è stabile,  
rende saggio il semplice.

I precetti del Signore sono retti,  
fanno gioire il cuore;  
il comando del Signore è limpido,  
illumina gli occhi.

Il timore del Signore è puro,  
rimane per sempre; i giudizi del Signore sono fedeli,  
sono tutti giusti, più preziosi dell'oro,  
di molto oro fino, più dolci del miele  
e di un favo stillante.

Anche il tuo servo ne è illuminato,  
per chi li osserva è grande il profitto.  
Le inavvertenze, chi le discerne?  
Assolvimi dai peccati nascosti.

Anche dall'orgoglio salva il tuo servo  
perché su di me non abbia potere;  
allora sarò irrepreensibile,  
sarò puro da grave peccato.

Ti siano gradite le parole della mia bocca;  
davanti a te i pensieri del mio cuore,  
Signore, mia roccia e mio redentore. *Gloria*

**Ant. Signore, tu hai parole di vita eterna***Canto al Vangelo***Dal Vangelo secondo Giovanni****Gv 2,13-25**

Si avvicinava la Pasqua dei Giudei e Gesù salì a Gerusalemme. Trovò nel tempio gente che vendeva buoi, pecore e colombe e, là seduti, i cambiamonete. Allora fece una frusta di cordicelle e scacciò tutti fuori del tempio, con le pecore e i buoi; gettò a terra il denaro dei cambiamonete e ne rovesciò i banchi, e ai venditori di colombe disse: «Portate via di qui queste cose e non fate della casa del Padre mio un mercato!». I suoi discepoli si ricordarono che sta scritto: «Lo zelo per la tua casa mi divorerà». Allora i Giudei presero la parola e gli dissero: «Quale segno ci mostri per fare queste cose?». Rispose loro Gesù: «Distruggete questo tempio e in tre giorni lo farò risorgere». Gli dissero allora i Giudei: «Questo tempio è stato costruito in quarantasei anni e tu in tre giorni lo farai risorgere?». Ma egli parlava del tempio del suo corpo. Quando poi fu risuscitato dai morti, i suoi discepoli si ricordarono che aveva detto questo, e credettero alla Scrittura e alla parola detta da Gesù. Mentre era a Gerusalemme per la Pasqua, durante la festa, molti, vedendo i segni che egli compiva, credettero nel suo nome. Ma lui, Gesù, non si fidava di loro, perché conosceva tutti e non aveva bisogno che alcuno desse testimonianza sull'uomo. Egli infatti conosceva quello che c'è nell'uomo.

### *Meditazione*

Affinché la preghiera possa riuscire coltivata con quel fervore e quella purezza, con la quale deve essere condotta, debbono essere osservate in tutti i modi le norme seguenti. Anzitutto dev'essere bandita nel modo più completo la sollecitudine provocata dalle tendenze carnali, in secondo luogo non si deve ammettere alcuna preoccupazione di qualche affare o di qualche altro stimolo, ma neppure, e del tutto, il loro ricordo. Nel modo stesso vanno eliminate le detrazioni, i vani colloqui o quelli prolungati, come pure le scurrilità. In modo completo dev'essere rimosso l'insorgere dell'ira e della tristezza, così come dev'essere estirpato il dannoso fomite della concupiscenza carnale e della brama del danaro. E allora, una volta distrutti ed eliminati tutti questi e simili vizi, i quali possono apparire perfino agli occhi degli uomini, e assicurata, come già abbiamo detto, una tale epurazione purificatrice, la quale si ottiene attraverso una purezza fatta di semplicità e di innocenza, occorrerà gettare anzitutto i fondamenti inconcussi d'una profonda umiltà, i quali, ovviamente, siano in grado di sostenere quella torre che si eleva fino al cielo; in secondo luogo occorre aggiungere la costruzione spirituale delle virtù e impedire all'animo ogni distrazione e divagazione lubrica, in modo che a poco a poco l'animo stesso cominci ad elevarsi alla contemplazione di Dio e alla visione delle realtà spirituali. Tutto quello infatti che l'animo nostro ha concepito prima dell'ora dell'orazione, necessariamente ritornerà a farsi presente attraverso la suggestione della memoria, allorché noi ci metteremo a pregare. Perché, quali noi ci ripromettiamo di essere trovati durante la nostra orazione, tali dobbiamo disporci ad essere prima del tempo destinato alla preghiera. Nell'applicarci all'orazione la mente si ritrova nello stato in cui s'era precedentemente atteggiata: quindi, nel disporsi a pregare, ecco affacciarsi ai nostri occhi l'immagine del nostro abituale comportamento e perfino il ricordo delle parole e le impressioni dei nostri sentimenti, ed eccoci allora inclini, secondo le nostre disposizioni, alla irascibilità o alla tristezza, a risentire in noi i motivi della passata concupiscenza o della grottesca risibilità nel parlare, di cui c'è perfino vergogna a parlare, come pure il facile ricorso a precedenti discorsi. E allora, prima di metterci a pregare, procuriamo di escludere con sollecitudine, dall'intimità del nostro cuore, quanto non vorremmo vi entrasse, appunto per poter adempiere quello che ci è stato suggerito dall'Apostolo: "Pregate senza interruzione" (1 Ts 5, 17), e ancora: "(Voglio che gli uomini preghino) ovunque si trovino, alzando al cielo mani pure, senza ira e senza contese" (1 Tm 2, 8). Noi non saremo in grado di aderire a questi suggerimenti, se la nostra anima, purificata da ogni contagio dei vizi e dedita unicamente alle virtù come a dei beni ad essa connaturali, non si nutrirà della continua contemplazione di Dio onnipotente.

(GIOVANNI CASSIANO, *Conferenze ai monaci*, IX, 3)



**TERZA settimana**

*Tempo di silenzio e contemplazione per la meditazione*

*Invocazioni*

A colui che siede sul trono e all'Agnello  
lode, onore, gloria e potenza nei secoli

**R. Kyrie, eleison!**

Gesù Cristo, sii il nostro Pastore  
e cammineremo verso la Pasqua  
senza volgerci indietro. R.

Gesù Cristo, sii il nostro Maestro  
e impareremo il servizio reciproco  
senza fare riserve di noi stessi. R.

Gesù Cristo, sii il nostro Salvatore  
e saremo creature nuove  
senza essere alienati dalla paura della morte. R.

Gesù Cristo, sii il nostro Signore  
e conosceremo la vera libertà  
senza rimanere schiavi degli idoli. R.

Gesù Cristo, sii la nostra Luce  
e saremo in comunione gli uni con gli altri  
senza contraddirre il comandamento dell'amore. R.

**Padre Nostro**



**TERZA settimana**

Dio nostro,  
amore eterno,  
tuo Figlio Gesù ha compiuto fino alla fine  
nella libertà e per amore la tua volontà:  
egli converta i nostri cuori  
e ci attiri alla sua sequela,  
affinché il cammino della croce  
ci conduca alla gioia pasquale.  
Esaudisci, Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.

**Amen**

*Durante il Canto finale a ciascuno viene donato un piccolo rosario*