

VENERDÌ 27 Febbraio

LETTURE: Ez 18, 21-28; Matteo 5, 20-26

Dio non considera solo l'osservanza esteriore della legge ma guarda il cuore e le intenzioni. Soprattutto cerca la concordia e il rapporto tra i suoi figli.

PREGA: *Signore Gesù, liberami dal formalismo farisaico che si accontenta del minimo previsto dalla legge e che mi fa sentire a posto davanti con Te e ai fratelli. Donami, in questa Quaresima, un cuore nuovo che, nelle intenzioni profonde e nei gesti esterni, abbia l'amore e la misericordia. Aiutami, Signore, a non fermarmi alla bella facciata, ma a fare gesti concreti di amore per quanti mi passano accanto. Aiutami, Signore, a fissare lo sguardo su di Te, per imparare a non fermarmi alle apparenze ed a guardare i fratelli con uno sguardo d'amore.*

Versetto per la preghiera durante il giorno:

Se consideri le colpe, Signore, chi ti può resistere?

PER PREGARE A TAVOLA: Signore Gesù, ora sediamo a tavola come fratelli, ma quante volte ci offendiamo, ci trattiamo male e ci portiamo rancore! Perdonaci ed aiutaci a non metterci mai a tavola senza aver fatto pace tra di noi. Tu, che vivi e regni nei secoli dei secoli.

SABATO 28 Febbraio

LETTURE: Dt 26, 16-19; Matteo 5, 43-48

Sembra impossibile: amare anche i nemici! Questo ha fatto Gesù e questo possiamo fare anche noi, con il suo aiuto!

PREGA: *Signore Gesù, spesso credo che questa parola è facoltativa ed invece è essenziale per un cristiano: io cerco il perdono, ma non sono disposto a perdonare! Che cristiano sono, Signore? In questa Quaresima aiutami a fare pace vera con tutti. Rendimi capace di perdonare chi mi ha fatto del male: donami, almeno, la forza di pregare per lui; donami il coraggio di riparlargli; fammi sperimentare che è più bello perdonare che essere perdonati.*

Versetto per la preghiera durante il giorno:

Beato chi cammina nella legge del Signore!

PER PREGARE A TAVOLA: Signore Gesù, Tu ci dici che non basta amare quelli che ci vogliono bene, eppure per noi a volte è difficile anche questo. Aiutaci a volerci bene tra noi ed aiutaci ad amare tutti, anche quelli che ci fanno soffrire. Tu, che vivi e regni nei secoli dei secoli.

QUARESIMA 2026 - 1ª SETTIMANA

NEL DESERTO CON GESÙ

DOMENICA 22 Febbraio

LETTURE: Gn 2, 7-9; 3, 1-7; Sal 50; Rm 5, 12-19; Matteo 4,1-11.

Gesù, nel deserto, rifiuta le tentazioni del maligno e, con l'arma della Parola di Dio, rimane fedele alla volontà del Padre.

PREGA

Signore Gesù, tu hai vinto il tentatore affidandoti alla potenza della Parola di Dio. Donami, in questo tempo di Quaresima, la fame della tua Parola perché anch'io vinca con te le tentazioni del benessere, del piacere, della vita facile, del successo, del prestigio e del potere su-

gli altri.

**Quaresima, tempo della
PREGHIERA**

«Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio».

Trovare ogni giorno 10 minuti per pregare. Perché non provare a farlo in famiglia... almeno al momento dei pasti?



Aiutami, Signore, ad entrare con lo spirito nel deserto quaresimale e arrivare insieme con te alla vittoria pasquale.

Versetto per la preghiera durante il giorno:

Perdonaci, Signore, abbiamo peccato!

PER PREGARE A TAVOLA

Signore Gesù, in questa prima Domenica di Quaresima tu ci ricordi che l'uomo, per essere felice, ha bisogno non solo delle cose materiali, ma delle cose spirituali e, in particolare, della tua Parola. Mentre ti ringraziamo del cibo che ci doni e della tavola che ci riunisce, ti preghiamo di farci sentire, in questi quaranta giorni di cammino verso la Pasqua, il desiderio di nutrirci più spesso della tua Parola. Donaci il tuo Spirito di forza. Tu, che vivi e regni nei secoli dei secoli.

LUNEDÌ 23 Febbraio

LETTURE: Lv 19, 1-2. 11-18; Matteo 25,31-46

Al termine della vita saremo giudicati sull'amore avuto verso i poveri e gli ultimi; una Quaresima che non sia "di carità" non può essere una Quaresima di conversione.

PREGA: *Signore Gesù, mi resta abbastanza facile crederti presente nella Parola, nell'Eucarestia e nella preghiera, ma è molto più difficile e duro riconoscerti negli altri, soprattutto in quelli che sono poveri, sbandati o diversi da noi... Donami la luce del tuo Spirito perché in questa Quaresima io sappia unire alla preghiera e alla lotta contro i miei vizi e le mie passioni disordinate, un forte impegno di carità dando tempo, energie, amicizia a chiunque si trovi in difficoltà perché solo così, Signore, tu mi darai la salvezza e la gioia. Aiutami, Signore, a fissare lo sguardo su di Te per vedere nel volto dei fratelli il Tuo stesso volto.*

Versetto per la preghiera durante il giorno:

Le tue parole Signore sono spirito e vital!

PER PREGARE A TAVOLA: Signore Gesù, Tu hai detto che qualunque cosa facciamo o non facciamo ai fratelli, la facciamo o non la facciamo a Te. Rendi capace la nostra famiglia di vivere la solidarietà con chiunque è nel bisogno o nella difficoltà, riconoscendo in lui il tuo volto. Tu, che vivi e regni nei secoli dei secoli.

MARTEDÌ 24 Febbraio

LETTURE: Is 55, 10-11; Matteo 6,7-15

Gesù ci ricorda quali sono gli atteggiamenti che rendono vera la preghiera: la fiducia nel suo amore di Padre, la disponibilità a Lui e al suo regno; il perdono offerto ai fratelli; la sincerità del cuore.

PREGA: *Signore Gesù, insegnami a pregare, perché prego poco e male. Rendimi capace di una preghiera che mi rende disponibile alla tua volontà e liberami da una preghiera fatta di «preghiere ripetute con le labbra ma non con il cuore e la vita». Tienimi lontano da una preghiera che nasce da un cuore che pretende di parlare con te ma non parla con il fratello. Donami una preghiera fiduciosa.*

Versetto per la preghiera durante il giorno:

Il Signore libera i giusti da tutte le loro angosce!

PER PREGARE A TAVOLA: Signore Gesù, tu oggi ci inviti a pregare, come te, il Padre. Benedici questa mensa che, nella sua bontà e provvidenza, il Padre ci dona, e rendici sempre pronti a fare la sua volontà e a perdonare ogni nostro fratello. Tu, che vivi e regni nei secoli dei secoli.

MERCOLEDÌ 25 Febbraio

LETTURE: Gio 3, 1-10; Luca 11, 29-32

Siamo certi di riconoscere i segni della presenza di Gesù oggi? Incontrare Gesù significa "convertirsi"!

PREGA: *Signore Gesù, Tu sei il grande segno di Dio per gli uomini e la nostra salvezza! In questo tempo quaresimale ti prego perché cresca la mia fede in Te e la mia adesione alla Tua Persona e alla Tua Parola. Aiutami a non dare per scontata la mia salvezza per il fatto di essere battezzato; Tu mi ricordi infatti che i lontani, come i Niniviti, sono spesso più disponibili di me che mi sento vicino. Liberami Signore da una fede fatta di abitudine. Aiutami Signore a fissare lo sguardo su di te per credere che Tu basti per dare un senso alla mia vita e per essere certo dell'amore di Dio per me. Amen.*

Versetto per la preghiera durante il giorno:

Tu non disprezzi, o Dio, un cuore contrito e affranto!

PER PREGARE A TAVOLA: Signore Gesù il cibo che ora mangiamo insieme è un segno della bontà del Padre per noi. Mentre diciamo a lui il nostro grazie, ti preghiamo di aiutarci a non cadere nell'abitudine di fronte ai tuoi doni. Tu sei il nostro unico Salvatore e vivi e regni nei secoli dei secoli.

GIOVEDÌ 26 Febbraio

LETTURE: Est 4,17k-u; Matteo 7, 7-12

Ancora un insegnamento sulla preghiera: essa esige fiducia, perseveranza, confidenza e disponibilità alla volontà di Dio.

PREGA: *Signore Gesù, in questa quaresima mi insegna che pregare vuol dire fidarsi del Padre tuo ed essere certi del suo amore per ogni uomo: è un amore più grande di quello di un padre e di una madre terreni! Che pregare, inoltre, vuol dire insistere nel chiedere e non stancarsi alla prima difficoltà o delusione; che pregare vuol dire ottenere quello che veramente è bene per la mia vita anche se non è sempre quello che io ho chiesto; che pregare comporta, infine, fare agli altri ciò che chiediamo a Dio per noi.*

Versetto per la preghiera durante il giorno:

Nel giorno in cui ti ho invocato mi hai risposto!

PER PREGARE A TAVOLA: Signore Gesù, Tu ci hai detto che Dio è un Padre molto più buono di tutti i papà della terra. Aiutaci a crederlo veramente ed a fidarci sempre di Lui sia quando otteniamo ciò che chiediamo, sia quando non lo otteniamo. Tu sei il nostro unico Salvatore e vivi e regni nei secoli dei secoli.