



**Voi siete la luce del mondo.  
Voi siete il sale della terra.**

**proposta per la preghiera personale e in famiglia**

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



**“Il primo compito del cristiano è ascoltare la Parola di Dio, ascoltare Gesù, perché Lui ci parla e Lui ci salva.**

**Prendiamo un po’ di tempo, ogni giorno, per ascoltare Gesù, per ascoltare la Parola di Gesù?**

**Ogni giorno ascoltiamo Gesù nel Vangelo, leggiamo un brano del Vangelo?**

**Io vi suggerisco, ogni giorno, di prendere alcuni minuti e leggere un bel brano del Vangelo.**

**Così ascoltiamo Gesù, e la parola Gesù ogni giorno entra nel nostro cuore e ci fa più forti nella fede.**

**Ascoltare ... e guardare!**

**Quando leggo il Vangelo, posso immaginare e guardare come era Gesù, come agiva Gesù.**

**E così la nostra intelligenza, il nostro cuore vanno avanti nel cammino della speranza, nel quale il Signore ci mette”.**

*(Papa Francesco).*

*Nel Discorso della Montagna Gesù si presenta come la guida del popolo di Dio: è il nostro Maestro, che indica a tutti la strada della vita.*

*Nelle parole delle Beatitudini il Signore Gesù ci indica il messaggio del regno di Dio, il sentiero della vita per vivere nella verità e nella pace.*

*Ci chiama ad essere “luce del mondo”, testimoni di verità e di amore e ci invita a vivere secondo la sua parola, come persone sagge che costruiscono la loro casa sulla roccia.*

**La seconda parte del Discorso della Montagna  
è proposto in 6 momenti  
di ascolto e di preghiera,  
con il testo delle ultime beatitudini  
e tre importanti indicazioni di vita cristiana:**

- 1. Beati i puri di cuore**
- 2. Beati gli operatori di pace**
- 3. Beati i perseguitati per la giustizia**
  
- 4. Voi siete la luce del mondo**
- 5. Amate i vostri nemici**
- 6. Costruite la vostra casa sulla roccia**

## 1. BEATI I PURI DI CUORE

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

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

*Ha il cuore puro una persona che guarda alla vita e alla realtà con semplicità e libertà ed è capace di riconoscere i doni di Dio.*

*Non ha un cuore egoista e diviso, sempre alla ricerca del proprio tornaconto. Non è una persona ipocrita, che pensa in un modo e agisce in un altro. E sa custodire nella coscienza la voce del suo Creatore.*

### Dal Vangelo secondo Matteo (5,8; 6,25-27)

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

**- Beati quelli che sono puri di cuore, perché essi vedranno Dio.**



**- Non preoccupatevi troppo del mangiare e del bere che vi servono per vivere, o dei vestiti che vi servono per coprirvi. Non è forse vero che la vita è più importante del cibo e il corpo è più importante del vestito?**

**Guardate gli uccelli del cielo: essi non seminano,**

**non raccolgono e non mettono il raccolto nei granai. Eppure il Padre vostro che è in cielo li nutre!**

**Ebbene, voi non valete forse più di loro? E chi di voi con tutte le sue preoccupazioni può vivere un giorno più di quel che è stabilito?**

**Parola del Signore.**

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

*Gesù sa guardare la realtà e le persone con "purezza di cuore". Riconosce nella bellezza e nella vita delle creature la bontà provvidente del Padre. Nei poveri e nei malati, sa "vedere" una dignità grandissima e inviolabile, e afferma di riconoscersi nel volto del più piccolo dei fratelli" (vedi Mt 18,1-4; 25,40).*

*Con alcune espressioni del salmo 15, chiediamo al Signore "un cuore di figli", capace di riconoscere e di rispettare i segni della bontà creatrice di Dio, nostro Padre.*

G. Donaci, Signore un cuore puro!

**T. Donaci, Signore un cuore puro!**

Chi è degno, Signore, di stare nella tua casa?  
Chi ha mani innocenti e cuore puro:  
chi pratica la giustizia e parla con sincerità.

**T. Donaci, Signore un cuore puro!**

Abiterà sulla tua santa montagna  
chi non usa la lingua per calunniare,  
chi non fa torto al suo prossimo  
e non parla male del proprio vicino.

**T. Donaci, Signore un cuore puro!**

Abiterà nella tua casa, o Signore,  
colui che stima quelli che ti onorano  
e mantiene sempre la parola data.

**T. Donaci, Signore un cuore puro!**

Chi agisce in questo modo,  
chi si comporta con giustizia e sincerità  
vivrà sicuro, per sempre.

**T. Donaci, Signore un cuore puro!**

G. Signore Gesù, tu sei il Verbo di Dio,  
la sua parola Creatrice:  
tutto hai creato con bontà e sapienza.  
Tu hai guardato con attenzione ogni creatura  
e hai sempre accolto con amore tutte le persone.

Rendi il nostro cuore libero dalla cupidigia,  
da ogni egoismo e da ogni violenza.  
Aiutaci a riconoscere e di custodire la bellezza del creato,  
a rispettare ogni essere vivente.  
Donaci soprattutto di accogliere con lealtà e con amore  
ogni persona che incontriamo.  
Tu sei il Figlio di Dio e vivi e regni nei secoli dei secoli.

**T. Amen.**

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

## 2. BEATI GLI OPERATORI DI PACE

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

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

*Secondo il Vangelo è beato non è chi “sta” in pace, ma chi “costruisce” la pace con la forza della giustizia e dell’amore, rifiutando ogni forma di violenza.*

*San Paolo ci ricorda che Gesù ha eliminato ogni divisione e “ha fatto pace” fra tutti gli uomini “per mezzo della sua croce, eliminando in sé stesso ogni forma di odio” (vedi Ef 2,16).*

### Dal Vangelo secondo Matteo (5,9)

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

- **Beati quelli che diffondono la pace, perché Dio li accoglierà come suoi figli.**



**I discepoli portarono da Gesù l'asina e il puledro, gli misero addosso i mantelli e Gesù vi montò sopra ed entrò a Gerusalemme.**

**La gente che camminava davanti a Gesù e quella che veniva dietro gridava: - Osanna! Gloria al Figlio di Davide! Benedetto colui che viene nel nome del Signore!**

**E così si realizzò quel che Dio aveva detto per mezzo del profeta:**

- **Dite a Gerusalemme: guarda, il tuo re viene a te. Egli è umile, e viene seduto su un asino, un asinello, puledro d'asina.**

**Parola del Signore.**

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

*Gesù è il re della pace, annunciato dai profeti. Risorto dai morti, dona ai suoi discepoli il saluto di pace e effonde su di loro lo Spirito Santo, sorgente di perdono e di unità. Da Gesù Cristo, “la nostra pace” (vedi Ef 2,14), ogni cristiano impara a “costruire un mondo nuovo”, ricevendo da Dio il perdono e la pace e condividendo con tutti questi doni.*

*Con alcune frasi del salmo 101, diciamo al Signore il nostro impegno a vivere nella giustizia e nella bontà, rifiutando ogni forma di violenza.*

G. Signore, guidami sulla via della giustizia!

**T. Signore, guidami sulla via della giustizia!**

Voglio cantare bontà e giustizia,  
cantare inni per te, Signore.  
Camminerò sulla via giusta:  
terrò una condotta leale con tutti.

**T. Signore, guidami sulla via della giustizia!**

Non accetterò i progetti del malvagio.  
Voglio evitare chi vive d'intrighi,  
non mi legherò a chi agisce con violenza.

**T. Signore, guidami sulla via della giustizia!**

Ridurrò al silenzio  
chi calunnia di nascosto il prossimo;  
Non starò con chi è arrogante e ambizioso.

**T. Signore, guidami sulla via della giustizia!**

Non abiterà nella mia casa colui che inganna,  
chi dice menzogne non avrà posto alla mia presenza  
Signore, Dio giusto, aiutami!

**T. Signore, guidami sulla via della giustizia!**

G. Signore Gesù, ti ringraziamo  
perché con la tua morte e risurrezione  
hai vinto ogni divisione ed ogni male  
e hai radunato il popolo di Dio  
nella verità e nella pace.  
Libera il nostro cuore  
da ogni tentazione di violenza.  
Donaci la saggezza e la pazienza  
per costruire un mondo nuovo  
con scelte coraggiose di giustizia e di amore,  
così saremo riconosciuti e accolti da Dio  
come suoi figli.  
Tu, Signore Gesù, vivi nei secoli dei secoli.

**T. Amen.**

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

### 3. BEATI I PERSEGUITATI PER LA GIUSTIZIA

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

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

*La “giustizia” di cui parla Gesù è “la fede di chi percorre le vie di Dio”, fidandosi totalmente di lui e compiendo sino in fondo la sua volontà. E’ la “giustizia” di chi cammina sulla strada di Dio, anche quando è rifiutato e perseguitato.*

#### Dal Vangelo secondo Matteo (5,10-12; 1Pt 2,23-24)

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

- **Beati quelli che sono perseguitati, perché fanno la volontà di Dio, perché Dio dona loro il suo regno.**



**Beati siete voi quando vi insultano e vi perseguitano, quando dicono falsità e calunnie contro di voi perché avete creduto in me.**

**Siate lieti e contenti, perché Dio vi ha preparato in cielo una grande ricompensa.**

*San Pietro nella prima sua lettera ci ricorda che:*

**Gesù “non ha mai fatto un peccato, con le sue parole non ha mai imbrogliato nessuno. Quando lo offendevano, non restituiva le offese; quando lo facevano soffrire, non parlava di vendetta, ma aveva fiducia in Dio che giudica con giustizia”.**

*San Pietro nella prima sua*

**Parola del Signore.**

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

*Gesù, il Figlio sempre obbediente al Padre, a volte è incompreso e rifiutato; e alla fine è condannato e crocifisso.*

*Nel mistero della sua pasqua realizza la volontà di Dio e diventa per tutti gli uomini colui che “apre” le porte del regno di Dio.*

*Ogni cristiano sceglie di fidarsi di Dio e di camminare dietro a Gesù, “portando ogni giorno la croce”, per risorgere con lui.*

*Con alcune espressioni del salmo 7, affidiamo a Dio noi stessi confidando nel suo amore che dona sempre la salvezza.*



G. In te mi rifugio: salvami, Signore.

**T. In te mi rifugio: salvami, Signore.**

In te mi rifugio, Signore mio Dio.  
Liberami da chi mi fa del male!  
Salvami, corri a difendermi,  
rèndimi giustizia.

**T. In te mi rifugio: salvami, Signore.**

Signore, giudice del mondo,  
fa' cessare la malizia dei malvagi,  
dà sicurezza agli uomini giusti,  
tu che sei un Dio giusto!

**T. In te mi rifugio: salvami, Signore.**

In Dio sta la mia difesa:  
egli salva chi ha il cuore sincero.  
Dio è un giudice giusto:

**T. In te mi rifugio: salvami, Signore.**

Loderò per sempre la tua giustizia, o Signore.  
Ti ringrazierò con il canto,  
o Dio Altissimo, mio Dio.

**T. In te mi rifugio: salvami, Signore.**

G. Signore Gesù,  
tu sei stato obbediente al Padre  
fino alla morte, e alla morte di croce.  
Risorto dai morti, sei diventato per tutti  
il Salvatore, che libera dal peccato  
e ci dona il tuo amore e la tua pace.  
Con la forza e l'amore del tuo Spirito,  
rendici forti nella tentazione,  
coraggiosi nelle difficoltà,  
sempre fedeli alla tua amicizia  
per meritare di essere accolti  
come tuoi amici nel Regno dei cieli.  
Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

**T. Amen.**

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

## 4. VOI SIETE LA LUCE DEL MONDO

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

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

*Il Signore Gesù è “la luce del mondo”: il Figlio di Dio che ci libera dalle tenebre dell’errore e del peccato e ci dona lo splendore della verità e dell’amore. Con la sua grazia ci rende “simili a lui”: ci chiama ad essere in questo mondo testimoni e portatori di sapienza e di verità.*

### **Dal Vangelo secondo Matteo (5,13-16)**

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



**- Siete voi il sale del mondo.**

**Ma se il sale perde il suo sapore, come si potrà ridarglielo? Ormai non serve più a nulla; non resta che buttarlo via, e la gente lo calpesta.**

**Siete voi la luce del mondo.**

**Una città costruita sopra una montagna non può rimanere nascosta. Non si accende una**

**lampada per metterla sotto un secchio, ma piuttosto per metterla in alto, perché faccia luce a tutti quelli che sono nella casa.**

**Così deve risplendere la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano il bene che voi fate e ringrazino il Padre vostro che è in cielo.**

**Parola del Signore.**

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

*Gesù affida ad ogni cristiano la missione di donare la verità del Vangelo e il sapore buono della carità a questo mondo.*

*Come una città costruita su una montagna è per chi è in viaggio un punto sicuro di riferimento, così i discepoli di Gesù sono chiamati ad essere per il prossimo persone che indicano la via della salvezza. Con parole tratte dal salmo 18, chiediamo al Signore di essere come “sale della terra e luce del mondo”.*

G. Signore Gesù, con la tua parola rischiara la mia vita.

**T. Signore Gesù, con la tua parola rischiara la mia vita.**

Signore, tu dai luce alla mia lampada;  
mio Dio, tu rischiari le mie tenebre.  
Per questo, Signore, ti loderò, canterò inni alla tua gloria.

**T. Signore Gesù, con la tua parola rischiara la mia vita.**

La tua parola è degna di fede.  
Tu sei scudo per chi in te si rifugia.  
Tu, o Dio mi riempi di forza  
e fai più sicuro il mio cammino.

**T. Signore Gesù, con la tua parola rischiara la mia vita.**

Signore, tu mi proteggi e mi salvi,  
Tu sei la mia salvezza,  
mia roccia invincibile, mio liberatore, mio Dio.

**T. Signore Gesù, con la tua parola rischiara la mia vita.**

Nel Signore ho un rifugio sicuro,  
egli mi difende come uno scudo:  
Dio è la forza che mi salva.

**T. Signore Gesù, con la tua parola rischiara la mia vita.**

G. Signore Gesù, tu sei la luce del mondo:  
chi ti segue non cammina nelle tenebre.  
Noi ti ringraziamo perché ci hai amato  
e ci hai chiamato ad essere tuoi amici:  
ci hai donato con la tua parola e i tuoi gesti  
la luce della verità e la forza dell'amore.  
Con la forza del tuo Santo Spirito  
rischiara e rinnova  
tutta la nostra vita:  
perché diventiamo veramente  
tuo discepoli, tuoi amici:  
"sale della terra" e "luce del mondo".  
Signore Gesù, tu sei il nostro Salvatore  
e vivi e regni nei secoli dei secoli.

**T. Amen.**

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

## 5. AMATE I VOSTRI NEMICI

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

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

*Di fronte alla violenza e all'ingiustizia, di fronte a chi ci fa del male, come reagiscono i "figli di Dio"?*

*"Alla maniera di Dio! - risponde Gesù - con la sua perfezione, cioè con la sua misericordia".*

*Non alla maniera dei malvagi, non alla maniera dei peccatori.*

### Dal Vangelo secondo Matteo (5,43-48)

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

**- Sapete che è stato detto: Ama i tuoi amici e odia i tuoi nemici. Ma io vi dico: amate anche i vostri nemici, pregate per quelli che vi perseguitano.**



**Facendo così, diventerete veri figli di Dio, vostro Padre, che è in cielo. Perché egli fa sorgere il suo sole sui cattivi e sui buoni e fa piovere per quelli che fanno il bene e per quelli che fanno il male.**

**Se voi amate soltanto quelli che vi amano, che merito avete?**

**Anche i malvagi si comportano così!**

**Se salutate solamente i vostri amici, fate qualcosa di meglio degli altri? Anche quelli che non conoscono Dio si comportano così! Siate dunque perfetti, così com'è perfetto il Padre vostro che è in cielo".**

**Parola del Signore.**

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

*Gesù ha pensato e agito con la bontà e con la perfezione di Dio: sempre, anche quando lo hanno messo in croce.*

*Con alcune espressioni del salmo 27, chiediamo a Dio, nostro Padre, di aiutarci a vivere come suoi figli nella pace: vincendo il male con il bene, il peccato con la misericordia.*

G. Signore, tu sei mia luce e mia salvezza.

**T. Signore, tu sei mia luce e mia salvezza.**

Il Signore è mia luce e mia salvezza,  
di chi avrò paura?

Il Signore protegge la mia vita,  
di chi avrò timore?

**T. Signore, tu sei mia luce e mia salvezza**

Insegnami, Signore, la tua volontà,  
guidami sul giusto cammino  
Non lasciarmi nelle mani dei miei nemici.

**T. Signore, tu sei mia luce e mia salvezza**

Ascoltami, Signore, io ti invoco:  
abbi pietà di me, rispondimi.  
Non nascondermi il tuo volto: sei tu il mio aiuto.

**T. Signore, tu sei mia luce e mia salvezza**

Sono certo di contemplare la tua bontà  
nella terra dei viventi.  
In te spero, o Signore; rendimi forte e coraggioso!

**T. Signore, tu sei mia luce e mia salvezza**

G. Dio, Padre onnipotente,  
Signore del cielo e della terra,  
noi ti lodiamo e ti ringraziamo  
perché sei buono e misericordioso  
con tutte le persone: con i buoni e con i cattivi.  
Tu vuoi che tutti gli uomini siano salvati  
e giungano alla conoscenza della verità.  
Donaci lo Spirito santo, lo Spirito dell'amore,  
perché di fronte a chi ci fa del male  
deponiamo ogni proposito di vendetta  
e, come tuoi figli, alla maniera di Gesù,  
vinciamo il male con il bene,  
preghiamo per chi fa del male  
e aiutiamo chi sbaglia a ritrovare  
la via del perdono e della pace.  
Per Cristo, nostro Signore.

**T. Amen.**

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

## 6. COSTRUIRE LA VOSTRA CASA SULLA ROCCIA

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

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

*Come dare alla nostra esistenza un fondamento sicuro e un futuro certo?*

*Gesù, nella conclusione del discorso della montagna, ci indica le condizioni necessarie perché la nostra vita cristiana possa alla fine resistere alle difficoltà e avere un esito sicuro.*

### Dal Vangelo secondo Matteo (7,12.24-27)

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

**- Fate anche agli altri tutto quel che volete che essi facciano a voi: così comanda la legge di Mosè e così hanno insegnato i profeti.**

**Chi ascolta queste mie parole e le mette in pratica sarà simile**



**a un uomo intelligente che ha costruito la sua casa sulla roccia.**

**È venuta la pioggia, i fiumi sono straripati, i venti hanno soffiato con violenza contro quella casa, ma essa non è crollata, perché le sue fondamenta erano sulla roccia.**

**Al contrario, chi ascolta queste mie parole e non le mette in pratica sarà simile**

**a un uomo sciocco che ha costruito la sua casa sulla sabbia.**

**È venuta la pioggia, i fiumi sono straripati, i venti hanno soffiato con violenza contro quella casa, e la casa è crollata. È la sua rovina fu grande”.**

**Parola del Signore.**

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

*Ascoltare il Signore Gesù e vivere come lui ci insegna è la scelta saggia per dare alla nostra vita sicurezza e futuro.*

*Con alcune espressioni tratte dal salmo 117 chiediamo a Dio di renderci attenti alla sua parola e di donarci il suo aiuto per metterla in pratica.*

G. Voglio mettere in pratica la tua parola, o Signore

**T. Voglio mettere in pratica la tua parola, o Signore**

Voglio osservare i tuoi insegnamenti, Signore,  
non abbandonarmi mai.

Ripongo nel cuore la tua parola:  
non lasciarmi deviare dai tuoi comandi.

**T. Voglio mettere in pratica la tua parola, o Signore**

Insegnami, Signore, la tua parola:  
la custodirò sino alla fine.  
Dammi intelligenza, perché la custodisca  
e la osservi con tutto il cuore

**T. Voglio mettere in pratica la tua parola, o Signore.**

Voglio meditare le tue parole,  
riflettere attentamente su quanto mi insegni.  
Tieni lontana da me la via della menzogna,  
donami la grazia della tua legge.

**T. Voglio mettere in pratica la tua parola , o Signore.**

Guidami sul sentiero dei tuoi comandi,  
perché in essi è la mia felicità.  
Osserverò continuamente la tua parola,  
in eterno, per sempre.

**T. Voglio mettere in pratica la tua parola, o Signore**

G. Noi ti lodiamo, Padre buono e onnipotente,  
perché ci hai donato la tua Parola eterna,  
Gesù Cristo, tuo Figlio fatto uomo, come Amico e come Salvatore.  
Apri la nostra mente e il nostro cuore,  
perché ascoltiamo lui come unico maestro,  
che ci aiuta a conoscere il sentiero della vita.  
Donaci la forza del tuo Spirito,  
perché “mettiamo in pratica” i suoi insegnamenti.  
Solo così la nostra vita cristiana  
sarà simile a una casa costruita sulla roccia, salda e incrollabile,  
capace di resistere alla tentazione e di superare ogni difficoltà.  
Per Cristo 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.**