



Venerdì della 1° settimana del tempo di Quaresima

V. O Dio, vieni a salvarmi.

R. Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio

e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre
nei secoli dei secoli. Amen.

CANTO TU SEI LA MIA VITA

Tu sei la mia vita, altro io non ho
Tu sei la mia strada, la mia verità
Nella tua parola io camminerò
Finché avrò respiro, fino a quando tu vorrai
Non avrò paura, sai, se tu sei con me
Io ti prego resta con me

Credo in te Signore, nato da Maria
Figlio eterno e Santo, uomo come noi
Morto per amore, vivo in mezzo a noi
Una cosa sola con il Padre e con i tuoi
Fino a quando, io lo so, tu ritornerai
Per aprirci il regno di Dio

Tu sei la mia forza, altro io non ho
Tu sei la mia pace, la mia libertà
Niente nella vita ci separerà
So che la tua mano forte non mi lascerà
So che da ogni male tu mi libererai
E nel tuo perdono vivrò

Padre della vita, noi crediamo in te
Figlio Salvatore, noi speriamo in te
Spirito d'amore, vieni in mezzo a noi
Tu da mille strade ci raduni in unità
E per mille strade, poi, dove tu vorrai
Noi saremo il seme di Dio

Inno

Accogli, o Dio pietoso,
le preghiere e le lacrime
che il tuo popolo effonde
in questo tempo santo.

Tu che scruti e conosci
i segreti dei cuori,
concedi ai penitenti
la grazia del perdono.

Grande è il nostro peccato,
ma più grande è il tuo amore:
cancella i nostri debiti
a gloria del tuo nome.

Risplenda la tua lampada
sopra il nostro cammino,
la tua mano ci guidi
alla meta pasquale.

Ascolta, o Padre altissimo,
tu che regni nei secoli
con il Cristo tuo Figlio
e lo Spirito Santo. Amen.

I Antifona

Risanami, Signore,
ho peccato contro di te.

SALMO 40 Preghiera di un malato

Uno di voi mi tradirà, uno che mangia con me (cfr. Mc 14, 18).

Beato l'uomo che ha cura del debole,*
nel giorno della sventura il Signore lo libera.

Veglierà su di lui il Signore, †
lo farà vivere beato sulla terra,*
non lo abbandonerà alle brame dei nemici.

Il Signore lo sosterrà sul letto del dolore.*
Gli darai sollievo nella sua malattia.

Io ho detto: «Pietà di me, Signore;*
risanami, contro di te ho peccato».
I nemici mi augurano il male:*
«Quando morirà e perirà il suo nome?».

Chi viene a visitarmi dice il falso, †
il suo cuore accumula malizia*
e uscito fuori parla.

Contro di me sussurrano insieme i miei nemici, *
contro di me pensano il male:
«Un morbo maligno su di lui si è abbattuto, *
da dove si è steso non potrà rialzarsi».

Anche l'amico in cui confidavo, †
anche lui, che mangiava il mio pane, *
alza contro di me il suo calcagno.

Ma tu, Signore, abbi pietà e sollevami, *
che io li possa ripagare.
Da questo saprò che tu mi ami *
se non trionfa su di me il mio nemico;

per la mia integrità tu mi sostieni, *
mi fai stare alla tua presenza per sempre.

Sia benedetto il Signore, Dio d'Israele, *
da sempre e per sempre.
Amen, amen.

Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre
nei secoli dei secoli. Amen.

I Antifona

Risanami, Signore,
ho peccato contro di te.

II Antifona

Il Signore dell'universo è con noi,
rifugio e salvezza è il nostro Dio.

SALMO 45 Dio rifugio e forza del suo popolo

Sarà chiamato Emmanuele, che significa Dio con noi (Mt 1, 23).

Dio è per noi rifugio e forza, *
aiuto sempre vicino nelle angosce.

Perciò non temiamo se trema la terra, *
se crollano i monti nel fondo del mare.
Fremano, si gonfino le sue acque, *
tremino i monti per i suoi flutti.

Un fiume e i suoi ruscelli rallegrano la città di Dio, *
la santa dimora dell'Altissimo.

Dio sta in essa: non potrà vacillare; *
la soccorrerà Dio, prima del mattino.

Fremettero le genti, i regni si scossero; *
egli tuonò, si sgretolò la terra.

Il Signore degli eserciti è con noi, *
nostro rifugio è il Dio di Giacobbe.

Venite, vedete le opere del Signore, *
egli ha fatto portenti sulla terra.

Farà cessare le guerre sino ai confini della terra, †
romperà gli archi e spezzerà le lance, *
brucerà con il fuoco gli scudi.

Fermatevi e sappiate che io sono Dio, *
eccelso tra le genti, eccelso sulla terra.
Il Signore degli eserciti è con noi, *
nostro rifugio è il Dio di Giacobbe.

Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre
nei secoli dei secoli. Amen.

II Antifona

Il Signore dell'universo è con noi,
rifugio e salvezza è il nostro Dio.

III Antifona

Tutte le genti verranno ad adorarti, Signore.

CANTICO Cfr. Ap 15, 3-4 Inno di adorazione e di lode

Grandi e mirabili sono le tue opere, †
o Signore Dio onnipotente; *
giuste e veraci le tue vie, o Re delle genti!

Chi non temerà il tuo nome, †
chi non ti glorificherà, o Signore? *
Tu solo sei santo!

Tutte le genti verranno a te, Signore, †
davanti a te si prostreranno, *
perché i tuoi giusti giudizi si sono manifestati.

Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre
nei secoli dei secoli. Amen.

III Antifona

Tutte le genti verranno ad adorarti, Signore.

Letture

✚ Dal Vangelo secondo Luca

In quel tempo, 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!».

Appena la voce cessò, restò Gesù solo. Essi tacquero e in quei giorni non riferirono a nessuno ciò che avevano visto.

Parola del Signore

BREVE COMMENTO

FACCIAMO RISUONARE LA PAROLA

Responsorio Breve

R. Chi ama il suo fratello * rimane nella luce.

Chi ama il suo fratello rimane nella luce.

V. Non vi è in lui nulla di oscuro,
rimane nella luce.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Chi ama il suo fratello rimane nella luce.

Antifona al Magnificat

Se vuoi che la tua offerta
sia gradita al Signore,
riconciliati con il tuo fratello
e vivi in pace con lui.

CANTICO DELLA BEATA VERGINE (Lc 1, 46-55) Esultanza dell'anima nel Signore

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.

Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre
nei secoli dei secoli. Amen.

Antifona al Magnificat

Se vuoi che la tua offerta
sia gradita al Signore,
riconciliati con il tuo fratello
e vivi in pace con lui.

INTERCESSIONE

Rivolgiamo la nostra comune preghiera al Cristo salvatore che ci ha riscattati a prezzo del suo sangue:

Abbi pietà del tuo popolo, Signore.

O Redentore nostro, donaci lo spirito di penitenza, sostienici nel combattimento contro le forze del male, ravviva la nostra speranza,
- perché camminiamo con passo vigoroso verso la Pasqua.

Fa' che i cristiani, partecipi della tua dignità profetica, portino in ogni luogo il lieto annunzio della salvezza,
- e lo confermino con la testimonianza di fede, speranza, carità.

Consola gli afflitti con la forza del tuo amore,
- fa' che sentano accanto a sé la solidarietà dei fratelli.

Insegnaci a portare la nostra croce in unione alle tue sofferenze,
- perché si manifesti in noi la luce della tua gloria.

Signore, artefice della vita, ricordati dei nostri fratelli stroncati dalla violenza e dalla guerra,
- dona loro un'esistenza immortale nel tuo regno.

Padre nostro.

Padre nostro, che sei nei cieli,
sia santificato il Tuo nome,
venga il Tuo Regno,
sia fatta la Tua volontà,
come in cielo così in terra.

Dacci oggi il nostro pane quotidiano,
rimetti a noi i nostri debiti
come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,
e non abbandonarci alla tentazione,
ma liberaci dal male.

ORAZIONE

Concedi, Signore, alla tua Chiesa di prepararsi interiormente alla celebrazione della Pasqua, perché il comune impegno nella mortificazione corporale porti a tutti noi un vero rinnovamento dello spirito. Per il nostro Signore.

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna.
R. Amen.

CANTO TU SEI (SOFFIERA')

Tu sei la prima stella del mattino,
tu sei la nostra grande nostalgia,
tu sei il chiaro dopo la paura,
dopo la paura di esserci perduti,
e tornerà la vita in questo mare.

***Rit: Soffierà, soffierà il vento forte della vita,
soffierà sulle vele e le gonfierà di te!
Soffierà, soffierà il vento forte della vita,
soffierà sulle vele e le gonfierà di te.***

Tu sei l'unico volto della pace,
tu sei speranza nelle nostre mani,
tu sei il vento nuovo sulle nostre ali,
sulle nostre ali soffierà la vita,
e gonfierà le vele per questo mare. *Rit.*