

# La CROCE è la nostra UNICA SPERANZA



Sussidio di Preghiera  
realizzato dal Gruppo  
Cesarea di Filippo

La Quaresima è un tempo speciale in cui ci è offerta la grazia di convertirci, cioè di rinnovare la nostra esistenza, seguendo lo stile di Gesù Cristo, crocifisso e risorto. La croce è uno strumento di tortura e di sofferenza, ma è anche la modalità con cui il Figlio di Dio dimostra il suo amore immenso per tutta l'umanità, non risparmiandosi in nulla e, al contempo, invita ciascuno di noi, bambino o adulto, a donarci per amore. Così recita un antico Inno in latino:

*Ave, o croce, nostra unica speranza  
in questo tempo di Passione  
accresci ai pii la grazia,  
cancella ai rei i crimini.  
Te, Trinità fonte di salvezza,  
lodi ogni spirito:  
dalla vittoria della croce  
elargisci, aggiungi il premio.  
Amen.*

## **LA CROCE METTE IN FUGA IL MALIGNO**

*Dal Vangelo secondo Luca (4,1-8.13)*

*Gesù, pieno di Spirito Santo, si allontanò dal Giordano ed era guidato dallo Spirito nel deserto, per quaranta giorni, tentato dal diavolo.*

*Non mangiò nulla in quei giorni, ma quando furono terminati, ebbe fame.*

*Allora il diavolo gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' a questa pietra che diventi pane».*

*Gesù gli rispose: «Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo».*

*Il diavolo lo condusse in alto, gli mostrò in un istante tutti i regni della terra e gli disse:*

*«Ti darò tutto questo potere e la loro gloria, perché a me è stata data e io la do a chi voglio.*

*Perciò, se ti prostrerai in adorazione dinanzi a me, tutto sarà tuo».*

*Gesù gli rispose: «Sta scritto: Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto»...*

*Dopo aver esaurito ogni tentazione, il diavolo si allontanò da lui fino al momento fissato.*

Nella Vangelo della prima domenica di Quaresima il Maligno sfida Gesù, che è chiamato a predicare il regno ai poveri e ai deboli, per distoglierlo dalla sua missione. Come? Cerca di illuderlo dicendo che le strade brevi dei prodigi e della spettacolarizzazione portano alla salvezza. Gesù non abbocca, ma l'avversario non demorde; ritornerà, poi, sotto la croce, per tentarlo a scendere da essa e mostrare la sua potenza, non la dolcezza. Noi spesso cadiamo nel tranello, pensando che il bene si impone anche con mezzi duri e sbagliati. Gesù, invece, sceglie la gioia della libertà e del dono. Con questo fascicolo il Gruppo Cesarea di Filippo vuole aiutare la comunità a pregare per non cadere nelle tentazioni che il maligno ogni giorno ci induce.

---

*Buon Cammino di Quaresima !*

---

**1. Signore Gesù,**

metti i nostri passi sulle tue orme nel cammino  
della croce,  
perché superiamo il tranello del successo  
immediato, per scegliere la crescita paziente e  
saggia, in comunione con te, sulla via del dono  
pieno.  
Amen.

**2. 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,  
e rimetti a noi i nostri debiti  
come anche noi li rimettiamo  
ai nostri debitori,  
e non abbandonarci  
alla tentazione,  
ma liberaci dal male.  
Amen

**3. Resta con me, Signore,**

perché sono debole e ho bisogno della tua forza per non cadere. Resta con me, Signore, perché tu sei la mia vita, e senza di te perdo il mio fervore.

Resta con me, perché tu sei la mia luce, e senza di te regna l'oscurità.

Resta con me, Signore, per mostrarmi la tua volontà. Amen

**4. O Padre Celeste,**

in questo momento di tentazione,

chiedo la Tua guida e la Tua forza per resistere alle insidie del male.

So che sei sempre con me e mi sosterrai attraverso ogni difficoltà. Amen

**5. Padre buono,**

il tuo Spirito ci conduca nel deserto

perché il nostro cuore, svuotandosi dal superfluo, impari ad ascoltarti,

ad accorgersi di te, ad affidarsi a te. Amen

## 6. La penitenza, il digiuno, la preghiera

siano strumenti di vita per ritornare all'essenziale  
,per liberaci da ciò che ci trattiene lontano da te,  
per trasformare questo tempo di grazia in un tempo  
colmo del tuo amore e della tua Parola, del tuo  
perdono e della tua misericordia. Amen

## 7. Ti prego,

allontana da me ogni tentazione che possa portarmi  
lontano dalla Tua volontà e dai Tuoi  
comandamenti.

Aiutami a mantenere la mia mente e il mio cuore  
focalizzati su ciò che è giusto e buono.

Concedimi la grazia di resistere alle tentazioni del  
mondo, della carne e del diavolo.

Fa' che io possa essere forte nella fede e nella  
determinazione di vivere la vita che Tu hai  
progettato per me.

O Padre, Ti ringrazio per il Tuo amore e la Tua  
misericordia che mi sostengono ogni giorno.

Ti chiedo di continuare ad accompagnarmi nel mio  
cammino di fede, affinché io possa sempre seguire  
la Tua volontà e vivere una vita di amore, pace e  
giustizia.

Amen.

8. Sei tu, Cristo Signore, la nuova alleanza,  
e le braccia della tua croce sono il sigillo  
posto sul cuore di Dio e sul nostro cuore.

Sei tu, la riconciliazione  
tra il cielo e la terra.

Sei tu l'arcobaleno  
che svetta in eterno,  
oltre ogni nube, per ricordarci  
quanto sia immenso  
l'amore che ci ha generato  
e che sempre ci vuole figli amati  
e riscattati da ogni morte.

Convertiti a te! Convertiti all'Amore!  
Convertiti al Vangelo!  
Amen

9. Signore,  
concedici la forza di riconoscere il peccato e di  
deviare da esso. Donaci la luce e la serenità, fai in  
modo che, insieme a te, riusciamo a resistere alla  
tentazione del male. Concedici la pace nel cuore.  
Amen



**10. Signore Gesù,**

vogliamo vivere di Dio,  
masticare la sua Parola,  
nutrirci del suo perdono.  
Prendici per mano  
e accompagnaci,  
lungo le strade della Quaresima,  
all'incontro con il suo amore,  
ai piedi di quella croce dove,  
vedendo te Crocifisso,  
copriremo il suo volto  
e ci lasceremo abbracciare  
dalla sua misericordia.  
Amen

**11. Signore,**

insegnaci a riconoscere ciò che ci allontana dal tuo  
bene e a scegliere il silenzio quando la voce del  
male si fa forte o a cercare rifugio nella tua parola,  
scudo e conforto dell'anima mia.  
Amen

## 12. O Padre,

Ti ringrazio per il Tuo amore e la Tua misericordia che mi sostengono ogni giorno. Ti chiedo di continuare ad accompagnarmi nel mio cammino di fede, affinché io possa sempre seguire la Tua volontà e vivere una vita di amore, pace e giustizia. Amen.

## 13. Padre nostro misericordioso,

ti chiediamo di proteggerci dalle tentazioni che cercano di allontanarci dalla tua verità e dal tuo amore.

Dacci la forza di resistere alle seduzioni del peccato e di camminare sulla via della sanità e della giustizia.

Sostienici nelle nostre debolezze e nelle nostre fragilità, e donaci la tua grazia per superare ogni prova.

Aiutaci a guardare sempre a te, sorgente di vita e di speranza, e a non lasciarci abbattere dal male e dalle tentazioni de mondo.

Ti ringraziamo per la tua misericordia e affidiamo a te la nostra vita.

Amen

#### 14. Binidici Signuri sta jurnata

Falla leggìa conu na passiatà,  
guida li me pinzeri mentri travagghiu  
pigghimi 'ntempo prima ca sbagghiu.  
Tenimi luntanu di la lagnusia  
Dammi rispettu pi ccu sia sia,  
calma li me nervi e dammi paci quannu iè fari  
socchu nun mi piaci.  
Ricoddimi di pinzarti ogni tantu ccu la preghiera  
opputi ccu lu cantu  
Meritu nun cerco e mancu vantù  
Basta ca stu me jurnu le fa santu.  
Accussì sia!

#### 15. Signore,

sappiamo che la tentazione è parte della nostra  
umanità, ma ti chiediamo di darci la grazia di  
superarla. Aiutaci a riconoscere le situazioni e le  
persone che possono metterci in pericolo e guidaci  
lontano da esse. Donaci la saggezza per evitare le  
occasioni di cadere nella tentazione e la prontezza  
di fuggire quando siamo tentati. Amen

**16. L'amore è tutto.** L'amore è tutto.

Se tacete, tacete per amore.

Se parlate, parlate per amore.

Se correggete, correggete per amore.

Se perdonate, perdonate per amore.

Sia sempre in voi la radice dell'amore, perché solo da questa radice può scaturire l'amore.

Amate, e fate ciò che volete.

L'amore nelle avversità sopporta,

nelle prosperità si modera,

nelle sofferenze è forte,

nelle opere buone è ilare,

nelle tentazioni è sicuro,

nell'ospitalità generoso,

tra i veri fratelli lieto,

tra i falsi paziente.

L'amore è tutto. Amen

(Sant'Agostino)

## 17. Jo mi cuccu 'ndi stu lettu cu

Maria supra lu pettu  
jo dommu e Ella vigghia se c'è cosa mi  
ruspigghia.

Cincu Santi mi truvu jo

Du da testa e du di peti  
nta lu menzu San Micheli

Cantu cantu c'è l'Angilu Santu  
u Patri u Figghiu e u Spiritu Santu .

CCa c'è Gesuzzu, cca c'è Maria,  
nto menzu riposa l'ammazza mia. Sant'Anna è me  
nonna,

A Maronna è me mamma,  
l'Anciuli sunnu i me frati,  
Sarafini so cugini.

Ora c'haiu sti amici pi finiri mi fazzu la cruci e mi  
mettu a dummiri.

Se benedica Signuruzzu,

Se benedica Bella Matri,

Se benedica San Giusippuzzu,

Arcangeli, Serafini, Cherubini, tutti i Santuzzi di  
Dio.

Se benedica patrirtu undi siti

Se benedica mammitta undi siti.

Amen

**18. Quaranta e non uno, Signore:**

sono gli infiniti giorni  
di misericordia che ci doni;  
sono le innumerevoli  
possibilità che abbiamo  
per ritornare a te,  
per vivere di nuovo.  
Muovici, spingici,  
attiraci a te perché,  
incontrandoti, il nostro cuore  
ritorni a te. Amen

