

TEMPO DI DIGIUNO

*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. Io sono il Vivente, dice il Signore:
non voglio la morte del peccatore,
ma che si converta e viva.

SALMO 118, 161-168 XXI (Sin)

I potenti mi perseguitano senza motivo, *
ma il mio cuore teme le tue parole.
Io gioisco per la tua promessa, *
come uno che trova grande tesoro.

Odio il falso e lo detesto, *
amo la tua legge.

Sette volte al giorno io ti lodo *
per le sentenze della tua giustizia.

Grande pace per chi ama la tua legge, *
nel suo cammino non trova inciampo.
Aspetto da te la salvezza, Signore, *
e obbedisco ai tuoi comandi.

Io custodisco i tuoi insegnamenti *
e li amo sopra ogni cosa.
Osservo i tuoi decreti e i tuoi insegnamenti: *
davanti a te sono tutte le mie vie. *Gloria*

SALMO 132 Gioia dell'amore fraterno

*La moltitudine di coloro che erano venuti alla fede aveva
un cuor solo e un'anima sola...*

(At 4, 32).

Ecco quanto è buono e quanto è soave *
che i fratelli vivano insieme!



PRIMA settimana

È come olio profumato sul capo, †
che scende sulla barba, sulla barba di Aronne, *
che scende sull'orlo della sua veste.

È come rugiada dell'Ermon, *
che scende sui monti di Sion.

Là il Signore dona la benedizione *
e la vita per sempre. *Gloria*

SALMO 139, 1-9ab. 13-14

Il Figlio dell'uomo sarà consegnato in mano ai peccatori (Mt 26, 45).

Salvami, Signore, dal malvagio, *
proteggimi dall'uomo violento,
da quelli che tramano sventure nel cuore *
e ogni giorno scatenano guerre.

Aguzzano la lingua come serpenti; *
veleno d'aspide è sotto le loro labbra.

Proteggimi, Signore, dalle mani degli empi, †
salvami dall'uomo violento: *
essi tramano per farmi cadere.

I superbi mi tendono lacci †
e stendono funi come una rete, *
pongono agguati sul mio cammino.

Io dico al Signore: «Tu sei il mio Dio; *
ascolta, Signore, la voce della mia preghiera».
Signore, mio Dio, forza della mia salvezza, *
proteggi il mio capo nel giorno della lotta.

Signore, non soddisfare i desideri degli empi, *
non favorire le loro trame.



PRIMA settimana

So che il Signore difende la causa dei miseri, *
il diritto dei poveri.

Sì, i giusti loderanno il tuo nome, *
i retti abiteranno alla tua presenza. *Gloria*

**Ant. Io sono il Vivente, dice il Signore:
non voglio la morte del peccatore,
ma che si converta e viva.**

Canto al Vangelo

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)



PRIMA settimana

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,
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



PRIMA settimana

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