

# I DOMENICA DI QUARESIMA

- *Preghiera personale in chiesa* -



*Il sacramentum della Quaresima è un tempo di ritiro spirituale per tutta la Chiesa. Siamo chiamati, con particolare insistenza, alla conversione, al ritorno a Dio perché, anche se la Pasqua di Cristo è già avvenuta, il cristiano resta ancora in cammino verso il Regno.*

*Il cammino dell'uomo è un pellegrinaggio dal fonte Battesimale alla Gerusalemme del cielo. Anche nelle nostre chiese i luoghi sono simbolo di questo cammino e ci aiutano a non perdere la rotta.*

*Inizia la preghiera con calma. Trova posto nei banchi, traccia su di te il segno di Croce:*

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

<b>Invito alla lode</b>
-------------------------

Sia benedetto il nostro Dio in ogni tempo  
ora e sempre, nei secoli dei secoli. Amen

*Gloria a te, nostro Dio, gloria a te  
Spirito Santo, Signore e Consolatore  
Spirito di verità presente in ogni luogo  
tu che riempi l'universo.*

Tesoro di tutti i beni e sorgente di vita  
vieni ad abitare in noi  
purificaci da ogni peccato  
e nel tuo amore portaci alla salvezza.

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

## Memoria del Battesimo

*Avvicinati ora al fonte Battesimale.*

*Il giorno del nostro Battesimo, siamo stati bagnati con l'acqua, simbolo della morte di Cristo, nel quale anche risorgiamo a vita nuova. L'acqua ha una sua forza anche come elemento naturale: l'acqua fa bene. Dà da bere alle piante e ai fiori, disseta, lava, rinfresca. L'acqua può anche far male: può far annegare, distruggere, sommergere. Cristo nel Battesimo si offre come acqua che lava per far vivere in noi la vita, ma anche come acqua che annega per distruggere il male e il peccato che è in noi.*

*Battezzati nell'acqua della salvezza, anche noi siamo chiamati a testimoniare coraggiosamente la fede perché altri possano essere rigenerati nell'acqua che Cristo dona.*

### **Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani (6,1-11)**

Che diremo dunque? Rimaniamo nel peccato perché abbondi la grazia? È assurdo! Noi, che già siamo morti al peccato, come potremo ancora vivere in esso? O non sapete che quanti siamo stati battezzati in Cristo Gesù, siamo stati battezzati nella sua morte? Per mezzo del battesimo dunque siamo stati sepolti insieme a lui nella morte affinché, come Cristo fu risuscitato dai morti per mezzo della gloria del Padre, così anche noi possiamo camminare in una vita nuova. Se infatti siamo stati intimamente uniti a lui a somiglianza della sua morte, lo saremo anche a somiglianza della sua risurrezione. Lo sappiamo: l'uomo vecchio che è in noi è stato crocifisso con lui, affinché fosse reso inefficace questo corpo di peccato, e noi non fossimo più schiavi del peccato. Infatti, chi è morto, è liberato dal peccato.

Ma se siamo morti con Cristo, crediamo che anche vivremo con lui, sapendo che Cristo, risorto dai morti, non muore più; la morte non ha più potere su di lui. Infatti, egli morì, e morì per il peccato una volta per tutte; ora invece vive, e vive per Dio. Così anche voi consideratevi morti al peccato, ma viventi per Dio, in Cristo Gesù.

*Rinnova la fede del tuo Battesimo, recitando il Simbolo Apostolico:*

Io credo in Dio Padre onnipotente,  
Creatore del cielo e della terra;  
e in Gesù Cristo, suo unico Figlio,  
nostro Signore, il quale fu concepito di Spirito Santo,  
nacque da Maria Vergine,  
patì sotto Ponzio Pilato, fu crocifisso, morì e fu sepolto;  
discese all'inferi; il terzo giorno risuscitò da morte;  
salì al cielo, siede alla destra di Dio Padre onnipotente:  
di là verrà a giudicare i vivi e i morti.  
Credo nello Spirito Santo, la santa Chiesa cattolica,  
la comunione dei santi, la remissione dei peccati,  
la risurrezione della carne, la vita eterna. Amen.

### **Intercessione dei Santi**

*Il tempo di Quaresima ci prepara a celebrare con cuore puro e vita rinnovata le feste di Pasqua. I Santi sono i nostri modelli nell'itinerario della vita di fede e nella pratica delle virtù cristiane.*

*Chiedi, per la loro intercessione, di essere più docile alla Parola del Signore che ci chiama a cambiare il nostro cuore per essere pienamente fedeli al suo Vangelo.*

Signore, abbi pietà!

Cristo, abbi pietà!

Signore, abbi pietà!

Cristo, ascoltaci!

Cristo, esaudiscici!

Padre, fonte della vita. *Abbi pietà di noi!*

Figlio, Parola fatta carne.

Spirito santo, potenza dell'amore.

Unico Dio e tre volte santo.

Creature invisibili del cielo. **pregate per noi!**

Ministri e messaggeri della gloria.

Angeli, Cherubini e Serafini.

Gabriele, grande angelo degli annunci di Dio

Raffaele, grande angelo delle guarigioni di Dio

Michele, grande angelo delle lotte per Dio

Abramo, nostro padre nella fede

Sara, feconda nel sorriso

Mosè, amico di Dio e grande intercessore

Elia, fedele servo della parola profetica

Voi tutti profeti annunciatori del Messia

Giovanni Battista, l'amico dello Sposo

Maria Vergine e Madre del Signore

Giuseppe, custode casto della Vergine

Pietro, roccia della Chiesa di Cristo

Giovanni, discepolo amato del Signore

Paolo, libero prigioniero dell'amore di Cristo

Maria Maddalena, chiamata per nome dal Risorto

Maria di Giacomo e Salome, mirofore fedeli

Voi donne che avete seguito Gesù fino alla morte  
Santi apostoli che avete udito, visto e toccato il Verbo  
Santi evangelisti che avete conservato e diffuso l'Evangelo  
Santi discepoli che avete seguito il Cristo nella sua vita  
Stefano, primo martire cristiano  
Ignazio, frumento di Cristo, macinato e fatto pane  
Lorenzo, diacono perfetto nel martirio  
Voi tutti martiri che avete vinto il mondo  
Agostino, cantore della sete di Dio  
Gerolamo, folle d'amore per le sacre Scritture  
Gregorio, uomo dal santo desiderio  
Ambrogio, difensore dei poveri e dei deboli  
Benedetto, padre dell'umano e del divino servizio  
Francesco, povero di Cristo in perfetta letizia  
Chiara, grande testimone del radicalismo evangelico  
Domenico, fiamma d'amore che proclama Cristo  
Caterina, forza e dolcezza di donna fatta fuoco  
Francesco Saverio, portatore del vangelo ai confini della terra  
Teresina, missionaria nel cuore della Chiesa  
Madri sante che avete generato figli per il Signore  
Padri santi che avete conservato la fede fino alla fine  
Piccoli e poveri che avete sperato solo nel Signore  
Voi tutti puri d'Israele  
Voi tutti santi delle Chiese di Dio  
Voi tutti giusti della terra

## Ascolto della Parola

*Prendi posto in un banco vicino all' ambone e Accostati al Crocifisso e, se ne hai la possibilità, mettiti in ginocchio.*

*Leggi la Parola di Dio di questa I Domenica di Quaresima.*

### **Prima Lettura**

*La creazione dei progenitori e il loro peccato.*

*Gen 2,7-9; 3,1-7*

Dal libro della Genesi

Il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente. Poi il Signore Dio piantò un giardino in Eden, a oriente, e vi collocò l'uomo che aveva plasmato. Il Signore Dio fece germogliare dal suolo ogni sorta di alberi graditi alla vista e buoni da mangiare, e l'albero della vita in mezzo al giardino e l'albero della conoscenza del bene e del male. Il serpente era il più astuto di tutti gli animali selvatici che Dio aveva fatto e disse alla donna: «È vero che Dio ha detto: Non dovete mangiare di alcun albero del giardino?». Rispose la donna al serpente: «Dei frutti degli alberi del giardino noi possiamo mangiare, ma del frutto dell'albero che sta in mezzo al giardino Dio ha detto: Non dovete mangiarne e non lo dovete toccare, altrimenti morirete». Ma il serpente disse alla donna: «Non morirete affatto! Anzi, Dio sa che il giorno in cui voi ne mangiaste si aprirebbero i vostri occhi e sareste come Dio,

conoscendo il bene e il male». Allora la donna vide che l'albero era buono da mangiare, gradevole agli occhi e desiderabile per acquistare saggezza; prese del suo frutto e ne mangiò, poi ne diede anche al marito, che era con lei, e anch'egli ne mangiò. Allora si aprirono gli occhi di tutti e due e conobbero di essere nudi; intrecciarono foglie di fico e se ne fecero cinture.

## **Salmo Responsoriale**

*Dal Sal 50 (51)*

*Perdonaci, Signore: abbiamo peccato.*

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;  
nella tua grande misericordia  
cancella la mia iniquità.  
Lavami tutto dalla mia colpa,  
dal mio peccato rendimi puro.

Sì, le mie iniquità io le riconosco,  
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.  
Contro di te, contro te solo ho peccato,  
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto.

Crea in me, o Dio, un cuore puro,  
rinnova in me uno spirito saldo.  
Non scacciarmi dalla tua presenza  
e non privarmi del tuo santo spirito.



Rendimi la gioia della tua salvezza,  
sostienimi con uno spirito generoso.  
Signore, apri le mie labbra  
e la mia bocca proclami la tua lode.

## **Seconda Lettura**

*Dove ha abbondato il peccato, ha sovrabbondato la grazia.*

*Rm 5,12-19*

Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani

Fratelli, come a causa di un solo uomo il peccato è entrato nel mondo e, con il peccato, la morte, così in tutti gli uomini si è propagata la morte, poiché tutti hanno peccato. Fino alla Legge infatti c'era il peccato nel mondo e, anche se il peccato non può essere imputato quando manca la Legge, la morte regnò da Adamo fino a Mosè anche su quelli che non avevano peccato a somiglianza della trasgressione di Adamo, il quale è figura di colui che doveva venire. Ma il dono di grazia non è come la caduta: se infatti per la caduta di uno solo tutti morirono, molto di più la grazia di Dio, e il dono concesso in grazia del solo uomo Gesù Cristo, si sono riversati in abbondanza su tutti. E nel caso del dono non è come nel caso di quel solo che ha peccato: il giudizio infatti viene da uno solo, ed è per la condanna, il dono di grazia invece da molte cadute, ed è per la giustificazione. Infatti se per la caduta di uno solo la morte ha regnato a causa di quel solo uomo, molto di più quelli che ricevono l'abbondanza della grazia e del dono della giustizia regneranno nella vita per

mezzo del solo Gesù Cristo. Come dunque per la caduta di uno solo si è riversata su tutti gli uomini la condanna, così anche per l'opera giusta di uno solo si riversa su tutti gli uomini la giustificazione, che dà vita. Infatti, come per la disobbedienza di un solo uomo tutti sono stati costituiti peccatori, così anche per l'obbedienza di uno solo tutti saranno costituiti giusti. Parola di Dio.

## **Vangelo**

*Gesù digiuna per quaranta giorni nel deserto ed è tentato.*

*Mt 4,1-11*

Dal Vangelo secondo Matteo

In quel tempo, Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre 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 portò nella città santa, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù; sta scritto infatti: Ai tuoi angeli darà ordini a tuo riguardo ed essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra». Gesù gli rispose: «Sta scritto anche: Non metterai alla prova il Signore Dio tuo». Di nuovo il diavolo lo portò sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo e la loro gloria e gli disse: «Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai

miei piedi, mi adorerai». Allora Gesù gli rispose: «Vattene, satana! Sta scritto infatti: Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto». Allora il diavolo lo lasciò, ed ecco degli angeli gli si avvicinarono e lo servivano.

## Grande Intercessione e supplica

Sii pieno di misericordia

**perdonaci, o Signore!**

Sii pieno di misericordia

**esaudiscici, o Signore!**

Da ogni male, da ogni peccato, dalla morte eterna

**liberaci, o Signore!**

Dall'orgoglio, dall'ipocrisia, dallo spirito di divisione

Dalle tentazioni di dominio, dallo spirito di possesso,

Dall'incapacità di perdonare

Per il mistero della tua santa incarnazione

Per il mistero della tua morte e resurrezione

Per il mistero della tua terribile e misericordiosa venuta

Noi siamo peccatori

Per la vita delle Chiese e la loro unità nell'amore

**ti preghiamo, ascoltaci!**

Per coloro che presiedono le Chiese e le comunità nel servizio e nell'amore

Perché ti degni di concedere la pace e la concordia a tutti i popoli

Perché ti degni di mandare operai nella tua messe

Perché ti degni di guardare con amore a questa nostra comunità

Perché ti degni di mantenerci nella fede, nella speranza e nell'amore

Agnello di Dio, che togli i peccati del mondo  
**abbi pietà di noi!**

Agnello di Dio, che togli i peccati del mondo  
**abbi pietà di noi!**

Agnello di Dio, che togli i peccati del mondo  
**Dona a noi la pace!**

*Oppure, in sostituzione:*

A colui che siede sul trono e all'Agnello  
lode, onore, gloria e potenza nei secoli.  
**Kyrie, eleison!**

Gesù Cristo, sii il nostro Pastore  
e cammineremo verso la Pasqua  
senza volgerci indietro.  
**Kyrie, eleison!**

Gesù Cristo, sii il nostro Maestro  
e impareremo il servizio reciproco  
senza fare riserve di noi stessi.  
**Kyrie, eleison!**

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

**Kyrie, eleison!**

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

**Kyrie, eleison!**

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

**Kyrie, eleison!**

Gesù Cristo, sii il nostro Intercessore  
e attenderemo il giorno del giudizio  
senza dubitare della misericordia del Padre.

**Kyrie, eleison!**

### **Il pane del cammino**

*L'acqua e il sangue, sgorgati dal costato di Cristo, sono simbolo dei Sacramenti della Chiesa. Spostati davanti al tabernacolo, dove viene conservata l'Eucaristia, tesoro della Chiesa.*

**Dai Discorsi di s. Agostino, vescovo** (*discorso 228B*)

«Cristo Signore nostro, dunque, che nel patire offrì per noi quel che nel nascere aveva preso da noi, divenuto in eterno il più grande dei sacerdoti, dispose che si offrisse il sacrificio che voi vedete, cioè il suo corpo e il suo sangue. Infatti, il suo corpo, squarciato dalla lancia, effuse acqua e sangue, con cui rimise i

nostri peccati. Ricordando questa grazia, operando la vostra salute (che poi è Dio che la opera in voi), con timore e tremore accostatevi a partecipare di quest'altare. Riconoscete nel pane quello stesso [corpo] che pendette sulla croce, e nel calice quello stesso [sangue] che sgorgò dal suo fianco. Anche gli antichi sacrifici del popolo di Dio, nella loro molteplice varietà, prefiguravano quest'unico sacrificio che doveva venire. E Cristo è nel medesimo tempo la pecora, per l'innocenza della sua anima pura, e il capro, per la sua carne somigliante a quella del peccato. E qualsiasi altra cosa, che in molte e diverse maniere sia prefigurata nei sacrifici dell'Antico Testamento, si riferisce soltanto a questo [sacrificio] che è stato rivelato nel Nuovo Testamento.

Prendete dunque e mangiate il corpo di Cristo, ora che anche voi siete diventati membra di Cristo nel corpo di Cristo; prendete e abbeveratevi col sangue di Cristo. Per non distaccarvi, mangiate quel che vi unisce; per non considerarvi da poco, bevete il vostro prezzo. Come questo, quando ne mangiate e bevete, si trasforma in voi, così anche voi vi trasformate nel corpo di Cristo, se vivete obbedienti e devoti. Egli, infatti, già vicino alla sua passione, facendo la Pasqua con i suoi discepoli, preso il pane, lo benedisse dicendo: Questo è il mio corpo che sarà dato per voi. Allo stesso modo, dopo averlo benedetto, diede il calice, dicendo: Questo è il mio sangue della nuova alleanza, che sarà versato per molti in remissione dei peccati. Questo già voi lo leggevate o lo ascoltavate dal Vangelo, ma non sapevate che questa Eucaristia è il Figlio stesso; ma adesso, col cuore purificato in una coscienza

senza macchia e col corpo lavato con acqua monda, avvicinatevi a lui e sarete illuminati, e i vostri volti non arrossiranno».

*Fermati un momento in chiesa per un tempo di adorazione silenziosa.*

*Dopo un tempo opportuno, continua la preghiera:*

<b>COMUNIONE SPIRITUALE</b>
-----------------------------

*Se non puoi accostarti per ricevere l'Eucarestia, prega con queste parole per compiere il gesto della comunione spirituale.*

Signore Gesù Cristo,  
credo che sei realmente presente  
nel Santissimo Sacramento.

Ti amo sopra ogni cosa e Ti desidero nell'anima mia.

Poiché ora non posso riceverti sacramentalmente,  
vieni spiritualmente nel mio cuore.

Mi unisco a Te.

Fa' che non sia mai separato da te. Amen.

**Padre Nostro...**

## Orazione

Signore Dio,  
tu ami tutte le tue creature  
e non provi disprezzo per nessuna delle tue opere:  
non guardare ai nostri peccati  
ma rinnovaci con il tuo Spirito,  
affinché accogliamo con gratitudine  
questo tempo favorevole,  
tempo di ritorno a te  
e di riconciliazione tra di noi tuoi figli.  
A te lode e benedizione nei secoli dei secoli. Amen.

## CONCLUSIONE

Ci benedica il Padre  
che ci ha generati alla vita eterna.  
Ci aiuti Cristo, Figlio di Dio,  
che ci ha accolti come suoi fratelli.  
Ci assista lo Spirito Santo,  
che dimora nel tempio dei nostri cuori.  
Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. **Amen**