

## STATIO 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 liberto 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*

*In quel tempo, lo Spirito sospinse Gesù nel deserto*

La preghiera è suscitata dalla luce dello Spirito santo che ci sospinge nel deserto per ascoltare la voce di Dio che sussurra al nostro cuore le parole di vita.

Mentre viene portato il segno si canta un ritornello adatto

*Tempo di silenzio e contemplazione per disporsi alla preghiera*



PRIMA settimana

**Ant.** Tutti i sentieri del Signore sono amore e fedeltà.

### SALMO 25 (24)

A te, Signore, innalzo l'anima mia,  
mio Dio, in te confido:  
che io non resti deluso!  
Non trionfino su di me i miei nemici!

Chiunque in te spera non resti deluso;  
sia deluso chi tradisce senza motivo.  
Fammi conoscere, Signore, le tue vie,  
insegnami i tuoi sentieri.

Guidami nella tua fedeltà e istruiscimi,  
perché sei tu il Dio della mia salvezza;  
io spero in te tutto il giorno.

Ricòrdati, Signore, della tua misericordia  
e del tuo amore, che è da sempre.  
I peccati della mia giovinezza  
e le mie ribellioni, non li ricordare:  
ricòrdati di me nella tua misericordia,  
per la tua bontà, Signore.

Buono e retto è il Signore,  
indica ai peccatori la via giusta;  
guida i poveri secondo giustizia,  
insegna ai poveri la sua via.

Tutti i sentieri del Signore sono amore e fedeltà  
per chi custodisce la sua alleanza e i suoi precetti.  
Per il tuo nome, Signore,  
perdona la mia colpa, anche se è grande.

C'è un uomo che teme il Signore?  
Gli indicherà la via da scegliere.



PRIMA settimana

Egli riposerà nel benessere,  
la sua discendenza possederà la terra.

Il Signore si confida con chi lo teme:  
gli fa conoscere la sua alleanza.  
I miei occhi sono sempre rivolti al Signore,  
è lui che fa uscire dalla rete il mio piede.

Volgiti a me e abbi pietà,  
perché sono povero e solo.  
Allarga il mio cuore angosciato,  
liberami dagli affanni.

Vedi la mia povertà e la mia fatica  
e perdona tutti i miei peccati.  
Guarda i miei nemici: sono molti,  
e mi detestano con odio violento.

Proteggimi, portami in salvo;  
che io non resti deluso,  
perché in te mi sono rifugiato.  
Mi proteggano integrità e rettitudine,  
perché in te ho sperato.

Dio, libera Israele  
da tutte le sue angosce. *Gloria*

**Ant. Tutti i sentieri del Signore sono amore e fedeltà**

*Canto al Vangelo*



PRIMA settimana

## Dal Vangelo secondo Marco

Mc 1,12-15

In quel tempo, lo Spirito sospinse Gesù nel deserto e nel deserto rimase quaranta giorni, tentato da Satana. Stava con le bestie selvatiche e gli angeli lo servivano. Dopo che Giovanni fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, e diceva: «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo».

### *Meditazione*

In palestra le cadute non sono pericolose per gli atleti; la lotta infatti avviene con i compagni e nel corpo a corpo con gli istruttori essi imparano tutte le mosse. Quando però arriva il momento delle gare, quando lo stadio è aperto, quando il pubblico si è seduto in alto, quando il giudice è arrivato, da allora in poi è inevitabile, se si è stati pigri, cadere ed essere eliminati con grande vergogna oppure, se ci si è preparati con cura, ottenere le corone e i premi. Così anche per voi: questi trenta giorni sono simili ad una palestra, a dei ginnasi e ad un allenamento. Impariamo già da ora a sconfiggere quel malvagio demone: dopo il battesimo, infatti, è contro di lui che dobbiamo prepararci alla lotta, contro di lui fare a pugni e combattere. Impariamo già da ora le sue mosse, impariamo da dove trae la forza e da dove può facilmente colpirci, affinché, una volta giunte le gare, non siamo spiazzati e turbati nel vedere i suoi colpi inediti, ma, essendoci nel frattempo allenati personalmente e avendo imparato tutti i suoi metodi [di lotta], con coraggio potremo intraprendere i combattimenti contro di lui.

(GIOVANNI CRISOSTOMO, *Le catechesi battesimali*, Paoline, Milano 1998, 157-159)

### *Tempo di silenzio e contemplazione per la meditazione*

### *Invocazioni*

Signore, Dio dell'universo, fa che ritorniamo  
fa risplendere il tuo volto: saremo salvi.

### **R. Kyrie, eleison!**

Signore, che ci accordi un tempo di conversione  
e dei giorni di penitenza favorevoli alla salvezza,



**PRIMA settimana**

concedici di rispondere pienamente alla tua chiamata. R.

La nostra preghiera sia in Spirito e Verità,  
sia accoglienza della tua parola,  
intercessione per tutte le creature del mondo. R.

Il nostro digiuno sia spezzare il pane con gli affamati,  
accogliere tra noi i viandanti e gli stranieri,  
senza distogliere l'attenzione da chi vive con noi. R.

Il nostro silenzio sia accolto dalla tua parola,  
custodia delle labbra che non dicono menzogna,  
rappacificazione del cuore che non emette giudizi. R.

La carità sia da noi ricercata al di sopra di tutto,  
tutto creda, tutto spera, tutto sopporti,  
sia amore fedele che non viene mai meno. R.

## **Padre Nostro**

Signore Dio onnipotente,  
attraverso il tuo Spirito santo  
hai spinto tuo Figlio Gesù nel deserto,  
affinché, vincitore del peccato,  
riportasse a te l'umanità purificata e redenta.  
Guarda a noi e concedici il dono della conoscenza dei nostri peccati,  
del pentimento e della conversione:  
allora conosceremo la tua misericordia  
rivelataci in Gesù Cristo, nostro Signore,  
benedetto ora e nei secoli dei secoli.

**Amen**

*Durante il Canto finale si riceve un piccolo lume per l'angolo della preghiera domestica*