



**Non di solo pane vive l'uomo,  
ma di ogni parola  
che viene da Dio.**

**una proposta per la preghiera (personale e in famiglia)**

**PER LEGGERE E PREGARE IL VANGELO  
NEL TEMPO DELLA QUARESIMA**

## 1 GESU' E' IL NOSTRO UNICO MAESTRO

G. Parla, o Signore: il tuo servo ti ascolta.

T. Tu solo, Signore, hai parole che danno la vita eterna.

*Gesù è la Parola eterna di Dio, "il Verbo" fatto uomo.*

*Incontrandolo troviamo la salvezza: siamo guariti dalle malattie, siamo liberati dai peccati, riceviamo il dono "parole nuove", che danno la vita eterna.*

*Gesù è "la via, la verità e la vita" (vedi Gv 14,6). Il figlio di Dio fatto uomo è il nostro "unico Maestro". Noi cristiani siamo tutti discepoli e fratelli (vedi Mt 23,8).*

### Dal Vangelo secondo Matteo (9,35; 5,1-2)



**Gesù percorreva città e villaggi, insegnava nelle sinagoghe e annunciava il regno di Dio, guariva tutte le malattie e tutte le sofferenze.**

**Vedendo che c'era tanta gente, Gesù salì verso il monte. Si sedette, i suoi**

**discepoli si avvicinarono a lui ed egli cominciò a istruirli.**

### **Parola del Signore.**

***Lode a te, o Cristo!***

*Come la gente di duemila anni fa, anche noi abbiamo bisogno di un Maestro buono e vero, che sappia e ci dica la verità, che ci indichi il sentiero della vita e ci accompagni. Con le parole del salmo 25 chiediamo al Signore Gesù di renderci suoi "discepoli": persone che imparano a vivere ascoltando i suoi insegnamenti. Diciamo insieme:*

G. Signore, guidami con la tua verità.

T. Signore, guidami con la tua verità.

Fammi conoscere le tue vie, Signore;  
insegnami il cammino da seguire.  
Guidami con la tua verità, istruiscimi.

**T. Signore, guidami con la tua verità.**

Sei tu il Dio che mi salva,  
ogni giorno sei la mia speranza.  
Il tuo amore e la tua fedeltà durano sempre.

**T. Signore, guidami con la tua verità.**

Con amore ricordati di me,  
per la tua grande bontà, Signore.  
Conducimi sul cammino della giustizia,  
insegnami, Signore, la tua volontà.

**T. Signore, guidami con la tua verità.**

Signore, guidami con fedeltà e amore:  
aiutami ad osservare le tue parole.  
Confido in te, o Signore:  
mostrami la via della vita.

**T. Signore, guidami con la tua verità.**

G. Ti ringraziamo, o Dio, Padre buono e onnipotente,  
perché ci hai donato Gesù Cristo,  
come Amico e Maestro.  
E' lui la via, che ci guida nel cammino.  
E' lui la verità, che rischiarla la nostra mente.  
E' lui la vita, che vince la morte.  
Donaci la sapienza  
di essere sempre suoi discepoli:  
rendici capaci di ascoltarlo con cuore aperto,  
pronti a mettere in pratica le sue parole.  
Te lo chiediamo per mezzo di Gesù,  
tuo Figlio e nostro Signore,  
nostro unico Maestro, che vive e regna  
nei secoli dei secoli.

**T. Amen.**

**T. Padre nostro...**

## 2 BEATI I POVERI IN SPIRITO

G. Parla, o Signore: il tuo servo ti ascolta.

T. Tu solo, Signore, hai parole che danno la vita eterna.

*Gesù dice che sono “beati” le persone che “stanno davanti a Dio”: riconoscono di aver bisogno di lui e si fidano completamente di lui.*

*“Poveri in spirito” sono le persone che si rivolgono a Dio “con le mani vuote”: “non con mani che afferrano e tengono per sé, ma con mani che si aprono”, pronte a ricevere e a donare.*

### Dal Vangelo secondo Matteo (5,3; 14,22-23)

**Gesù istruiva i suoi discepoli con queste parole:**



**“Beati quelli che sono poveri di fronte a Dio: Dio dona loro il suo regno”.**

**Dopo aver moltiplicato i pani ed aver sfamato la folla che lo seguiva, Gesù ordinò ai discepoli di salire in barca e di**

**andare sull'altra riva del lago.**

**Egli intanto avrebbe rimandato a casa la gente.**

**Dopo averla congedata, salì da solo sul monte a pregare. Venne la notte, e Gesù era ancora là, solo.**

**Parola del Signore.**

***Lode a te, o Cristo!***

*Gesù è “povero in spirito”: è il Figlio di Dio, che “sta” volentieri davanti al Padre. E’ una persona che prega, che pone sempre il suo essere e il suo agire in rapporto con Dio.*

*Per questo fa della sua vita una missione, un dono per la salvezza di tutti.  
Con alcune espressioni del salmo 62, rivolgiamoci con fiducia a Dio, nostro  
Padre, riponendo in lui tutta la nostra fiducia.  
Diciamo insieme:*

G. Signore Dio, tu sei la mia salvezza!

**G. Signore Dio, tu sei la mia salvezza!**

Soltanto da Dio viene la mia salvezza.  
Lui solo è mia salvezza e mia roccia,  
al suo riparo starò saldo e sicuro.

**G. Signore Dio, tu sei la mia salvezza!**

Soltanto in Dio trovo riposo,  
da lui viene la mia speranza.  
Tu solo, Signore, sei fedele.

**G. Signore Dio, tu sei la mia salvezza!**

Non abbiate fiducia nella violenza,  
non riponete nella rapina vane speranze;  
anche se la ricchezza cresce, ad essa non attaccate il cuore.

**G. Signore Dio, tu sei la mia salvezza!**

La mia salvezza è in Dio:  
è lui la mia difesa e il mio rifugio.  
In ogni tempo io ho fiducia nel Signore.

**G. Signore Dio, tu sei la mia salvezza!**

G. Dio, Padre di Gesù Cristo,  
infondi nei nostri cuori lo Spirito Santo,  
Spirito di verità e di amore:  
perché viviamo come tuoi figli,  
come discepoli e fratelli del Signore Gesù.  
Aiutaci a trovare ogni giorno tempo e silenzio per parlare con te:  
così ascolteremo con attenzione la tua parola,  
ci impegneremo a fare la tua volontà.  
Così saremo capaci di donare a tutti la tua pace.  
Per Cristo, tuo Figlio e nostro Signore.

**T. Amen.**

**T. Padre nostro....**

### 3 BEATI QUELLI CHE PIANGONO

G. Parla, o Signore: il tuo servo ti ascolta.

T. Tu solo, Signore, hai parole che danno la vita eterna.

*Gesù dice che Dio è vicino a coloro che piangono, a tutte quelle persone che avvertono quanto il peccato e la morte, l'ingiustizia e le violenze rovinano le persone e la comunità umana.*

*Dio consola coloro che "soffrono", perché li aiuta a realizzare "il progetto di Dio": donando il perdono e la salvezza*

#### Dal Vangelo secondo Matteo (5,4) e secondo Giovanni (11,33-38)

**Gesù istruiva i suoi discepoli con queste parole:**



**- Beati quelli che sono nella tristezza, perché Dio li consolerà.**

**Gesù vide Maria che piangeva per la morte del fratello Lazzaro, e vide piangere anche quelli che erano con lei.**

**Allora fu scosso dalla tristezza e dall'emozione.**

**Gesù domandò: - Dove l'avete sepolto?**

**Risposero :- Signore, vieni a vedere.**

**Gesù si mise a piangere.**

**Allora la gente disse: - Guarda come gli voleva bene!**

**Ma alcuni di loro dissero: - Lui che ha aperto gli occhi al cieco non poteva fare in modo che Lazzaro non morisse?**

**Allora Gesù, soffrendo di nuovo per la commozione, giunse alla tomba dell'amico.**

**Parola del Signore.**

**Lode a te, o Cristo!**

*Davanti alla tomba dell'amico Lazzaro, morto già da quattro giorni, Gesù si commuove profondamente e scoppia in pianto. Davanti alla gente stanca e sfinita, che accorre a Lui, sente compassione, (Mt 9,35-36).*

*Davanti a Gerusalemme, che rifiuta di accoglierlo come salvatore, piange (Lc 19,41). Nel suo pianto c'è la sofferenza di chi vede come il peccato e la morte rovinano il progetto di Dio..*

*Con le parole di un'antica preghiera della Bibbia (vedi Is 38,10-30), affidiamo a Dio le nostre sofferenze e il dolore di tutti gli uomini malati, poveri e perseguitati. E invochiamo il suo aiuto e la sua consolazione.*

*Diciamo insieme:*

G. Guariscimi, Signore: fammi vivere!

**T. Guariscimi, Signore: fammi vivere!**

Signore, mi sembra di morire.  
La mia vita è quasi distrutta.  
Grido a te, Signore, tutta la notte con dolore,  
La mia voce è debole.

**T. Guariscimi, Signore: fammi vivere!**

I miei occhi sono stanchi di guardare il cielo.  
Ti prego, Signore: liberami dall'angoscia.  
Non riesco a dormire,  
tanto il mio cuore è amareggiato.

**T. Guariscimi, Signore: fammi vivere!**

Guariscimi e fammi vivere.  
Salva la mia vita da tutti i pericoli,  
perdona tutti i miei peccati.  
Signore, guariscimi. Ti ringrazierò insieme al tuo popolo.

**T. Guariscimi, Signore: fammi vivere!**

G. Signore, Dio buono e onnipotente,  
tu ci hai creato, perché viviamo come tuoi figli, liberi dal male nella tua pace.  
Guarda con bontà tutti coloro che soffrono per le malattie, per la fame,  
per le ingiustizie e per la violenza.  
Dona a tutti la forza della tua consolazione  
e rimuovi le cause del loro dolore.  
Insegnaci ad essere attenti alle persone che soffrono,  
a farci "prossimo" di tutti, per donare al prossimo aiuto e speranza.  
Per Gesù Cristo, tuo Figlio e nostro Signore.

**T. Amen.**

**T. Padre nostro....**

## 4 BEATI I MITI

G. Parla, o Signore: il tuo servo ti ascolta.

T. Tu solo, Signore, hai parole che danno la vita eterna.

*Di fronte al male e all'ingiustizia a volte è istintivo reagire con violenza, commettendo un'altra ingiustizia; oppure è facile far finta di niente, badando solo a noi stessi. Gesù dice che sono beati le persone che credono alla forza dell'amore e della verità; e affrontano le difficoltà con coraggio e pazienza.*

*I "miti" sanno che il potere di Dio è l'amore, la mitezza che accoglie, perdona e fa vivere nella pace.*

### Dal Vangelo secondo Matteo (5,5; 9,36; 8,16-17)

**Gesù istruiva i suoi discepoli con queste parole:**



**- Beati i miti, quelli  
che non sono violenti,  
Dio darà loro la terra  
promessa.**

**Vedendo le folle, Gesù  
ne ebbe compassione,  
perché erano stanche e  
scoraggiate, come pecore  
che non hanno**

**pastore. Portavano a Gesù molte persone  
indemoniate. Con la sua parola, egli scacciò gli spiriti  
maligni e guarì tutti i malati.**

**Così si realizzò quel che Dio aveva detto per mezzo  
del profeta Isaia: - Egli ha preso su di sé le nostre  
debolezze, si è caricato di tutte le nostre sofferenze.**

**Parola del Signore.**

***Lode a te, o Cristo!***

*“Venite a me, voi che siete stanchi e oppressi. Imparate da me, che sono mite e umile di cuore”: così dice Gesù a tutti ai malati e agli indemoniati, ai poveri e ai ricchi (vedi Mt 11,28-30). Per tutti è un fratello attento e buono.*



*Gesù è davvero il Messia, che si prende cura dei "poveri della terra", fino a identificarsi nel "più piccolo" dei fratelli.*

*Con parole tratte dai salmi 13 e 11, rivolgiamo la nostra preghiera al Signore presentando a lui il dolore di chi soffre e di chi subisce violenza.*

*Diciamo insieme*

G. Rispondimi, Signore: ho fiducia nel tuo amore.

**T. Rispondimi, Signore: ho fiducia nel tuo amore.**

Per quanto tempo, Signore, vuoi dimenticarmi?

Fino a quando vivrò nell'angoscia, con il cuore in pena?

Fino a quando dovrò soffrire?

**T. Rispondimi, Signore: ho fiducia nel tuo amore.**

Guardami, Signore; rispondimi, mio Dio:

perché non mi addormenti nella morte.

Il male e il dolore non trionfino su di me.

**T. Rispondimi, Signore: ho fiducia nel tuo amore.**

Signore, ho fiducia nel tuo amore:

tu conosci e giudichi tutti gli uomini.

Sono sicuro, Signore, che tu mi salverai.

**T. Rispondimi, Signore: ho fiducia nel tuo amore.**

G. Signore Gesù, mite e umile di cuore,

noi ti lodiamo:

tu hai accolto con amore e con pazienza

tutte le persone che ti chiedevano aiuto;

e hai risposto al tradimento e alla violenza

con parole e gesti di bontà e perdono.

Aiutaci ad essere tuoi discepoli:

libera il nostro cuore

dalla tentazione della violenza e dell'indifferenza,

perché, col tuo aiuto, diventiamo anche noi come te,

"miti e umili di cuore",

fratelli e compagni di ogni uomo.

Tu sei il Figlio di Dio, che vive nei secoli dei secoli.

**T. Amen**

**T. Padre nostro....**

## 5 BEATI QUELLI CHE HANNO FAME DI GIUSTIZIA

G. Parla, o Signore: il tuo servo ti ascolta.

T. Tu solo, Signore, hai parole che danno la vita eterna.

*Gesù è il Figlio di Dio: è sempre pronto ad ascoltare e a realizzare ciò che Dio gli chiede.*

*Sempre “compie ogni giustizia”: fa la volontà di Dio, dona a tutti la salvezza, anche quando costa fatica e dolore.*

*“Il mio cibo – afferma – è fare la volontà di Dio e compiere la sua opera fino in fondo” (vedi Gv 4,34).*

### Dal Vangelo secondo Matteo (5,6)

**Gesù istruiva i suoi discepoli con queste parole:**



- **Beati quelli che hanno fame e sete di giustizia, perché Dio esaudirà i loro desideri.**

**Dopo l'ultima cena, Gesù con gli apostoli andò in un luogo detto Getsèmani. Lasciati i suoi discepoli, si gettò con la faccia a terra**

**e si mise a pregare.**

**Diceva: - Padre mio, se è possibile, allontana da me questo calice di dolore!**

**Però non si faccia come voglio io, ma come vuoi tu.**

**Parola del Signore.**

***Lode a te, o Cristo!***

*Nel mistero della sua passione e morte, Gesù “realizza” sino alla fine la volontà di Dio: vuole offrire a tutti gli uomini il dono della salvezza.*

*Dio accoglie il suo sacrificio e con la risurrezione lo costituisce Salvatore per tutti: realizzando il suo “desiderio” di donare a tutti “giustizia, santificazione e redenzione”.*

*Con parole tratte dal salmo 26, chiediamo al Signore di proteggere la nostra vita aiutandoci a compiere sino in fondo la sua volontà.*

*Diciamo insieme:*

G. Signore, mi fido di te: sàlvami.

**T. Signore, mi fido di te: sàlvami.**

Rendimi giustizia, Signore!  
ho avuto in te piena fiducia.  
Signore, esamina la mia mente e il mio cuore.

**T. Signore, mi fido di te: sàlvami.**

Non ho dimenticato il suo amore,  
ho vissuto seguendo la tua verità.  
Non sono amico dei malvagi.

**T. Signore, mi fido di te: sàlvami.**

Amo il tempio in cui abiti, Signore,  
il luogo dove tu sei presente.  
Salvami, abbi pietà di me.

**T. Signore, mi fido di te: sàlvami.**

G. Ti lodiamo, Signore Gesù:  
Tu hai sempre ricercato la volontà di Dio  
e con fiducia hai obbedito a lui sino alla fine.  
Insegnaci ad essere come te,  
pronti a ricercare la volontà di Dio,  
attenti ad ascoltare la sua parola.  
Donaci il tuo aiuto, la tua grazia,  
perché con coraggio e fedeltà  
facciamo ciò che Dio, nostro Padre, ci chiede,  
vivendo nella verità e nella pace.  
Tu sei Dio e vivi e regni nei secoli dei secoli.

**T. Amen.**

**T. Padre nostro....**

## 6 BEATI I MISERICORDIOSI

G. Parla, o Signore: il tuo servo ti ascolta.

T. Tu solo, Signore, hai parole che danno la vita eterna.

*Con le sue parole e con i suoi gesti Gesù ci aiuta a capire che Dio, è nostro padre: sa che siamo peccatori e sempre ci perdona.*

*Dio ha un cuore grande e misericordioso: sempre accoglie con tenerezza i poveri e i peccatori, gli ammalati e gli stranieri.*

### Dal Vangelo secondo Matteo (5,7) e secondo Giovanni (8,3-11)

**Gesù istruiva i suoi discepoli con queste parole:**



**“ Beati quelli che hanno compassione degli altri, perché Dio avrà compassione di loro”.**

**I maestri della Legge e i farisei portarono davanti a Gesù una donna sorpresa in adulterio e gli dissero:**

**- Nella legge Mosè ci ha ordinato di uccidere queste donne infedeli a colpi di pietra. Tu, che cosa ne dici?**

**Gesù alzò la testa e disse: - Chi tra voi è senza peccati, scagli per primo una pietra contro di lei. Udite queste parole, quelli se ne andarono uno dopo l'altro, cominciando dai più anziani.**

**Rimase soltanto Gesù, e la donna che era là in mezzo. Gesù si alzò e le disse: - Dove sono andati? Nessuno ti ha condannata? La donna rispose: - Nessuno, Signore. Gesù disse: - Neppure io ti condanno. Va', ma d'ora in poi non peccare più!**

**Parola del Signore.**

*Lode a te, o Cristo!*

*Gesù è il “sommo sacerdote misericordioso”, sempre è capace di venire in aiuto a tutti. E’ “il maestro”, che ci chiede di “essere misericordiosi come il Padre che è nei cieli”.*

*Con alcune frasi del salmo 103 lodiamo e ringraziamo Dio, perché sempre ci vuole bene. Chiediamo a lui “un cuore grande”, per essere capaci di agire come Gesù. Diciamo insieme:*

G. Signore, tu sei bontà e misericordia.

**T. Signore, tu sei bontà e misericordia.**

Benedici il Signore, anima mia:

dal profondo del cuore loda il Dio santo.

Benedici il Signore, anima mia: non dimenticare tutti i suoi doni.

**T. Signore, tu sei bontà e misericordia.**

Egli perdona tutte le mie colpe,

guarisce ogni mia malattia.

Il Signore è bontà e misericordia; è paziente, costante nell'amore.

**T. Signore, tu sei bontà e misericordia.**

Come il cielo è alto sulla terra,

grande è il suo amore per chi gli è fedele.

Come è buono un padre con i figli, è tenero il Signore con i suoi fedeli.

**T. Signore, tu sei bontà e misericordia.**

G. Ti lodiamo, Padre buono e misericordioso:

da sempre e per sempre tu ci vuoi bene.

Tu sai quanto siamo fragili e peccatori

Sempre ci chiami

e ci aiuti a vivere come tuoi figli.

Purifica il nostro cuore dal peccato, dalla violenza e dall'egoismo.

Rendici misericordiosi,

pronti nel perdonare a chi ci fa del male,

capaci sempre di vincere il male con il bene

Allora, Padre buono,

saremo davvero tuoi figli.

Per Gesù Cristo tuo Figlio e nostro Signore,

**T. Amen.**

**T. Padre nostro....**

# QUESTO LIBRETTO E'

## UN INVITO A LEGGERE E PREGARE IL VANGELO

### NEL TEMPO DI QUARESIMA

Ogni due pagine  
è offerto  
un momento di preghiera:

un testo del Vangelo,  
una immagine di Gesù  
e una preghiera presa dai Salmi.

Iniziamo il momento di preghiera  
con il segno della Croce.

Concludiamo con il Padre nostro,  
e possiamo invocare la Madonna  
con l'*Ave, Maria* o la *Salve Regina*  
e recitare una preghiera  
per i nostri defunti.