

**PREGA:** Signore Gesù, Tu sei il Figlio di Dio. Io non rifiuto questa professione di fede, fondamentale, ma sono talmente abituato a dirlo che non mi fa più alcun effetto, mi lascia quasi indifferente. Signore, aiutami a comprendere che proprio da qui scaturisce tutto il resto: il perdono dei peccati, la vita eterna, l'essere figlio di Dio, la Chiesa, l'Eucarestia, la speranza immortale, la risurrezione... Signore, io credo che Tu sei stato mandato dal Padre e credo che chi vede Te vede il Padre Tuo, chi crede in Te entra in comunione con il Padre Tuo. Signore Gesù, aiutami a fissare lo sguardo su di Te Crocifisso per la Tua fedeltà al Padre.

Versetto per la preghiera durante il giorno:

**Il Signore è vicino a chi ha il cuore spezzato!**

**PER PREGARE A TAVOLA:** Signore Gesù, Tu sei venuto nel mondo per realizzare solo quello che piaceva al Padre Tuo. Donaci il Tuo Spirito, Signore, perché facciamo sempre la Tua volontà e scegliamo solo quello che piace a Dio nostro Padre. Tu sei il nostro unico Salvatore e vivi e regni nei secoli dei secoli.

## SABATO 21 MARZO

**LETTURE:** Ger 11,18-20; Giovanni 7,40-53

La persona di Gesù suscita divisione, di fronte a lui non si può rimanere indifferenti; o si è con Lui o contro di Lui.

**PREGA:** Signore Gesù, davvero nessuno ha mai parlato come te! Nessuno ha amato gli uomini come te! Ma tu, Signore, hai voluto presentarti come uomo normale. E' questa "normalità", Signore, che i tuoi nemici non riuscirono ad accettare. Essa ci testimonia amore vero, servizio, perdono, fedeltà a Dio fino alla morte in croce. Signore, rendimi capace di vivere la normalità della vita nella fedeltà alla legge di Dio, la legge dell'amore.

Versetto per la preghiera durante il giorno:

**Signore, mio Dio, in te ho trovato rifugio!**

**PER PREGARE A TAVOLA:** Signore Gesù, anche oggi permetti alla nostra famiglia di godere di questi doni che possiamo consumare insieme! Aiutaci, Signore, a riconoscere i tuoi doni e a non rifiutarTi mai con i nostri comportamenti. Tu sei il nostro unico Salvatore e vivi e regni nei secoli dei secoli.

QUARESIMA 2026: IV<sup>a</sup> SETTIMANA

# ACCOGLIAMO LA LUCE !

## DOMENICA 15 MARZO

**LETTURE:** 1 Sam 16, 1b.4a. 6-7. 10-13a; Sal 22; Ef 5, 8-14; Giovanni 9,1-41.

Il cieco guarito è simbolo di ogni uomo schiavo del peccato: la fede in Gesù illumina e dà senso alla vita.



**PREGA:** O Dio, Padre della luce, tu vedi le profondità del nostro cuore: non permettere che ci domini il potere delle tenebre, ma apri i nostri occhi con la grazia del tuo Spirito, perché vediamo colui che hai mandato a illuminare il mondo, e crediamo in lui solo, Gesù Cristo, tuo Figlio, nostro Signore

Versetto per la preghiera durante il giorno:

**Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla!**

**PER PREGARE A TAVOLA:** Signore Gesù, luce del mondo e di ogni creatura umana, abbi compassione di noi che, avanzando in mezzo alle tenebre, cerchiamo il tuo volto. Apri i nostri occhi, perché, illuminati da te e dallo splendore della tua risurrezione, viviamo come figli della luce. Tu, che vivi e regni nei secoli dei secoli.

## LUNEDÌ 16 MARZO

**LETTURE:** Is 65,17-21; Giovanni 4,43-54

«Va', tuo figlio vive». Quell'uomo credette alla parola che gli aveva detto Gesù e si mise in cammino.

**PREGA:** Signore Gesù, tu sei potente come il Padre. Tu sei il Salvatore degli uomini. Tu continui ad agire nella storia degli uomini mediante la Chiesa che è il tuo corpo visibile nel mondo. Guarisci, Signore, le miserie e le malattie degli uomini di questo tempo, vieni incontro a chiunque ha bisogno di vita, di speranza, di gioia, di pace.

Versetto per la preghiera durante il giorno:

**Ti esalterò, Signore, perché mi hai risollevato!**

**PER PREGARE A TAVOLA:** Signore Gesù, tanti sono i beni che ci doni: l'amore, la casa, il lavoro, la gioia di stare insieme, la scuola, il cibo di ogni giorno. Ti ringraziamo per tutto questo, ma, in modo speciale, vogliamo benedirti per la fede che ci unisce a te. Tu sei il nostro unico Salvatore e vivi e regni nei secoli dei secoli.

## MARTEDÌ 17 MARZO

**LETTURE. Ez 47,1-9.12; Giovanni 5,1-16**

Cristo è venuto a salvare tutto l'uomo: anima e corpo; egli guarisce il paralitico nel corpo, ma soprattutto vuol guarire il suo spirito.

**PREGA:** Signore Gesù, Tu sei il liberatore degli uomini, Tu sei il Salvatore di tutti. In giorno di sabato, il giorno in cui gli ebrei ricordavano le meraviglie della liberazione dall'Egitto, Tu hai guarito il paralitico. Nel Battesimo, Signore, Tu mi hai guarito dalla paralisi spirituale che è il peccato e ogni domenica, giorno della risurrezione, mi vieni incontro, mi risollevi, mi rinnovi, mi liberi, mi salvi. Nel sacramento della penitenza sempre mi vieni incontro, per guarire le mie debolezze e dare forza nuova al mio spirito. Ti ringrazio Signore!

Versetto per la preghiera durante il giorno:

**Dio è per noi rifugio e fortezza!**

**PER PREGARE A TAVOLA**

Signore Gesù, che sostieni la nostra debolezza con il cibo che ci doni su questa tavola, guarisci e rinnova le nostre energie interiori con il perdono e con la tua presenza tra noi. Il tuo Spirito d'amore rinnovi la nostra vita. Tu, che vivi e regni nei secoli dei secoli.

## MERCOLEDÌ 18 MARZO

**LETTURE: Is 49,8-15; Giovanni 5, 17-30**

Dio ha messo tutto nelle mani di Cristo: da Lui viene la salvezza per chi lo accoglie nella fede. Chi rifiuta Gesù si condanna da solo, perché rifiuta la vita e la salvezza.

**PREGA:** Signore Gesù, Tu sei il Figlio di Dio; Tu sei la vita e la risurrezione nostra; Tu sei come il Padre; nelle Tue mani sono le sorti ed il destino degli uomini. Signore, Ti prego per me e per tutti gli uomini perché

*Ti accogliamo nella nostra vita, crediamo in Te, speriamo in Te, amiamo Te e, per mezzo Tuo, entriamo in comunione con il Padre. Signore, dona a tutti di credere nella Tua Parola e nel Padre Tuo che Ti ha mandato per la nostra salvezza, perché tutti abbiano la vita eterna e siano risuscitati nell'ultimo giorno per la vita che non finirà.*

Versetto per la preghiera durante il giorno:

**Misericordioso e pietoso è il Signore!**

**PER PREGARE A TAVOLA:** Signore Gesù, la morte ci fa davvero paura perché noi vorremmo vivere per sempre e per sempre stare insieme. Aiutaci a fidarci della tua Parola e a credere che tu realizzerai questi nostri desideri e ci radunerai tutti nel banchetto della vita eterna. Tu sei il nostro unico Salvatore e vivi e regni nei secoli dei secoli.

## GIOVEDÌ 19 MARZO - S. GIUSEPPE

**LETTURE: 2Sam 7,4-5.12-14.16; Sal 88; Rm 4,13.16-18.22; Matteo 1,16.18-21.24**

Giuseppe diventa protagonista dei disegni di Dio con la sua disponibilità ad accoglierne la Parola.

**PREGA:** Signore Gesù, guardando la figura di Giuseppe, sento risuonare in me le parole del salmo: «Eccomi, Signore, vengo per fare la tua volontà». Anch'io vorrei fare, come lui, la volontà del Padre! Aiutami, Signore, ad avere questo atteggiamento costante: essere pronto a dire di sì: nelle grandi cose, ma anche nelle piccole, per aiutarti a realizzare la salvezza del mondo coi miei piccoli «Sì».

Versetto per la preghiera durante il giorno:

**In eterno durerà la sua discendenza!**

**PER PREGARE A TAVOLA**

Signore Gesù, guarda questa famiglia riunita nel tuo nome, benedici questa mensa, aumenta la nostra fede in te, rendici, come S. Giuseppe, sempre pronti a fare ciò che piace al Padre tuo e Padre nostro. Tu, che vivi e regni nei secoli dei secoli.

## VENERDÌ 20 MARZO

**LETTURE: Sap 2, 1. 12-22; Giovanni 7,1-2.10.25-30**

Avere fede significa riconoscere in Gesù la presenza del Padre, che lo ha mandato, lo ama e in lui si manifesta.