

Ritiro di Quaresima



Lectio

CANTO: *Vieni, o Spirito, Spirito di Dio
Vieni, o Spirito Santo!
Vieni, o Spirito, soffia su di noi,
dona ai tuoi figli la vita!*

Dona la luce ai nostri occhi
dona la forza ai nostri cuori
dona alle menti la sapienza
dona il tuo fuoco d'amore.

Tu sei per noi Consolatore
nella calura sei riparo
nella fatica sei riposo
nel pianto sei conforto.

Dona a tutti i tuoi fedeli
che confidano in Te
i tuoi sette santi doni,
dona la gioia eterna.

Preghiamo: Padre nostro,
eccoci in ascolto della tua parola viva ed efficace:
essa penetri in noi come una spada a doppio taglio
e nella forza del tuo Spirito santo
ci chiami a conversione,
trasformi le nostre vite
e faccia di noi dei discepoli
di Gesù Cristo tuo Figlio,
colui che è la tua Parola fatta carne,
il tuo volto, la tua immagine
e la tua narrazione all'umanità.
Sii benedetto ora e nei secoli dei secoli.

Tutti: Amen

Dal vangelo secondo Marco (14,17-25)

Il primo giorno degli Azzimi, quando si immolava la Pasqua, i suoi discepoli gli dissero: "Dove vuoi che andiamo a preparare, perché tu possa mangiare la Pasqua?". Allora mandò due dei suoi discepoli, dicendo loro: "Andate in città e vi verrà incontro un uomo con una brocca d'acqua; seguitelo. ¹⁴Là dove entrerà, dite al padrone di casa: "Il Maestro dice: Dov'è la mia stanza, in cui io possa mangiare la Pasqua con i miei discepoli?". ¹⁵Egli vi mostrerà al piano superiore una grande sala, arredata e già pronta; lì preparate la cena per noi". ¹⁶I discepoli andarono e, entrati in città, trovarono come aveva detto loro e prepararono la Pasqua.

Venuta la sera, egli arrivò con i Dodici. ¹⁸Ora, mentre erano a tavola e mangiavano, Gesù disse: "In verità io vi dico: uno di voi, colui che mangia con me, mi tradirà". ¹⁹Cominciarono a rattristarsi e a dirgli, uno dopo l'altro: "Sono forse io?". ²⁰Egli disse loro: "Uno dei Dodici, colui che mette con me la mano nel piatto. ²¹Il Figlio dell'uomo se ne va, come sta scritto di lui; ma guai a quell'uomo, dal quale il Figlio dell'uomo viene tradito! Meglio per quell'uomo se non fosse mai nato!".

E, mentre mangiavano, prese il pane e recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro, dicendo: "Prendete, questo è il mio corpo".

²³Poi prese un calice e rese grazie, lo diede loro e ne bevvero tutti.

²⁴E disse loro: "Questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti. ²⁵In verità io vi dico che non berrò mai più del frutto della vite fino al giorno in cui lo berrò nuovo, nel regno di Dio".

Dopo aver cantato l'inno, uscirono verso il monte degli Ulivi. Gesù disse loro: "Tutti rimarrete scandalizzati, perché sta scritto:

Percuoterò il pastore e le pecore saranno disperse.

²⁸Ma, dopo che sarò risorto, vi precederò in Galilea". ²⁹Pietro gli disse: "Anche se tutti si scandalizzeranno, io no!". Gesù gli disse: "In verità io ti dico: proprio tu, oggi, questa notte, prima che due volte il gallo canti, tre volte mi rinnegherai". ³¹Ma egli, con grande

insistenza, diceva: "Anche se dovessi morire con te, io non ti rinnegherò". Lo stesso dicevano pure tutti gli altri.

Giunsero a un podere chiamato Getsèmani ed egli disse ai suoi discepoli: "Sedetevi qui, mentre io prego". ³³Prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e cominciò a sentire paura e angoscia. Disse loro: "*La mia anima è triste* fino alla morte. Restate qui e vegliate". ³⁵Poi, andato un po' innanzi, cadde a terra e pregava che, se fosse possibile, passasse via da lui quell'ora. E diceva: "Abbà! Padre! Tutto è possibile a te: allontana da me questo calice! Però non ciò che voglio io, ma ciò che vuoi tu". ³⁷Poi venne, li trovò addormentati e disse a Pietro: "Simone, dormi? Non sei riuscito a vegliare una sola ora? Vegliate e pregate per non entrare in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole". ³⁹Si allontanò di nuovo e pregò dicendo le stesse parole. ⁴⁰Poi venne di nuovo e li trovò addormentati, perché i loro occhi si erano fatti pesanti, e non sapevano che cosa rispondergli. ⁴¹Venne per la terza volta e disse loro: "Dormite pure e riposatevi! Basta! È venuta l'ora: ecco, il Figlio dell'uomo viene consegnato nelle mani dei peccatori. ⁴²Alzatevi, andiamo! Ecco, colui che mi tradisce è vicino".

E subito, mentre ancora egli parlava, arrivò Giuda, uno dei Dodici, e con lui una folla con spade e bastoni, mandata dai capi dei sacerdoti, dagli scribi e dagli anziani. ⁴⁴Il traditore aveva dato loro un segno convenuto, dicendo: "Quello che bacerò, è lui; arrestatelo e conducetelo via sotto buona scorta". ⁴⁵Appena giunto, gli si avvicinò e disse: "Rabbi" e lo baciò. ⁴⁶Quelli gli misero le mani addosso e lo arrestarono. ⁴⁷Uno dei presenti estrasse la spada, percosse il servo del sommo sacerdote e gli staccò l'orecchio. ⁴⁸Allora Gesù disse loro: "Come se fossi un ladro siete venuti a prendermi con spade e bastoni. ⁴⁹Ogni giorno ero in mezzo a voi nel tempio a insegnare, e non mi avete arrestato. Si compiano dunque le Scritture!".

⁵⁰Allora tutti lo abbandonarono e fuggirono. Lo seguiva però un ragazzo, che aveva addosso soltanto un lenzuolo, e lo afferrarono.

⁵²Ma egli, lasciato cadere il lenzuolo, fuggì via nudo.

Condussero Gesù dal sommo sacerdote, e là si riunirono tutti i capi dei sacerdoti, gli anziani e gli scribi. ⁵⁴Pietro lo aveva seguito da lontano, fin dentro il cortile del palazzo del sommo sacerdote, e se ne stava seduto tra i servi, scaldandosi al fuoco.

⁵⁵I capi dei sacerdoti e tutto il sinedrio cercavano una testimonianza contro Gesù per metterlo a morte, ma non la trovavano. ⁵⁶Molti infatti testimoniavano il falso contro di lui e le loro testimonianze non erano concordi. ⁵⁷Alcuni si alzarono a testimoniare il falso contro di lui, dicendo: ⁵⁸"Lo abbiamo udito mentre diceva: "Io distruggerò questo tempio, fatto da mani d'uomo, e in tre giorni ne costruirò un altro, non fatto da mani d'uomo"". ⁵⁹Ma nemmeno così la loro testimonianza era concorde. ⁶⁰Il sommo sacerdote, alzatosi in mezzo all'assemblea, interrogò Gesù dicendo: "Non rispondi nulla? Che cosa testimoniano costoro contro di te?". ⁶¹Ma 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*".

⁶³Allora il sommo sacerdote, stracciandosi le vesti, disse: "Che bisogno abbiamo ancora di testimoni? ⁶⁴Avete udito la bestemmia; che ve ne pare?". Tutti sentenziarono che era reo di morte.

⁶⁵Alcuni si misero a sputargli addosso, a bendargli il volto, a percuoterlo e a dirgli: "Fa' il profeta!". E i servi lo schiaffeggiavano. Mentre Pietro era giù nel cortile, venne una delle giovani serve del sommo sacerdote ⁶⁷e, vedendo Pietro che stava a scaldarsi, lo guardò in faccia e gli disse: "Anche tu eri con il Nazareno, con Gesù".

⁶⁸Ma egli negò, dicendo: "Non so e non capisco che cosa dici". Poi uscì fuori verso l'ingresso e un gallo cantò. ⁶⁹E la serva, vedendolo, ricominciò a dire ai presenti: "Costui è uno di loro". ⁷⁰Ma egli di nuovo negava. Poco dopo i presenti dicevano di nuovo a Pietro: "È vero, tu certo sei uno di loro; infatti sei Galileo". ⁷¹Ma egli cominciò a imprecare e a giurare: "Non conosco quest'uomo di cui parlate". ⁷²E subito, per la seconda volta, un gallo cantò. E Pietro si ricordò della parola che Gesù gli aveva detto: "Prima che due volte il gallo canti, tre volte mi rinnegherai". E scoppiò in pianto.

Lectio di sr Elisabetta

Pregghiera di Adorazione

CANTO: PANE DI VITA

Pane di vita sei, spezzato per tutti noi,
chi ne mangia per sempre in te vivrà.
Veniamo al tuo santo altare,
mensa del tuo amore.
Come pane vieni in mezzo a noi.

**Il tuo corpo ci sazierà,
il tuo sangue ci salverà
perché Signor tu sei morto per amore
e ti offri oggi per noi. (2 volte)**

Fonte di vita sei, immensa carità,
il tuo sangue ci dona l'eternità.
Veniamo al tuo santo altare,
mensa del tuo amore.
Come vino vieni in mezzo a noi.
Ritornello 2 volte e Fin.:
...e ti offri oggi per noi.

Silenzio

Solista: O Figlio eterno del Padre
che ti sei umiliato
scendendo nel seno della Vergine Maria
e ogni giorno viene a noi
nell'umiltà del pane,
donaci occhi guidati dalla fede
Perché, ascoltando la tua voce nella parola
e vedendo e credendo

che il tuo corpo e il tuo sangue
sono vivi e veri
sull'altare nel tuo rinnovato dono d'amore,
sappiamo riconoscerti nei nostri fratelli
come membra del tuo unico corpo.
Per questo dono infinito d'amore
i nostri cuori sono rivolti al Padre
nel rendimento di grazie.

**Tutti: E' veramente cosa buona e giusta,
nostro dovere e fonte di salvezza,
rendere grazie sempre e in ogni luogo a te,
Signore, Padre Santo,
Dio onnipotente e misericordioso, per Cristo nostro Signore.
Amen.**

Dall'Ammonizione I di S. Francesco (FF 144-145)

Ecco, ogni giorno egli si umilia, come quando *dalla sede regale* discese nel grembo della Vergine; ogni giorno viene a noi in apparenza umile; ogni giorno *discende dal seno del Padre* sopra l'altare nelle mani del sacerdote. E come ai santi apostoli apparve in vera carne, così ora si mostra a noi nel pane consacrato; e come essi con lo sguardo fisico vedevano solo la sua carne ma, contemplandolo con gli occhi della fede, credevano che egli era Dio, così anche noi, vedendo pane e vino con gli occhi del corpo, vediamo e fermamente crediamo che il suo santissimo corpo e sangue sono vivi e veri.
E in tale maniera il Signore è sempre presente con i suoi fedeli così come egli dice: *Ecco, io sono con voi sino alla fine del mondo.*

Silenzio

TUTTI: O umiltà sublime, o sublimità umile

che il Figlio di Dio così si umili per noi.

L'umanità trepidi, l'universo intero tremi, e il cielo esulti, quando sull'altare, nelle mani del sacerdote, è il Cristo figlio di Dio vivo. O ammirabile altezza, o degnazione stupenda! O umiltà sublime! O sublimità umile, che il Signore dell'universo, Dio e Figlio di Dio, così si umili da nascondersi, per la nostra salvezza, in poca apparenza di pane!

**TUTTI: O umiltà sublime, o sublimità umile
che il Figlio di Dio così si umili per noi.**

Guardate, frati, l'umiltà di Dio, e aprite davanti a Lui vostri cuori (Sal 61,9); umiliatevi anche voi, perché egli vi esalti (1Pt 5,6). Nulla, dunque, di voi, tenete per voi; affinché vi accolga tutti colui che a voi si dà tutto.

**TUTTI: O umiltà sublime, o sublimità umile
che il Figlio di Dio così si umili per noi.**

Silenzio

Solista: Nell'ultima cena con i suoi Apostoli
egli, sacerdote vero ed eterno,
volle perpetuare nei secoli
il memoriale della sua passione
e si offrì a te, Agnello senza macchia,
lode perfetta e sacrificio a te gradito.
In questo grande mistero
tu nutri e santifichi i tuoi fedeli,
perché una sola fede illumini
e una sola carità riunisca
l'umanità diffusa su tutta la terra.

Tutti: Il suo corpo per noi immolato

è nostro cibo e ci dà forza,
 il suo sangue per noi versato
 è la bevanda che ci redime.
 Accogliendo il suo dono, Padre,
 l'effusione dello Santo Spirito
 ci trasformi a immagine della tua gloria,
 Cristo Gesù unico Signore
 e nostra vita eterna. Amen

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.

VESPRI

Inno (Quar Bose)

Signore della vita
 che sempre ci accompagni
 Tu guidi i nostri passi
 dall'ombra al tuo splendore.
 Stranieri nel deserto
 chiamati a un'altra terra
 gli sguardi noi fissiamo
 al Giorno che tu sai.

A te noi ci affidiamo
 in questo nostro errare
 un giorno noi vedremo
 il volto che cerchiamo.
 Davanti a noi appari
 o nube luminosa
 i nostri passi guida
 al tuo Regno eterno.

Lo Spirito in noi preghi
 o Padre creatore
 in Cristo il Signore
 nei secoli infiniti.

I Antifona

Manifesta, Signore, il dominio del tuo Cristo
 nello splendore della tua gloria.

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

Manifesta, Signore, il dominio del tuo Cristo
nello splendore della tua gloria.

II Antifona

Unico è il Dio che noi adoriamo:
egli ha fatto i cieli e la terra.

SALMO 113 B Lode al vero Dio

*Vi siete convertiti a Dio, allontanandovi dagli idoli per servire al Dio
vivo e vero (1 Ts 1, 9).*

Non a noi, Signore, non a noi, †

ma al tuo nome dà gloria, *

per la tua fedeltà, per la tua grazia.

Perché i popoli dovrebbero dire: *

«Dov'è il loro Dio?».

Il nostro Dio è nei cieli, *

egli opera tutto ciò che vuole.

Gli idoli delle genti sono argento e oro, *

opera delle mani dell'uomo.

Hanno bocca e non parlano, *

hanno occhi e non vedono,

hanno orecchi e non odono, *

hanno narici e non odorano.

Hanno mani e non palpano, †

hanno piedi e non camminano; *

dalla gola non emettono suoni.

Sia come loro chi li fabbrica *

e chiunque in essi confida.

Israele confida nel Signore: *

egli è loro aiuto e loro scudo.

Confida nel Signore la casa di Aronne: *

egli è loro aiuto e loro scudo.

Confida nel Signore, chiunque lo teme: *

egli è loro aiuto e loro scudo.

Il Signore si ricorda di noi, ci benedice: †

benedice la casa d'Israele, *

benedice la casa di Aronne.

Il Signore benedice quelli che lo temono, *

benedice i piccoli e i grandi.

Vi renda fecondi il Signore, *

voi e i vostri figli.

Siate benedetti dal Signore *

che ha fatto cielo e terra.

I cieli sono i cieli del Signore, *

ma ha dato la terra ai figli dell'uomo.

Non i morti lodano il Signore, *
 né quanti scendono nella tomba.
 Ma noi, i viventi, benediciamo il Signore *
 ora e sempre.

II Antifona

Unico è il Dio che noi adoriamo:
 egli ha fatto i cieli e la terra.

III Antifona

Dio non ha risparmiato il suo unico Figlio:
 lo ha dato per salvare tutti noi.

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

Dio non ha risparmiato il suo unico Figlio:
lo ha dato per salvare tutti noi.

Letture Ef 4, 30-5,2

Fratelli, non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio, con il quale foste segnati per il giorno della redenzione. Scompaiano da voi ogni asprezza, sdegno, ira, grida e maldicenze con ogni sorta di malignità. Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo.

Fatevi dunque imitatori di Dio, quali figli carissimi, e camminate nella carità, nel modo in cui anche Cristo ci ha amato e ha dato se stesso per noi, offrendosi a Dio in sacrificio di soave odore.

Responsorio

R. Ti siano gradite le mie parole, * Dio della mia salvezza.

Ti siano gradite le mie parole, Dio della mia salvezza.

V. Davanti a te i pensieri del mio cuore,

Dio della mia salvezza.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Ti siano gradite le mie parole, Dio della mia salvezza.

Antifona al Magnificat

Non dite a nessuno

la gloria che avete contemplato,

finché il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti.

Intercessioni

Signore, Dio dell'universo, fa' che ritorniamo

– fa' risplendere il tuo volto: saremo salvi.

Kyrie eleison!

Rinnova sempre la tua chiesa, Signore:
il tuo Spirito la sospinga verso un'incessante conversione.

Concedi a tutti i credenti il dono dell'ascolto:
Fa che sappiamo accogliere la tua parola e realizzarla nel quotidiano.

Converti i cuori dei governanti del mondo:
sappiano instaurare la giustizia e la pace.

Ascolta il grido dei profughi e dei perseguitati:
Possano trovare fine le guerre e le violenze e regni la tua pace

Sostieni quelli che vivono la malattia: e la vecchiaia
trovino la tua consolazione e la vicinanza della nostra presenza
e nel nostro servizio.

Dona speranza a quanti lasciano questa terra:
attraverso l'atto obbediente della morte
entrino nella vita eterna.

Padre nostro

Orazione

O Dio, che ci hai detto di ascoltare il tuo amato Figlio, nutri la nostra fede con la tua parola e purifica gli occhi del nostro spirito, perché possiamo godere la visione della tua gloria. Per il nostro 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: Dio quante volte ho pensato la sera
di non averti incontrato per niente
e la memoria del canto di ieri
come d'un tratto sembrava lontana.