

**Quaresima**  
**19-25 marzo 2023**

## Preghiera del mattino

### Salmo 143. Dio è rifugio dall'oppresso

Signore, ascolta la mia supplica  
alle mie preghiere tendi l'orecchio  
nella tua fedeltà, nella tua giustizia  
rispondimi, non entrare in giudizio con il  
tuo servo  
nessun vivente può giustificarsi davanti  
a te.

Si, il mio nemico mi perseguita  
calpesta la mia vita fino a terra  
mi confina in luoghi tenebrosi  
come i morti, morti per sempre,  
si spegne in me il mio respiro  
dentro di me si raggela il mio cuore.

Mi ricordo dei giorni di un tempo  
rimedito su tutte le tue azioni  
ripenso alle opere delle tue mani:  
protendo le mie mani verso di te  
come terra arida assetata di te.

Presto, rispondimi, Signore  
mi viene a mancare il respiro  
non nascondere a me il tuo volto  
sarei tra quelli che scendono nella  
tomba.

Fammi sentire al mattino il tuo amore  
perché ho fede in te, o Signore  
fammi conoscere la via da seguire  
perché a te io offro la mia vita.

Dai miei nemici liberami, Signore  
presso di te io trovo rifugio  
insegnami a fare la tua volontà  
perché sei tu il mio Dio,  
con bontà mi guidi il tuo Spirito  
su terre che non conoscono inciampi.

A causa del tuo Nome fammi vivere,  
Signore  
per la tua giustizia fammi uscire  
dall'angoscia

nel tuo amore annienta i miei nemici,  
fa' perire tutti i miei avversari  
perché io sono il tuo servo.

### Vangelo

domenica *Gv 9,1-41*  
lunedì *Mt 1,16.18-21.24*  
martedì *Gv 5,1-16*  
mercoledì *Gv 5,17-30*  
giovedì *Gv 5,31-47*  
venerdì *Gv 7,1-2.10.25-30*  
sabato *Lc 1,26-38*

### Silenzio

### Invocazioni

*R. Noi ti adoriamo, Signore!*

Noi siamo tua stirpe, Signore Dio  
siamo i tralci della vite che tu hai  
piantato: il tuo Spirito sia la linfa che ci  
porta la vita.

Tu ci fai crescere quale tua santa vigna  
e ci poti perché portiamo più frutto:  
senza di te non possiamo fare nulla.

Tuo Figlio Gesù offrendo se stesso per  
noi ha inaugurato il culto della Nuova  
Alleanza:  
la nostra vita sia l'offerta del nostro  
sacrificio.

Quando noi non sappiamo dar frutti  
con pazienza paterna resta in attesa:  
non dimenticare la vite che la tua destra  
ha piantato.

Preghiamo:  
Padre santo e buono, tuo Figlio Gesù ha  
vissuto in mezzo a noi come un medico  
per quelli che si riconoscevano malati:  
rendici consapevoli del nostro peccato  
affinché cerchiamo in lui la nostra  
guarigione e possiamo cantare la nostra  
comunione con te e i fratelli. Sii  
benedetto ora e nei secoli dei secoli.  
- Amen

### Padre nostro

## Preghiera della sera

### Salmo 17. Grido a Dio di un innocente perseguitato

Signore, ascolta la giustizia  
sii attento al mio grido  
porgi l'orecchio alla mia preghiera  
le mie labbra non dicono inganno,  
dal tuo volto proceda il mio giudizio  
i tuoi occhi vedano la rettitudine.

Scruta il mio cuore, visitalo nella notte  
saggiami al fuoco ma nulla troverai  
le suggestioni ad agire al modo degli altri  
non sono giunte neppure alla mia bocca.

Seguendo la parola delle tue labbra  
ho evitato il cammino del perverso  
ho tenuto saldi i miei passi sulle tue  
tracce  
i miei piedi non hanno vacillato.

Grido a te, rispondimi, o Dio  
porgi l'orecchio, ascolta le mie parole,  
manifesta le meraviglie del tuo amore  
tu che salvi dagli avversari  
chi si rifugia alla tua destra.

Custodiscimi come la pupilla dell'occhio  
nascondimi all'ombra delle tue ali  
di fronte ai malvagi che mi assalgono  
ai nemici voraci che mi accerchiano.

Sono ottusi nella loro sufficienza  
la loro bocca parla con arroganza,  
eccoli sui miei passi, mi insidiano  
puntano gli occhi per abbattermi  
come un leone impaziente di divorare  
un giovane leone che si apposta in  
agguato.

Sorgi, Signore, affrontalo, abbattilo!  
la tua spada mi liberi dai malvagi  
la tua mano mi liberi da uomini mondani  
da quelli che confidano solo in questa  
vita.

A quelli che proteggi tu riempi il grembo;  
Signore  
si saziano i figli e ne avanza per i loro  
bambini,

ma io per la tua giustificazione  
contemplerò il tuo volto  
al risveglio mi sazierò della tua immagine.

### Lettura

domenica *1Sam 16,1.4.6-7.10-13*  
lunedì *2Sam 7,4-5.12-14.16*  
martedì *Ez 47,1-9.12*  
mercoledì *Is 49,8-15*  
giovedì *Es 32, 7-14*  
venerdì *Sap 2,1.12-22*  
sabato *Is 7,10-14; 8,10*

### Silenzio

### Invocazioni

*R. Christe, eleison!*

Signore Gesù, tu sei stato tentato come noi  
dal demonio, sei stato provato in tutto:  
vieni in aiuto alla nostra debolezza.

Figlio di Dio, tu ti sei fatto povero per noi:  
liberaci dall'idolatria dei beni e del denaro  
insegnaci che c'è più gioia nel dare che  
nell'avere.

Cristo, tu sei mite e umile di cuore, grande  
nell'amore: etti in noi la calma, la pace e la  
pazienza, non lasciare che il sole tramonti  
sulla nostra collera.

Gesù, tu hai vissuto una vita bella, buona e  
felice: aiutaci a combattere contro lo spirito  
della tristezza e rinnova ogni giorno in noi la  
gioia che viene da te.

Il principe di questo mondo da te è stato  
vinto: nella nostra lotta sii tu a lottare, la tua  
croce sia la nostra speranza.

Preghiamo:

Padre santo, la croce di tuo Figlio sia la  
nostra forza di fronte alle contraddizioni e  
alle prove vissute in questo giorno: la tua  
potenza agisca nella nostra debolezza  
come ha agito nella passione di Gesù  
poiché egli è morto ma ora è risorto e  
vivente nei secoli dei secoli. - Amen.

### Padre nostro