



# **La preghiera di Quaresima in famiglia**

**in tempo di Coronavirus**

**22-28 MARZO 2021**

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

### **Dal salmo 23 (22)**

Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla.  
Su pascoli erbosi mi fa riposare,  
ad acque tranquille mi conduce.

Rinfranca l'anima mia,  
mi guida per il giusto cammino  
a motivo del suo nome.

Anche se vado per una valle oscura,  
non temo alcun male, perché tu sei con me.  
Il tuo bastone e il tuo vincastro  
mi danno sicurezza.

Davanti a me tu prepari una mensa  
sotto gli occhi dei miei nemici.  
Ungi di olio il mio capo;  
il mio calice trabocca.

Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita,  
abiterò ancora nella casa del Signore  
per lunghi giorni.

### **Dal libro del profeta Geremia**

11, 19

Ero come un agnello mansueto che viene portato al macello, non sapevo che essi tramavano contro di me, dicendo: «Abbattiamo l'albero nel suo rigoglio, strappiamolo dalla terra dei viventi; il suo nome non sia più ricordato».

### **Padre nostro**

**Preghiamo.** O Padre, che con il dono del tuo amore ci riempi di ogni benedizione, trasformaci in creature nuove, per esser preparati alla Pasqua gloriosa del tuo regno. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### ***Amoris Lætitia***

**108.** Siamo stati raggiunti da un amore previo ad ogni nostra opera, che offre sempre una nuova opportunità, promuove e stimola. Se accettiamo che l'amore di Dio è senza condizioni, che l'affetto del Padre non si deve comprare né pagare, allora potremo amare al di là di tutto, perdonare gli altri anche quando sono stati ingiusti con noi. Diversamente, la nostra vita in famiglia cesserà di essere un luogo di comprensione, accompagnamento e stimolo, e sarà uno spazio di tensione permanente e di reciproco castigo.

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

### Dal salmo 102 (101)

Signore, ascolta la mia preghiera,  
a te giunga il mio grido di aiuto.  
Non nascondermi il tuo volto  
nel giorno in cui sono nell'angoscia.  
Tendi verso di me l'orecchio,  
quando t'invoco, presto, rispondimi!

Le genti temeranno il nome del Signore  
e tutti i re della terra la tua gloria,  
quando il Signore avrà ricostruito Sion  
e sarà apparso in tutto il suo splendore.  
Egli si volge alla preghiera dei derelitti,  
non disprezza la loro preghiera.

Questo si scriva per la generazione futura  
e un popolo, da lui creato, darà lode al Signore:  
"Il Signore si è affacciato dall'alto del suo santuario,  
dal cielo ha guardato la terra,  
per ascoltare il sospiro del prigioniero,  
per liberare i condannati a morte".

### Dalla lettera agli Ebrei

3, 12-14

Guardate perciò, fratelli, che non si trovi in nessuno di voi un cuore perverso e senza fede che si allontani dal Dio vivente. Esortatevi piuttosto a vicenda ogni giorno, finché dura quest'oggi, perché nessuno di voi si indurisca sedotto dal peccato. Siamo diventati infatti partecipi di Cristo, a condizione di mantenere salda sino alla fine la fiducia che abbiamo avuto da principio.

### Padre nostro

**Preghiamo.** Il tuo aiuto, Dio onnipotente, ci renda perseveranti nel tuo servizio, perché anche nel nostro tempo la tua Chiesa si accresca di nuovi membri e si rinnovi sempre nello spirito. Per Cristo nostro Signore. Amen.

#### *Amoris Lætitia*

**113.** Gli sposi che si amano e si appartengono, parlano bene l'uno dell'altro, cercano di mostrare il lato buono del coniuge al di là delle sue debolezze e dei suoi errori. In ogni caso, mantengono il silenzio per non danneggiarne l'immagine. Però non è soltanto un gesto esterno, ma deriva da un atteggiamento interiore. E non è neppure l'ingenuità di chi pretende di non vedere le difficoltà e i punti deboli dell'altro, bensì è l'ampiezza dello sguardo di chi colloca quelle debolezze e quegli sbagli nel loro contesto; ricorda che tali difetti sono solo una parte, non sono la totalità dell'essere dell'altro.

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

### **Dal cantico di Daniele 3, 52-56**

"Benedetto sei tu, Signore, Dio dei padri nostri,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.  
Benedetto il tuo nome glorioso e santo,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.

Benedetto sei tu nel tuo tempio santo, glorioso,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.  
Benedetto sei tu sul trono del tuo regno,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.

Benedetto sei tu che penetri con lo sguardo gli abissi e siedi sui cherubini,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.  
Benedetto sei tu nel firmamento del cielo,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.

### **Dal libro del profeta Isaia**

50, 5-7

Il Signore Dio mi ha aperto l'orecchio e io non ho opposto resistenza, non mi sono tirato indietro. Ho presentato il dorso ai flagellatori, la guancia a coloro che mi strappavano la barba: non ho sottratto la faccia agli insulti e agli sputi. Il Signore Dio mi assiste, per questo non resto confuso, per questo rendo la mia faccia dura come pietra, sapendo di non restare deluso.

### **Padre nostro**

**Preghiamo.** Dio misericordioso, che suscita nei tuoi figli la volontà di servirti, illumina i nostri cuori purificati dalla penitenza e nella tua bontà ascolta le nostre invocazioni. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### ***Amoris Lætitia***

**115.** La fiducia rende possibile una relazione di libertà. Non c'è bisogno di controllare l'altro, di seguire minuziosamente i suoi passi, per evitare che sfugga dalle nostre braccia. L'amore ha fiducia, lascia in libertà, rinuncia a controllare tutto, a possedere, a dominare. Questa libertà, che rende possibili spazi di autonomia, apertura al mondo e nuove esperienze, permette che la relazione si arricchisca e non diventi una endogamia senza orizzonti. In tal modo i coniugi, ritrovandosi, possono vivere la gioia di condividere quello che hanno ricevuto e imparato al di fuori del cerchio familiare. Nello stesso tempo rende possibili la sincerità e la trasparenza, perché quando uno sa che gli altri confidano in lui e ne apprezzano la bontà di fondo, allora si mostra com'è, senza occultamenti.

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

**Salmo 40 (39)**

Sacrificio e offerta non gradisci,  
gli orecchi mi hai aperto,  
non hai chiesto olocausto né sacrificio per il peccato.  
Allora ho detto: "Ecco, io vengo.

Nel rotolo del libro su di me è scritto  
di fare la tua volontà:  
mio Dio, questo io desidero;  
la tua legge è nel mio intimo".

Ho annunciato la tua giustizia nella grande assemblea;  
vedi: non tengo chiuse le labbra, Signore, tu lo sai.  
Non ho nascosto la tua giustizia dentro il mio cuore,  
la tua verità e la tua salvezza ho proclamato.

**Dal Vangelo secondo Luca**

1,26-38

In quel tempo, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nazaret, a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. Entrando da lei, disse: «Rallegrati, piena di grazia: il Signore è con te». A queste parole ella fu molto turbata e si domandava che senso avesse un saluto come questo. L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. Ed ecco, concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. Sarà grande e verrà chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine». Allora Maria disse all'angelo: «Come avverrà questo, poiché non conosco uomo?». Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te e la potenza dell'Altissimo ti coprirà con la sua ombra. Perciò colui che nascerà sarà santo e sarà chiamato Figlio di Dio. Ed ecco, Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia ha concepito anch'essa un figlio e questo è il sesto mese per lei, che era detta sterile: nulla è impossibile a Dio». Allora Maria disse: «Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola». E l'angelo si allontanò da lei.

**Padre nostro**

**Preghiamo.** O Padre, tu hai voluto che il tuo Verbo si facesse carne nel grembo della Vergine Maria: concedi a noi, che professiamo la fede nel nostro redentore, vero Dio e vero uomo, di essere partecipi della sua natura divina. Per Cristo nostro Signore. Amen.

***Amoris Lætitia***

125. Il matrimonio è un'amicizia che comprende le note proprie della passione, ma sempre orientata verso un'unione via via più stabile e intensa. Perché «non è stato istituito soltanto per la procreazione», ma affinché l'amore reciproco «abbia le sue giuste manifestazioni, si sviluppi e arrivi a maturità». Questa peculiare amicizia tra un uomo e una donna acquista un carattere totalizzante che si dà unicamente nell'unione coniugale. Proprio perché è totalizzante questa unione è anche esclusiva, fedele e aperta alla generazione. Si condivide ogni cosa, compresa la sessualità, sempre nel reciproco rispetto.

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

### Dal salmo 18 (17)

Ti amo, Signore, mia forza,  
Signore, mia roccia, mia fortezza, mio liberatore.

Mio Dio, mia rupe, in cui mi rifugio;  
mio scudo, mia potente salvezza e mio baluardo.  
Invoco il Signore, degno di lode,  
e sarò salvato dai miei nemici.

Nell'angoscia invocai il Signore,  
nell'angoscia gridai al mio Dio:  
dal suo tempio ascoltò la mia voce,  
a lui, ai suoi orecchi, giunse il mio grido.

### Dal libro del Deuteronomio

7, 6. 8-9

Tu sei un popolo consacrato al Signore tuo Dio; il Signore tuo Dio ti ha scelto per essere il suo popolo privilegiato fra tutti i popoli che sono sulla terra; perché il Signore vi ama e perché ha voluto mantenere il giuramento fatto ai vostri padri, il Signore vi ha fatti uscire con mano potente e vi ha riscattati liberandovi dalla condizione servile, dalla mano del faraone, re di Egitto. Riconoscete dunque che il Signore vostro Dio è Dio, il Dio fedele, che mantiene la sua alleanza e benevolenza per mille generazioni, con coloro che l'amano e osservano i suoi comandamenti.

### Padre nostro

**Preghiamo.** Perdona, o Signore, le colpe del tuo popolo, e, poiché la nostra debolezza ci ha resi schiavi del peccato, la tua misericordia converta a te i nostri cuori. Per Cristo nostro Signore. Amen.

#### *Amoris Lætitia*

**123.** Dopo l'amore che ci unisce a Dio, l'amore coniugale è la «più grande amicizia». È un'unione che possiede tutte le caratteristiche di una buona amicizia: ricerca del bene dell'altro, reciprocità, intimità, tenerezza, stabilità, e una somiglianza tra gli amici che si va costruendo con la vita condivisa. Però il matrimonio aggiunge a tutto questo un'esclusività indissolubile, che si esprime nel progetto stabile di condividere e costruire insieme tutta l'esistenza. Siamo sinceri e riconosciamo i segni della realtà: chi è innamorato non progetta che tale relazione possa essere solo per un periodo di tempo, chi vive intensamente la gioia di sposarsi non pensa a qualcosa di passeggero; coloro che accompagnano la celebrazione di un'unione piena d'amore, anche se fragile, sperano che possa durare nel tempo; i figli non solo desiderano che i loro genitori si amino, ma anche che siano fedeli e rimangano sempre uniti. Questi e altri segni mostrano che nella stessa natura dell'amore coniugale vi è l'apertura al definitivo.

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

### **Dal Cantico di Geremia 31, 10-13**

Ascoltate, genti, la parola del Signore,  
annunciatela alle isole più lontane e dite:  
"Chi ha disperso Israele lo raduna  
e lo custodisce come un pastore il suo gregge".

Perché il Signore ha riscattato Giacobbe,  
lo ha liberato dalle mani di uno più forte di lui.  
Verranno e canteranno inni sull'altura di Sion,  
andranno insieme verso i beni del Signore,

La vergine allora gioirà danzando  
e insieme i giovani e i vecchi.  
Cambierò il loro lutto in gioia,  
li consolerò e li renderò felici, senza afflizioni.

### **Dal libro del profeta Ezechiele**

37,21-23

Così dice il Signore Dio: Ecco, io prenderò i figli d'Israele dalle nazioni fra le quali sono andati e li radunerò da ogni parte e li ricondurrò nella loro terra: farò di loro un solo popolo nella mia terra, sui monti d'Israele; un solo re regnerà su tutti loro e non saranno più due popoli, né saranno più divisi in due regni. Non si contamineranno più con i loro idoli, con i loro abomini e con tutte le loro iniquità; li libererò da tutte le ribellioni con cui hanno peccato, li purificherò e saranno il mio popolo e io sarò il loro Dio.

### **Padre nostro**

**Preghiamo.** O Dio, che hai fatto di tutti i rinati in Cristo la stirpe eletta e il sacerdozio regale, donaci il desiderio e la forza di compiere ciò che comandi, perché il tuo popolo, chiamato alla vita eterna, sia concorde nella fede e nelle opere. Per Cristo nostro Signore. Amen.

#### ***Amoris Lætitia***

**181.** Le famiglie cristiane non dimentichino che «la fede non ci toglie dal mondo, ma ci inserisce più profondamente in esso. Ognuno di noi, infatti, svolge un ruolo speciale nella preparazione della venuta del Regno di Dio». La famiglia non deve pensare sé stessa come un recinto chiamato a proteggersi dalla società. Non rimane ad aspettare, ma esce da sé nella ricerca solidale. In tal modo diventa un luogo d'integrazione della persona con la società e un punto di unione tra il pubblico e il privato. I coniugi hanno bisogno di acquisire una chiara e convinta consapevolezza riguardo ai loro doveri sociali.

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

**Salmo 22 (21)**

Si fanno beffe di me quelli che mi vedono,  
storcono le labbra, scuotono il capo:  
"Si rivolga al Signore; lui lo liberi,  
lo porti in salvo, se davvero lo ama!".

Un branco di cani mi circonda,  
mi accerchia una banda di malfattori;  
hanno scavato le mie mani e i miei piedi.  
Posso contare tutte le mie ossa.

Si dividono le mie vesti,  
sulla mia tunica gettano la sorte.  
Ma tu, Signore, non stare lontano,  
mia forza, vieni presto in mio aiuto.

Annuncerò il tuo nome ai miei fratelli,  
ti loderò in mezzo all'assemblea.  
Lodate il Signore, voi suoi fedeli,  
gli dia gloria tutta la discendenza di Giacobbe,  
lo tema tutta la discendenza d'Israele;

**Dal Vangelo secondo Marco***11,1-10*

Quando furono vicini a Gerusalemme, verso Betfage e Betania, presso il monte degli Ulivi, Gesù mandò due dei suoi discepoli e disse loro: «Andate nel villaggio di fronte a voi e subito, entrando in esso, troverete un puledro legato, sul quale nessuno è ancora salito. Slegatelo e portatelo qui. E se qualcuno vi dirà: "Perché fate questo?", rispondete: "Il Signore ne ha bisogno, ma lo rimanderà qui subito"». Andarono e trovarono un puledro legato vicino a una porta, fuori sulla strada, e lo slegarono. Alcuni dei presenti dissero loro: «Perché slegate questo puledro?». Ed essi risposero loro come aveva detto Gesù. E li lasciarono fare. Portarono il puledro da Gesù, vi gettarono sopra i loro mantelli ed egli vi salì sopra. Molti stendevano i propri mantelli sulla strada, altri invece delle fronde, tagliate nei campi. Quelli che precedevano e quelli che seguivano, gridavano: «Osanna! Benedetto colui che viene nel nome del Signore! Benedetto il Regno che viene del nostro padre Davide! Osanna nel più alto dei cieli!».

**Padre nostro**

**Preghiamo.** Dio onnipotente ed eterno, che hai dato come modello agli uomini il Cristo tuo Figlio, nostro Salvatore, fatto uomo e umiliato fino alla morte di croce, fa' che abbiamo sempre presente il grande insegnamento della sua passione, per partecipare alla gloria della risurrezione. Per Cristo nostro Signore. Amen.

**Dall'omelia di Papa Francesco nella Domenica delle palme 2020**

Guardiamoci dentro. Se siamo sinceri con noi stessi, vedremo le nostre infedeltà. Quante falsità, ipocrisie e doppiezze! Quante buone intenzioni tradite! Quante promesse non mantenute! Quanti propositi lasciati svanire! Il Signore conosce il nostro cuore meglio di noi, sa quanto siamo deboli e incostanti, quante volte cadiamo, quanta fatica facciamo a rialzarci e quant'è difficile guarire certe ferite. E che cosa ha fatto per venirci incontro, per servirci? Quello che aveva detto per mezzo del profeta: «Io li guarirò dalla loro infedeltà, li amerò profondamente». Ci ha guariti prendendo su di sé le nostre infedeltà, togliendoci i nostri tradimenti. Così che noi, anziché scoraggiarci per la paura di non farcela, possiamo alzare lo sguardo verso il Crocifisso, ricevere il suo abbraccio e dire: "Ecco, la mia infedeltà è lì, l'hai presa Tu, Gesù. Mi apri le braccia, mi servi col tuo amore, continui a sostenermi... Allora vado avanti!".