

# *Ritiro di Quaresima*

## *Pregliera iniziale*

Canto: Non di solo pane (M. Frisina)

Non di solo pane vive l'uomo  
ma di ogni parola che viene da Dio,  
t'ha nutrito di manna nel deserto  
il tuo Signore.

Ricordati di tutto il cammino  
che il tuo Dio t'ha fatto percorrere  
per quarant'anni nel deserto  
per metterti alla prova,  
per metterti alla prova.

Ti ho condotto nel deserto  
ma il tuo abito non è logoro  
non sono consumati i tuoi sandali  
perché io sono il Signore,  
Jahweh tuo Dio.

**Guida:** Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

**Tutti:** Amen.

**Guida:** Noi ti ringraziamo Padre, perché ci hai riuniti alla tua presenza per farci ascoltare la tua Parola: in essa tu ci riveli il tuo amore e ci fai conoscere la tua volontà. Fa' tacere in noi ogni altra voce che non sia la tua e manda il tuo Spirito Santo ad aprire le nostre menti e a guarire i nostri cuori. Così l'incontro con la tua Parola in questo tempo santo della Quaresima sarà per noi rinnovamento dell'alleanza nella comunione con te e il Figlio e lo Spirito Santo, Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.

**Tutti:** Amen.

**Letto:**

*Da libro del profeta Isaia (52,13-53,3)*

*Ecco, il mio servo avrà successo,  
sarà onorato, esaltato e innalzato grandemente.*

*Come molti si stupirono di lui*

*- tanto era sfigurato per essere d'uomo il suo aspetto  
e diversa la sua forma da quella dei figli dell'uomo -,  
così si meraviglieranno di lui molte nazioni;*

*i re davanti a lui si chiuderanno la bocca,*

*poiché vedranno un fatto mai a essi raccontato  
e comprenderanno ciò che mai avevano udito.*

*Chi avrebbe creduto al nostro annuncio?*

*A chi sarebbe stato manifestato il braccio del Signore?*

*È cresciuto come un virgulto davanti a lui  
e come una radice in terra arida.*

*Non ha apparenza né bellezza*

*per attirare i nostri sguardi,*

*non splendore per poterci piacere.*

*Disprezzato e reietto dagli uomini,  
uomo dei dolori che ben conosce il patire,  
come uno davanti al quale ci si copre la faccia;  
era disprezzato e non ne avevamo alcuna stima.*

***Dal Vangelo secondo Luca (9,28-35)***

*Circa otto giorni dopo questi discorsi, Gesù prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte a pregare. Mentre pregava, il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante. Ed ecco, due uomini conversavano con lui: erano Mosè ed Elia, apparsi nella gloria, e parlavano del suo esodo, che stava per compiersi a Gerusalemme. Pietro e i suoi compagni erano oppressi dal sonno; ma, quando si svegliarono, videro la sua gloria e i due uomini che stavano con lui. Mentre questi si separavano da lui, Pietro disse a Gesù: "Maestro, è bello per noi essere qui. Facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia". Egli non sapeva quello che diceva. Mentre parlava così, venne una nube e li coprì con la sua ombra. All'entrare nella nube, ebbero paura. E dalla nube uscì una voce, che diceva: "Questi è il Figlio mio, l'eletto; ascoltatelo!".*

***Dal Vangelo secondo Marco (15,38-39)***

*Il velo del tempio si squarciò in due, da cima a fondo. Il centurione, che si trovava di fronte a lui, avendolo visto spirare in quel modo, disse: "Davvero quest'uomo era Figlio di Dio!".*

***Dal Vangelo secondo Marco (14,60-62)***

*Il sommo sacerdote, alzatosi in mezzo all'assemblea, interrogò Gesù dicendo: "Non rispondi nulla? Che cosa te-*

*stimoniano costoro contro di te?". Ma egli taceva e non rispondeva nulla. Di nuovo il sommo sacerdote lo interrogò dicendogli: "Sei tu il Cristo, il Figlio del Benedetto?". Gesù rispose: "Io lo sono!  
E vedrete il Figlio dell'uomo  
seduto alla destra della Potenza  
e venire con le nubi del cielo".*

### ***Dalla prima lettera di San Paolo apostolo ai Corinzi (1, 18-25)***

*La parola della croce è stoltezza per quelli che si perdono, ma per quelli che si salvano, ossia per noi, è potenza di Dio. Sta scritto infatti:  
Distruggerò la sapienza dei sapienti  
e annullerò l'intelligenza degli intelligenti.  
Dov'è il sapiente? Dov'è il dotto? Dov'è il sottile ragioniere di questo mondo? Dio non ha forse dimostrato stolta la sapienza del mondo? Poiché infatti, nel disegno sapiente di Dio, il mondo, con tutta la sua sapienza, non ha conosciuto Dio, è piaciuto a Dio salvare i credenti con la stoltezza della predicazione. Mentre i Giudei chiedono segni e i Greci cercano sapienza, noi invece annunciamo Cristo crocifisso: scandalo per i Giudei e stoltezza per i pagani; ma per coloro che sono chiamati, sia Giudei che Greci, Cristo è potenza di Dio e sapienza di Dio. Infatti ciò che è stoltezza di Dio è più sapiente degli uomini, e ciò che è debolezza di Dio è più forte degli uomini.*

***Lectio del Vescovo.***

# *Adorazione Eucaristica*

**Canto:** Canto del deserto (D. Machetta)

Io l'attirerò a me, la condurrò nel deserto  
e parlerò al suo cuore, dice il Signore.

1. E canterai come nei giorni  
della tua giovinezza.  
Tu non sarai più l'abbandonata,  
sei mia per sempre.

2. Ti veglierò come una madre  
veglia sul suo bambino;  
poi mi chinerò sopra di te  
per darti il mio cibo.

3. Ti chiamerò popolo mio,  
figlio del Dio vivente.  
Io sarò per te come rugiada  
e i frutti verranno.

4. E crescerà la tua stirpe  
come le sabbie del mare.  
Io ti sazierò di olio e di grano,  
o popolo mio.

**Guida:** In questo tempo di adorazione eucaristica, vogliamo lasciar risuonare le parole che papa Francesco ci ha consegnato all'inizio di questa Quaresima perché ci accompagnino nella meditazione della Parola di Dio che abbiamo ascoltato e scavino nel nostro cuore uno spazio per rinnovare l'alleanza con il Signore.

## 1 Lettrice:

### *Dal messaggio del santo padre Francesco per la Quaresima*

Quando il nostro Dio si rivela, comunica libertà: «Io sono il Signore, tuo Dio, che ti ho fatto uscire dalla terra d’Egitto, dalla condizione servile» (Es 20,2). Così si apre il Decalogo dato a Mosè sul monte Sinai. Il popolo sa bene di quale esodo Dio parli: l’esperienza della schiavitù è ancora impressa nella sua carne. Riceve le dieci parole nel deserto come via di libertà. Noi li chiamiamo “comandamenti”, accentuando la forza d’amore con cui Dio educa il suo popolo. È infatti una chiamata vigorosa, quella alla libertà. Non si esaurisce in un singolo evento, perché matura in un cammino. Come Israele nel deserto ha ancora l’Egitto dentro di sé – infatti spesso rimpiange il passato e mormora contro il cielo e contro Mosè –, così anche oggi il popolo di Dio porta in sé dei legami oppressivi che deve scegliere di abbandonare. Ce ne accorgiamo quando ci manca la speranza e vaghiamo nella vita come in una landa desolata, senza una terra promessa verso cui tendere insieme. La Quaresima è il tempo di grazia in cui il deserto torna a essere – come annuncia il profeta Osea – il luogo del primo amore (cfr. Os 2,16-17). Dio educa il suo popolo, perché esca dalle sue schiavitù e sperimenti il passaggio dalla morte alla vita. Come uno sposo ci attira nuovamente a sé e sussurra parole d’amore al nostro cuore.

(Silenzio)

**Guida:** Padre santo tu sempre ci chiami alla libertà e ci doni in questo tempo di poter ritornare a te con tutto il cuore. Fa che scorgiamo nella croce del tuo Figlio l’immensità di quell’Amore che è stoltezza per questo mondo e la tua potenza, che si manifesta pienamente nella debolezza, ci salvi ancora, ci salvi di nuovo, ci salvi sempre. Per Cristo nostro Signore. **Tutti: Amen.**

**Canone:**

*Salvator mundi salva nos. Salvator mundi salva nos.  
Salva nos, salva nos, Salvator mundi salva nos.*

**2 Lettrice:*****Dal messaggio del santo padre Francesco***

Dio non si è stancato di noi. Accogliamo la Quaresima come il tempo forte in cui la sua Parola ci viene nuovamente rivolta: «Io sono il Signore, tuo Dio, che ti ho fatto uscire dalla terra d'Egitto, dalla condizione servile» (Es 20,2). È tempo di conversione, tempo di libertà. Gesù stesso, come ricordiamo ogni anno la prima domenica di Quaresima, è stato spinto dallo Spirito nel deserto per essere provato nella libertà. Per quaranta giorni Egli sarà davanti a noi e con noi: è il Figlio incarnato. A differenza del Faraone, Dio non vuole sudditi, ma figli. Il deserto è lo spazio in cui la nostra libertà può maturare in una personale decisione di non ricadere schiava. Nella Quaresima troviamo nuovi criteri di giudizio e una comunità con cui inoltrarci su una strada mai percorsa. Questo comporta una lotta: ce lo raccontano chiaramente il libro dell'Eso- do e le tentazioni di Gesù nel deserto. Alla voce di Dio, che dice: «Tu sei il Figlio mio, l'amato» (Mc 1,11) e, «Non avrai altri dèi di fronte a me» (Es 20,3), si oppongono infatti le menzogne del nemico. Più temibili del Faraone sono gli idoli: potremmo considerarli come la sua voce in noi. Potere tutto, essere riconosciuti da tutti, avere la meglio su tutti: ogni essere umano avverte la seduzione di questa menzogna dentro di sé. È una vecchia strada. [...] Esiste però una nuova umanità, il popolo dei piccoli e degli umili che non hanno ceduto al fascino della menzogna.

**(Silenzio)**

**Guida:** Signore Gesù Cristo tu ci hai mostrato la via per ritornare ad essere figli e ci hai amato fino al dono totale di te. Assiscici nel nostro cammino quotidiano che spesso è lotta contro gli idoli e la tua misericordia cancelli ogni seduzione a scegliere la via della potenza e del riconoscimento. Concedici di diventare con te il popolo dei piccoli e degli umili, l'umanità fatta nuova dal tuo perdono. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

**Tutti: Amen.**

**Canone:** *Misericordias Domini in aeternum cantabo.*

### 3 Lettrice:

*Dal messaggio del santo padre Francesco*

È tempo di agire, e in Quaresima agire è anche fermarsi. Fermarsi in preghiera, per accogliere la Parola di Dio, e fermarsi come il Samaritano, in presenza del fratello ferito. L'amore di Dio e del prossimo è un unico amore. Non avere altri dèi è fermarsi alla presenza di Dio, presso la carne del prossimo. Per questo preghiera, elemosina e digiuno non sono tre esercizi indipendenti, ma un unico movimento di apertura, di svuotamento: fuori gli idoli che ci appesantiscono, via gli attaccamenti che ci imprigionano. Allora il cuore atrofizzato e isolato si risveglierà. Rallentare e sostare, dunque. La dimensione contemplativa della vita, che la Quaresima ci farà così ritrovare, mobiliterà nuove energie. Alla presenza di Dio diventiamo sorelle e fratelli, sentiamo gli altri con intensità nuova: invece di minacce e di nemici troviamo compagne e compagni di viaggio. È questo il sogno di Dio, la terra promessa verso cui tendiamo, quando usciamo dalla schiavitù.

(Silenzio)

**Guida:** Spirito Santo, tu suscitaci in noi il volere e l'agire secondo i disegni di Dio; tu intercedi con insistenza per noi con gemiti inesprimibili e gridi nei nostri cuori "Abbà, Padre". Ravviva in noi in questo tempo il desiderio di fermarci alla presenza di Dio, perché l'incontro con te trasfiguri il nostro vivere quotidiano e lo renda il luogo nel quale vediamo l'Amore con il quale siamo stati amati. Tu vivi e regni con il Padre e il Figlio per tutti i secoli dei secoli.

**Tutti: Amen.**

**Canone:** *Veni Sancte Spiritus. Tui amoris ignem accende. Veni Sancte Spiritus. Veni Sancte Spiritus.*

## *Secondi Vespri*

**Inno (712 Bose)**

O croce, o sola speranza  
abbraccio al cielo e agli abissi  
insegna regale di Cristo  
sei gloria di tutti i credenti.

Su te ha regnato il Signore  
per trarre a sé ogni cosa  
con te ha distrutto il peccato  
per darci la grazia e il perdono.

Sei segno del Figlio dell'uomo  
che torna glorioso dai cieli  
per dare agli uomini tutti  
il Regno promesso dal Padre.

**I Antifona:** Adora il Signore tuo Dio,  
sii fedele a lui solo.

**SALMO 109, 1-5. 7 Il Messia, re e sacerdote**

*Bisogna che egli regni finché non abbia posto tutti i suoi nemici sotto i suoi piedi (1 Cor 15, 25).*

Oracolo del Signore al mio Signore: \*

«Siedi alla mia destra,  
finché io ponga i tuoi nemici \*  
a sgabello dei tuoi piedi».

Lo scettro del tuo potere stende il Signore da Sion: \*

«Domina in mezzo ai tuoi nemici.

A te il principato nel giorno della tua potenza \*  
tra santi splendori;  
dal seno dell'aurora, \*  
come rugiada, io ti ho generato».

Il Signore ha giurato e non si pente: \*

«Tu sei sacerdote per sempre al modo di Melchisedek».

Il Signore è alla tua destra, \*  
annienterà i re nel giorno della sua ira.  
Lungo il cammino si disseta al torrente \*  
e solleva alta la testa.

**I Antifona:** Adora il Signore tuo Dio,  
sii fedele a lui solo.

**II Antifona:** Ecco il tempo della grazia,  
ecco i giorni della salvezza.

**SALMO 113 A Meraviglie dell'esodo dall'Egitto**

*Quanti avete rinunciato al mondo del male, avete compiuto anche voi il vostro esodo (cfr. sant'Agostino).*

Quando Israele uscì dall'Egitto, \*  
la casa di Giacobbe da un popolo barbaro,  
Giuda divenne il suo santuario, \*  
Israele il suo dominio.

Il mare vide e si ritrasse, \*  
 il Giordano si volse indietro,  
 i monti saltellarono come arieti, \*  
 le colline come agnelli di un gregge.  
 Che hai tu, mare, per fuggire, \*  
 e tu, Giordano, perché torni indietro?  
 Perché voi monti saltellate come arieti \*  
 e voi colline come agnelli di un gregge?  
 Trema, o terra, davanti al Signore, \*  
 davanti al Dio di Giacobbe,  
 che muta la rupe in un lago, \*  
 la roccia in sorgenti d'acqua.

**II Antifona:** Ecco il tempo della grazia,  
 ecco i giorni della salvezza.

**III Antifona:** Ora saliamo a Gerusalemme:  
 si compiranno nel Figlio dell'uomo  
 le parole dei profeti.

**CANTICO Cfr. 1 Pt 2, 21-24**

Cristo patì per voi,  
 lasciandovi un esempio, \*  
 perché ne seguiate le orme:  
     egli non commise peccato  
     e non si trovò inganno \*  
     sulla sua bocca;  
 oltraggiato non rispondeva con oltraggi, \*  
 e soffrendo  
 non minacciava vendetta  
     ma rimetteva  
     la sua causa \*  
     a colui che giudica con giustizia.  
 Egli portò i nostri peccati  
 sul suo corpo \*  
 sul legno della croce,

perché, non vivendo più per il peccato,  
vivessimo per la giustizia.\*  
Dalle sue piaghe siamo stati guariti.

**III Antifona:** Ora saliamo a Gerusalemme:  
si compiranno nel Figlio dell'uomo  
le parole dei profeti.

**Lettura (1 Cor 9, 16-19.22-27)**

Fratelli, annunciare il Vangelo non è per me un vanto, perché è una necessità che mi si impone: guai a me se non annuncio il Vangelo! Se lo faccio di mia iniziativa, ho diritto alla ricompensa; ma se non lo faccio di mia iniziativa, è un incarico che mi è stato affidato. Qual è dunque la mia ricompensa? Quella di annunciare gratuitamente il Vangelo senza usare il diritto conferitomi dal Vangelo.

Infatti, pur essendo libero da tutti, mi sono fatto servo di tutti per guadagnarne il maggior numero.

Mi sono fatto debole per i deboli, per guadagnare i deboli; mi sono fatto tutto per tutti, per salvare a ogni costo qualcuno. Ma tutto io faccio per il Vangelo, per diventarne partecipe anch'io.

Non sapete che, nelle corse allo stadio, tutti corrono, ma uno solo conquista il premio? Correte anche voi in modo da conquistarlo! Però ogni atleta è disciplinato in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona che appassisce, noi invece una che dura per sempre. Io dunque corro, ma non come chi è senza mèta; faccio pugilato, ma non come chi batte l'aria; anzi tratto duramente il mio corpo e lo riduco in schiavitù, perché non succeda che, dopo avere predicato agli altri, io stesso venga squalificato.

**Responsorio Breve**

R. Ascolta Israele, i precetti del Signore: \* io ti condurrò alla terra che stilla per te latte e miele.

**Ascolta Israele, i precetti del Signore: \* io ti condurrò alla terra che stilla per te latte e miele.**

V. Custodisci e osserva la Parola,  
ricordati del cammino fatto nel deserto.

**io ti condurrò alla terra che stilla per te latte e miele.**

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

**Ascolta Israele, i precetti del Signore: \* io ti condurrò alla terra che stilla per te latte e miele.**

**Antifona al Magnificat:** Veglia su di noi, o Salvatore:  
salvacì dalle tentazioni del maligno,  
poiché tu sei il nostro aiuto per sempre.

**Cantico della Beata Vergine (Lc 1, 46-55)**

L'anima mia magnifica il Signore \*  
e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,  
perché ha guardato l'umiltà della sua serva. \*  
D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.  
Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente \*  
e Santo è il suo nome:  
di generazione in generazione la sua misericordia \*  
si stende su quelli che lo temono.  
Ha spiegato la potenza del suo braccio, \*  
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;  
ha rovesciato i potenti dai troni, \*  
ha innalzato gli umili;  
ha ricolmato di beni gli affamati, \*  
ha rimandato i ricchi a mani vuote.  
Ha soccorso Israele, suo servo, \*  
ricordandosi della sua misericordia,  
come aveva promesso ai nostri padri, \*  
ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre.

**Antifona al Magnificat:** Veglia su di noi, o Salvatore:  
salvacì dalle tentazioni del maligno,  
poiché tu sei il nostro aiuto per sempre.

**Intercessioni (Bose Dom sera Quar)**

Venga su di noi la tua misericordia, Signore la tua salvezza,  
secondo la tua promessa. **Kyrie eleison!**

Signore Gesù,  
lo Spirito santo ti ha spinto nel deserto:  
la quaresima sia per noi tempo dell'ascolto dello Spirito. **R.**

Signore Gesù,  
tu hai digiunato per quaranta giorni:  
la quaresima ci insegni a vivere di ogni parola uscita dalla  
bocca di Dio. **R.**

Signore Gesù,  
hai chiesto di pregare incessantemente:  
la quaresima ci ricordi incessantemente la tua misericordia.  
**R.**

Signore Gesù,  
hai rivelato la potenza del digiuno e della preghiera:  
la quaresima ci veda vincitori su Satana e sulle sue tentazio-  
ni. **R.**

Signore Gesù,  
nel deserto hai trovato la riconciliazione con tutto il creato:  
la quaresima metta pace nell'umanità e tra l'umanità e la ter-  
ra. **R.**

**Padre nostro****Orazione**

O Dio, nostro Padre, con la celebrazione di questa Quaresima,  
segno sacramentale della nostra conversione, concedi a noi  
tuoi fedeli di crescere nella conoscenza del mistero di Cristo  
e di testimoniarlo con una degna condotta di vita. Per il no-  
stro Signore.

## BENEDIZIONE EUCARISTICA

**Sacerdote:** *dopo un momento di adorazione:*

Guarda, o Padre, al tuo popolo,  
che professa la sua fede in Gesù Cristo,  
nato da Maria Vergine,  
crocifisso e risorto,  
presente in questo santo sacramento  
e fa' che attinga da questa sorgente di ogni grazia  
frutti di salvezza eterna.  
Per Cristo nostro Signore.  
R. Amen.

### Benedizione eucaristica

*Dopo la benedizione con l'ostensorio*

**Dio sia benedetto.**

**Benedetto il suo santo nome.**

**Benedetto Gesù Cristo, vero Dio e vero uomo.**

**Benedetto il nome di Gesù.**

**Benedetto il suo sacratissimo Cuore.**

**Benedetto il suo preziosissimo Sangue.**

**Benedetto Gesù nel santissimo Sacramento dell'altare.**

**Benedetto lo Spirito Santo Paraclito.**

**Benedetta la gran Madre di Dio, Maria santissima.**

**Benedetta la sua santa e immacolata concezione.**

**Benedetta la sua gloriosa assunzione.**

**Benedetto il nome di Maria, vergine e madre.**

**Benedetto san Giuseppe, suo castissimo sposo.**

**Benedetto Dio nei suoi angeli e nei suoi santi.**

**Reposizione**

**CANTO: RESTO CON TE**

Seme gettato nel mondo,  
Figlio donato alla terra,  
il tuo silenzio custodirò.  
In ciò che vive e che muore  
vedo il tuo volto d'amore:  
sei il mio Signore e sei il mio Dio.

**Io lo so che Tu sfidi la mia morte,  
io lo so che Tu abiti il mio buio.  
Nell'attesa del giorno che verrà  
resto con te.**

Nube di mandorlo in fiore  
dentro gli inverni del cuore  
è questo pane che tu ci dai.  
Vena di cielo profondo  
dentro le notti del mondo  
è questo vino che Tu ci dai.

**Io lo so...**

**Tu sei re di stellate immensità  
e sei Tu il futuro che verrà, sei l'amore che muove ogni  
realtà  
e Tu sei qui.**

Resto con te.