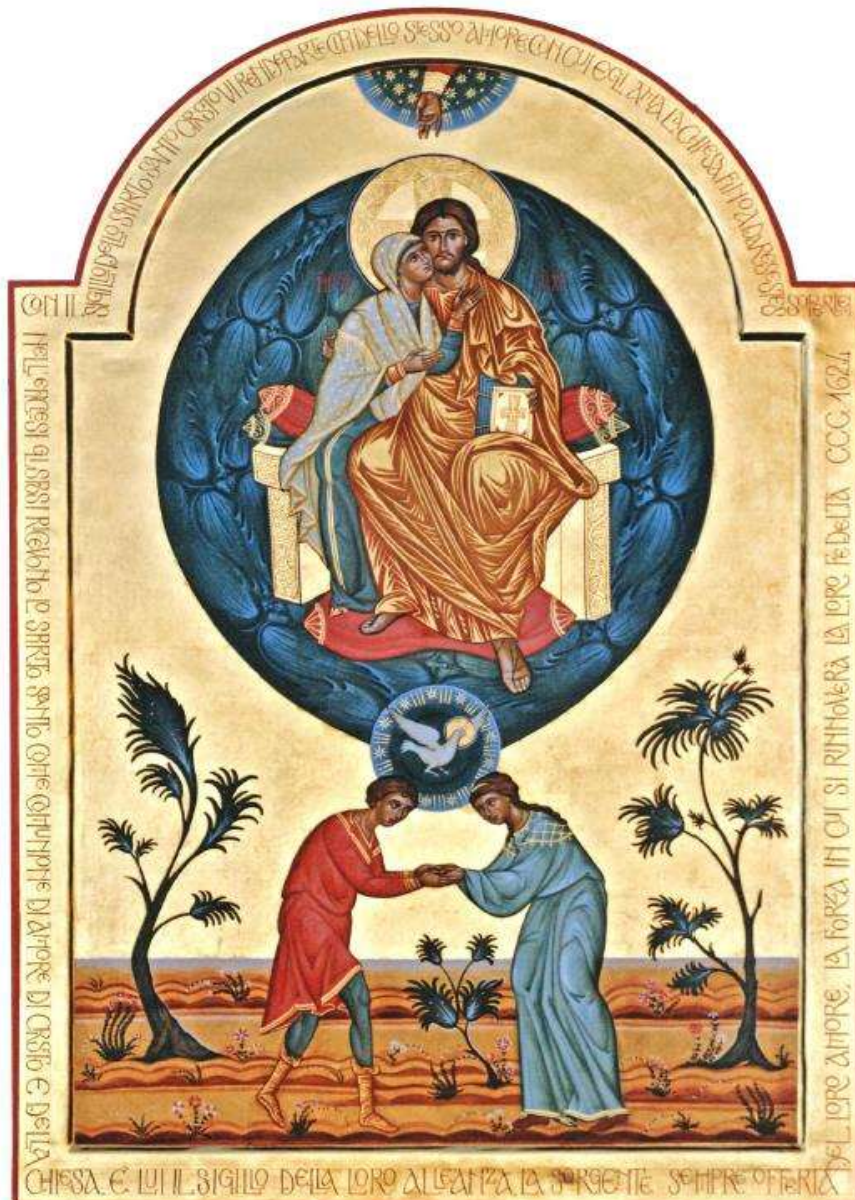


## RITIRO REGIONALE

Monopoli, 15-17 febbraio 2019

### DISCERNERE NEL QUOTIDIANO

“Lampada ai miei passi è la tua parola,  
luce sul mio cammino sei tu Signore”  
(salmo 119, 105)



## **PRENDIMI NEL TUO SILENZIO**

*Prendimi nel tuo silenzio, lontano dai rumori e  
dall'agitazione del mondo;  
in un silenzio dove tutto il mio essere si ritrova nella sua  
verità, nella sua nudità, nella sua miseria, poiché il silenzio  
mi permette di scoprire me stesso.  
Accogliami nella ricchezza divina del tuo silenzio,  
capace di colmare tutto nella mia anima.  
Fai tacere in me quello che non è Tuo,  
quello che non è tua presenza tutta pura, tutta tranquilla.  
Imponi silenzio ai miei desideri, ai miei capricci,  
ai miei sogni di evasione, alla violenza delle mie passioni.  
Avvolgi con il tuo silenzio la mia natura troppo impaziente  
di parlarti, troppo incline all'azione esteriore e chiassosa.  
Imponi il tuo silenzio anche alla mia preghiera.  
Rendila gratuita e veramente fiduciosa  
nella tua sola grazia.  
Fa' discendere il tuo silenzio fino al profondo del mio essere  
e fa' risalire questo silenzio in un puro slancio verso Te,  
come segno d'amore. Amen!*

*[Marthe Robin]*

## LA PAROLA

(salmo 119)

*Il Salmo 119 si compone di 22 strofe, ognuna composta da 8 versetti, tante quante sono le lettere dell'alfabeto ebraico. Ogni ottavina inizia con una differente lettera dell'alfabeto ebraico che costituisce anche il titolo della stessa. Allo stesso modo anche ogni versetto dell'ottavina comincia con la stessa lettera dell'alfabeto che dà il titolo alla strofa. In questo modo il salmista ha voluto elogiare la Parola di Dio con tutte le lettere dell'alfabeto, e quindi idealmente, anche con tutte le parole che si potrebbero comporre combinando variamente tutte le lettere dell'alfabeto, in altre parole con tutto il linguaggio concepibile. Tutte le parole elogiano "LA PAROLA": Dio.*

*Il salmista ha inserito in ognuno dei 176 versetti che compongono il salmo, almeno una volta, un termine chiaramente riconducibile alla Parola di Dio. Usa 10 termini differenti ognuno dei quali colloca la Parola di Dio in un ambito o funzione particolare: Legge; insegnamenti; precetti; decreti; sentenze; comandamenti; parole; vie; promesse; giudizi.*

*(Alef)*

1 Beati quelli che sono integri nelle loro vie,  
che camminano secondo la legge del Signore.  
2 Beati quelli che osservano i suoi insegnamenti,  
che lo cercano con tutto il cuore  
3 e non commettono il male,  
ma camminano nelle sue vie.  
4 Tu hai dato i tuoi precetti  
perché siano osservati con cura.  
5 Sia ferma la mia condotta  
nell'osservanza dei tuoi statuti!  
6 Non dovrò vergognarmi  
quando considererò tutti i tuoi comandamenti.  
7 Ti celebrerò con cuore retto,  
imparando i tuoi giusti decreti.  
8 Osserverò i tuoi statuti,  
non abbandonarmi mai.

*(Bet)*

9 Come potrà il giovane render pura la sua via?  
Badando a essa mediante la tua parola.  
10 Ti ho cercato con tutto il mio cuore;  
non lasciare che mi allontani dai tuoi comandamenti.  
11 Ho conservato la tua parola nel mio cuore  
per non peccare contro di te.  
12 Tu sei benedetto, o Signore;  
insegnami i tuoi statuti.  
13 Ho enumerato con le mie labbra  
tutti i giudizi della tua bocca.  
14 Gioisco seguendo le tue testimonianze,  
come se possedessi tutte le ricchezze.  
15 Io mediterò sui tuoi precetti  
e considererò i tuoi sentieri.  
16 Mi diletterò nei tuoi statuti  
e non dimenticherò la tua parola.

*(Ghimel)*

17 Fa' del bene al tuo servo perché io viva  
e osservi la tua parola.  
18 Apri i miei occhi, e contemplerò  
le meraviglie della tua legge.

19 Io sono straniero sulla terra;  
non nasconderti i tuoi comandamenti.  
20 L'anima mia si consuma per il desiderio dei tuoi  
giudizi in ogni tempo.  
21 Tu rimproveri i superbi, i maledetti,  
che si allontanano dai tuoi comandamenti.  
22 Togli via da me l'insulto e il disprezzo  
perché ho osservato le tue testimonianze.  
23 Quando i potenti si siedono a parlare di me,  
il tuo servo medita i tuoi statuti.  
24 Le tue testimonianze sono la mia gioia;  
esse sono i miei consiglieri.

*(Dalet)*

25 L'anima mia è avvilita nella polvere;  
ravvivami secondo la tua parola.  
26 Ti ho confidato le mie vie, e tu m'hai risposto;  
insegnami i tuoi statuti.  
27 Fammi comprendere la via dei tuoi precetti,  
e io mediterò sui tuoi prodigi.  
28 L'anima mia, dal dolore, si consuma in lacrime;  
dammi sollievo con la tua parola.  
29 Tieni lontana da me la via della menzogna  
e, nella tua grazia, fammi comprendere la tua legge.  
30 Io ho scelto la via della fedeltà,  
ho posto i tuoi giudizi davanti ai miei occhi.  
31 Ho aderito ai tuoi statuti; o Signore,  
non permettere che io sia confuso.  
32 Io correrò per la via dei tuoi comandamenti,  
perché mi hai allargato il cuore.

*(He)*

33 Insegnami, o Signore, la via dei tuoi statuti  
e io la seguirò sino alla fine.  
34 Dammi intelligenza e osserverò la tua legge;  
la praticherò con tutto il cuore.  
35 Guidami per il sentiero dei tuoi comandamenti,  
poiché in esso trovo la mia gioia.  
36 Inclina il mio cuore alle tue testimonianze  
e non alla cupidigia.  
37 Distogli gli occhi miei dal contemplare la vanità

e fammi vivere nelle tue vie.

**38** Sii fedele alla parola data al tuo servo,  
perché si abbia timor di te.

**39** Allontana da me il disprezzo che mi avvilita,  
perché i tuoi giudizi sono buoni.

**40** Ecco, io desidero i tuoi precetti,  
ravvivami nella tua giustizia.

*(Vav)*

**41** Mi raggiunga la tua bontà, o Signore,  
e salvami, secondo la tua parola;

**42** e avrò di che rispondere a chi mi offende,  
perché confido nella tua parola.

**43** Non togliere mai dalla mia bocca la parola giusta,  
perché spero nei tuoi giudizi.

**44** Io osserverò sempre la tua legge,  
per l'eternità.

**45** Sicuro proseguirò nella mia strada,  
perché ricerco i tuoi precetti.

**46** Parlerò delle tue testimonianze davanti ai re  
e non avrò da vergognarmi.

**47** Troverò gioia nei tuoi comandamenti,  
perché li amo.

**48** Alzerò le mie mani verso i tuoi comandamenti che  
amo e mediterò sui tuoi statuti.

*(Zain)*

**49** Ricordati della parola data al tuo servo,  
con la quale mi hai fatto sperare.

**50** Questo mi è di conforto nell'afflizione,  
che la tua parola mi fa vivere.

**51** I superbi mi coprono di scherno,  
ma io non mi svio dalla tua legge.

**52** Ricordo i tuoi giudizi antichi, o Signore,  
e mi consolo.

**53** Grande sdegno mi prende a causa degli empi  
che abbandonano la tua legge.

**54** I tuoi statuti sono per me dei cantici,  
nella casa dove sono ospite.

**55** Ricordo il tuo nome nella notte, o Signore,  
e osservo la tua legge.

**56** Ho questo conforto,  
che osservo i tuoi precetti.

*(Het)*

**57** Il Signore è la mia parte;  
ho promesso di osservare le tue parole.

**58** Ti ho supplicato con tutto il cuore:  
«Abbi pietà di me, secondo la tua parola».

**59** Ho esaminato le mie vie  
e ho orientato i miei passi verso le tue testimonianze.

**60** Senza indugiare, mi sono affrettato  
a osservare i tuoi comandamenti.

**61** Le corde degli empi mi hanno avvinghiato,  
ma io non ho dimenticato la tua legge.

**62** A metà della notte mi alzo per lodarti

a motivo dei tuoi giusti giudizi.

**63** Io sono amico di tutti quelli che ti temono,  
di quelli che osservano i tuoi precetti.

**64** Signore, la terra è piena della tua bontà;  
insegnami i tuoi statuti.

*(Tet)*

**65** Tu hai fatto del bene al tuo servo,  
o Signore, secondo la tua parola.

**66** Concedimi senno e intelligenza,  
perché ho creduto nei tuoi comandamenti.

**67** Prima di essere afflitto, andavo errando,  
ma ora osservo la tua parola.

**68** Tu sei buono e fai del bene;  
insegnami i tuoi statuti.

**69** I superbi inventano menzogne contro di me,  
ma io osservo i tuoi precetti con tutto il cuore.

**70** Il loro cuore è insensibile come il grasso,  
ma io mi diletto nella tua legge.

**71** È stata un bene per me l'afflizione subita,  
perché imparassi i tuoi statuti.

**72** La legge della tua bocca per me vale più  
di migliaia di monete d'oro e d'argento.

*(Iod)*

**73** Le tue mani mi hanno fatto e formato;  
dammi intelligenza e imparerò i tuoi comandamenti.

**74** Quelli che ti temono mi vedranno e si rallegreranno,  
perché ho sperato nella tua parola.

**75** Io so, Signore, che i tuoi giudizi sono giusti,  
e che mi hai afflitto nella tua fedeltà.

**76** La tua bontà sia il mio conforto,  
secondo la parola data al tuo servo.

**77** Venga su di me la tua compassione, e vivrò;  
perché la tua legge è la mia gioia.

**78** Siano confusi i superbi, che mentendo mi  
opprimono; ma io medito sui tuoi precetti.

**79** Si rivolgano a me quelli che ti temono  
e quelli che conoscono le tue testimonianze.

**80** Sia perfetta la mia ubbidienza ai tuoi statuti  
perché io non sia confuso.

*(Caf)*

**81** Mi consumo nell'attesa della tua salvezza,  
spero nella tua parola.

**82** Si consumano i miei occhi per la tua promessa,  
dicendo: «Quando mi darai conforto?».

**83** Io sono come un otre esposto al fumo,  
non dimentico i tuoi decreti.

**84** Quanti saranno i giorni del tuo servo?

Quando terrai il giudizio contro i miei persecutori?

**85** Mi hanno scavato fosse gli orgogliosi,  
che non seguono la tua legge.

**86** Fedeli sono tutti i tuoi comandi.

A torto mi perseguitano: vieni in mio aiuto!

87 Per poco non mi hanno fatto sparire dalla terra,  
ma io non ho abbandonato i tuoi precetti.

88 Secondo il tuo amore fammi vivere  
e osserverò l'insegnamento della tua bocca.

*(Lamed)*

89 Per sempre, o Signore,  
la tua parola è stabile nei cieli.

90 La tua fedeltà di generazione in generazione;  
hai fondato la terra ed essa è salda.

91 Per i tuoi giudizi tutto è stabile fino ad oggi,  
perché ogni cosa è al tuo servizio.

92 Se la tua legge non fosse la mia delizia,  
davvero morirei nella mia miseria.

93 Mai dimenticherò i tuoi precetti,  
perché con essi tu mi fai vivere.

94 Io sono tuo: salvami,  
perché ho ricercato i tuoi precetti.

95 I malvagi sperano di rovinarmi;  
io presto attenzione ai tuoi insegnamenti.

96 Di ogni cosa perfetta ho visto il confine:  
l'ampiezza dei tuoi comandi è infinita.

*(Mem)*

97 Quanto amo la tua legge!  
La medito tutto il giorno.

98 Il tuo comando mi fa più saggio dei miei nemici,  
perché esso è sempre con me.

99 Sono più saggio di tutti i miei maestri,  
perché medito i tuoi insegnamenti.

100 Ho più intelligenza degli anziani,  
perché custodisco i tuoi precetti.

101 Tengo lontani i miei piedi da ogni cattivo sentiero,  
per osservare la tua parola.

102 Non mi allontanano dai tuoi giudizi,  
perché sei tu a istruirmi.

103 Quanto sono dolci al mio palato le tue promesse,  
più del miele per la mia bocca.

104 I tuoi precetti mi danno intelligenza,  
perciò odio ogni falso sentiero.

*(Nun)*

105 **Lampada per i miei passi è la tua parola,  
luce sul mio cammino.**

106 Ho giurato, e lo confermo,  
di osservare i tuoi giusti giudizi.

107 Sono tanto umiliato, Signore:  
dammi vita secondo la tua parola.

108 Signore, gradisci le offerte delle mie labbra,  
insegnami i tuoi giudizi.

109 La mia vita è sempre in pericolo,  
ma non dimentico la tua legge.

110 I malvagi mi hanno teso un tranello,  
ma io non ho deviato dai tuoi precetti.

111 Mia eredità per sempre sono i tuoi insegnamenti,  
perché sono essi la gioia del mio cuore.

112 Ho piegato il mio cuore a compiere i tuoi decreti,  
in eterno, senza fine.

*(Samek)*

113 Odio chi ha il cuore diviso;  
io invece amo la tua legge.

114 Tu sei mio rifugio e mio scudo:  
spero nella tua parola.

115 Allontanatevi da me, o malvagi:  
voglio custodire i comandi del mio Dio.

116 Sostienimi secondo la tua promessa e avrò vita,  
non deludere la mia speranza.

117 Aiutami e sarò salvo,  
non perderò mai di vista i tuoi decreti.

118 Tu disprezzi chi abbandona i tuoi decreti,  
perché menzogne sono i suoi pensieri.

119 Tu consideri scorie tutti i malvagi della terra,  
perciò amo i tuoi insegnamenti.

120 Per paura di te la mia pelle rabbrivisce:  
io temo i tuoi giudizi.

*(Ain)*

121 Ho agito secondo giudizio e giustizia;  
non abbandonarmi ai miei oppressori.

122 Assicura il bene al tuo servo;  
non mi opprimano gli orgogliosi.

123 I miei occhi si consumano nell'attesa della tua  
salvezza e per la promessa della tua giustizia.

124 Agisci con il tuo servo secondo il tuo amore  
e insegnami i tuoi decreti.

125 Io sono tuo servo: fammi comprendere  
e conoscerò i tuoi insegnamenti.

126 È tempo che tu agisca, Signore:  
hanno infranto la tua legge.

127 Perciò amo i tuoi comandi,  
più dell'oro, dell'oro più fino.

128 Per questo io considero retti tutti i tuoi precetti  
e odio ogni falso sentiero.

*(Pe)*

129 Meravigliosi sono i tuoi insegnamenti:  
per questo li custodisco.

130 La rivelazione delle tue parole illumina,  
dona intelligenza ai semplici.

131 Apro anelante la mia bocca,  
perché ho sete dei tuoi comandi.

132 Volgiti a me e abbi pietà,  
con il giudizio che riservi a chi ama il tuo nome.

133 Rendi saldi i miei passi secondo la tua promessa  
e non permettere che mi domini alcun male.

134 Riscattami dall'oppressione dell'uomo  
e osserverò i tuoi precetti.

135 Fa' risplendere il tuo volto sul tuo servo  
e insegnami i tuoi decreti.

136 Torrenti di lacrime scorrono dai miei occhi,  
perché non si osserva la tua legge.

*(Sadé)*

137 Tu sei giusto, Signore,  
e retto nei tuoi giudizi.  
138 Con giustizia hai promulgato i tuoi insegnamenti  
e con grande fedeltà.  
139 Uno zelo ardente mi consuma,  
perché i miei avversari dimenticano le tue parole.  
140 Limpida e pura è la tua promessa  
e il tuo servo la ama.  
141 Io sono piccolo e disprezzato:  
non dimentico i tuoi precetti.  
142 La tua giustizia è giustizia eterna  
e la tua legge è verità.  
143 Angoscia e affanno mi hanno colto:  
i tuoi comandi sono la mia delizia.  
144 Giustizia eterna sono i tuoi insegnamenti:  
fammi comprendere e avrò la vita.

*(Qof)*

145 Invoco con tutto il cuore: Signore, rispondimi;  
custodirò i tuoi decreti.  
146 Io t'invoco: salvami  
e osserverò i tuoi insegnamenti.  
147 Precedo l'aurora e grido aiuto,  
spero nelle tue parole.  
148 I miei occhi precedono il mattino,  
per meditare sulla tua promessa.  
149 Ascolta la mia voce, secondo il tuo amore;  
Signore, fammi vivere secondo il tuo giudizio.  
150 Si avvicinano quelli che seguono il male:  
sono lontani dalla tua legge.  
151 Tu, Signore, sei vicino;  
tutti i tuoi comandi sono verità.  
152 Da tempo lo so: i tuoi insegnamenti  
li hai stabiliti per sempre.

*(Resh)*

153 Vedi la mia miseria e liberami,  
perché non ho dimenticato la tua legge.  
154 Difendi la mia causa e riscattami,  
secondo la tua promessa fammi vivere.  
155 Lontana dai malvagi è la salvezza,  
perché essi non ricercano i tuoi decreti.  
156 Grande è la tua tenerezza, Signore:  
fammi vivere secondo i tuoi giudizi.

157 Molti mi perseguitano e mi affliggono,  
ma io non abbandono i tuoi insegnamenti.  
158 Ho visto i traditori e ne ho provato ribrezzo,  
perché non osservano la tua promessa.  
159 Vedi che io amo i tuoi precetti:  
Signore, secondo il tuo amore dammi vita.  
160 La verità è fondamento della tua parola,  
ogni tuo giusto giudizio dura in eterno.

*(Sin)*

161 I potenti mi perseguitano senza motivo,  
ma il mio cuore teme solo le tue parole.  
162 Io gioisco per la tua promessa,  
come chi trova un grande bottino.  
163 Odio la menzogna e la detesto,  
amo la tua legge.  
164 Sette volte al giorno io ti lodo,  
per i tuoi giusti giudizi.  
165 Grande pace per chi ama la tua legge:  
nel suo cammino non trova inciampo.  
166 Aspetto da te la salvezza, Signore,  
e metto in pratica i tuoi comandi.  
167 Io osservo i tuoi insegnamenti  
e li amo intensamente.  
168 Osservo i tuoi precetti e i tuoi insegnamenti:  
davanti a te sono tutte le mie vie.

*(Tau)*

169 Giunga il mio grido davanti a te, Signore,  
fammi comprendere secondo la tua parola.  
170 Venga davanti a te la mia supplica,  
liberami secondo la tua promessa.  
171 Sgorghi dalle mie labbra la tua lode,  
perché mi insegni i tuoi decreti.  
172 La mia lingua canti la tua promessa,  
perché tutti i tuoi comandi sono giustizia.  
173 Mi venga in aiuto la tua mano,  
perché ho scelto i tuoi precetti.  
174 Desidero la tua salvezza, Signore,  
e la tua legge è la mia delizia.  
175 Che io possa vivere e darti lode:  
mi aiutino i tuoi giudizi.  
176 Mi sono perso come pecora smarrita;  
cerca il tuo servo: non ho dimenticato i tuoi comandi.

## PROGRAMMA RITIRO REGIONE SUD-EST

Venerdì, 15 febbraio

- 16:00 Accoglienza
- 19:30 Cena
- 21:30 Benvenuto
- 21:40 Introduzione al ritiro (Rosa e Don Saverio)
- 22:00 Preghiera della sera
- 22:30 Silenzio

Sabato, 16 febbraio

- 07:30 Colazione per gli adulti, in silenzio
- 08:00 Colazione per i bambini/ragazzi
- 09:00 Preghiera nella sala grande
- 09:30 Meditazione nella sala grande
- 10:45 Silenzio con preghiera personale
- 12:15 Preghiera Mariana, Angelus
- 13:00 Pranzo in silenzio, adulti e ragazzi si ritrovano in due sale attigue.
- 14:45 Riposo nella propria camera
- 16:00 Catechesi comunitaria nella sala grande
- 17:45 Silenzio e meditazione personale
- 19:30 Cena in silenzio
- 21:15 Organizzazione per la veglia notturna
- 21:30 Veglia notturna

Domenica, 17 febbraio

- 07:00 Chiusura Veglia
- 07:30 Colazione per gli adulti, in silenzio
- 08:00 Colazione per i bambini/ragazzi
- 09:00 Preghiera comunitaria nella sala grande
- 10:15 "Dovere di sedersi" guidato dalle riflessioni del giorno prima.
- 12:00 Celebrazione Eucaristica nella sala grande
- 13:30 Pranzo



Equipe Notre-Dame  
Regione Sud-Est

# LITURGIA



“Lampada ai miei passi è la tua Parola,  
luce sul mio cammino sei tu Signore”  
(Salmo 119, 105)

Venerdì, 15 febbraio

## PREGHIERA DELLA SERA

### CANTO 1: VIENI SPIRITO, FORZA DALL'ALTO

#### Salmo 119, 81-120:

81 Mi consumo nell'attesa della tua salvezza, spero nella tua parola.

82 Si consumano i miei occhi per la tua promessa, dicendo: «Quando mi darai conforto?».

83 Io sono come un otre esposto al fumo, non dimentico i tuoi decreti.

84 Quanti saranno i giorni del tuo servo? Quando terrai il giudizio contro i miei persecutori?

85 Mi hanno scavato fosse gli orgogliosi, che non seguono la tua legge.

86 Fedeli sono tutti i tuoi comandi. A torto mi perseguitano: vieni in mio aiuto!

87 Per poco non mi hanno fatto sparire dalla terra, ma io non ho abbandonato i tuoi precetti.

88 Secondo il tuo amore fammi vivere e osserverò l'insegnamento della tua bocca.

89 Per sempre, o Signore, la tua parola è stabile nei cieli.

90 La tua fedeltà di generazione in generazione; hai fondato la terra ed essa è salda.

91 Per i tuoi giudizi tutto è stabile fino ad oggi, perché ogni cosa è al tuo servizio.

92 Se la tua legge non fosse la mia delizia, davvero morirei nella mia miseria.

93 Mai dimenticherò i tuoi precetti, perché con essi tu mi fai vivere.

94 Io sono tuo: salvami, perché ho ricercato i tuoi precetti.

95 I malvagi sperano di rovinarmi; io presto attenzione ai tuoi insegnamenti.

96 Di ogni cosa perfetta ho visto il confine: l'ampiezza dei tuoi comandi è infinita.

97 Quanto amo la tua legge! La medito tutto il giorno.

98 Il tuo comando mi fa più saggio dei miei nemici, perché esso è sempre con me.

99 Sono più saggio di tutti i miei maestri, perché medito i tuoi insegnamenti.

100 Ho più intelligenza degli anziani, perché custodisco i tuoi precetti.

101 Tengo lontani i miei piedi da ogni cattivo sentiero, per osservare la tua parola.

102 Non mi allontanano dai tuoi giudizi, perché sei tu a istruirmi.

103 Quanto sono dolci al mio palato le tue promesse, più del miele per la mia bocca.

104 I tuoi precetti mi danno intelligenza, perciò odio ogni falso sentiero.

**105 *Lampada per i miei passi è la tua parola, luce sul mio cammino.***

106 Ho giurato, e lo confermo, di osservare i tuoi giusti giudizi.

107 Sono tanto umiliato, Signore: dammi vita secondo la tua parola.

108 Signore, gradisci le offerte delle mie labbra, insegnami i tuoi giudizi.

109 La mia vita è sempre in pericolo, ma non dimentico la tua legge.

110 I malvagi mi hanno teso un tranello, ma io non ho deviato dai tuoi precetti.

**111** Mia eredità per sempre sono i tuoi insegnamenti, perché sono essi la gioia del mio cuore.

**112** Ho piegato il mio cuore a compiere i tuoi decreti, in eterno, senza fine.

**113** Odio chi ha il cuore diviso; io invece amo la tua legge.

**114** Tu sei mio rifugio e mio scudo: spero nella tua parola.

**115** Allontanatevi da me, o malvagi: voglio custodire i comandi del mio Dio.

**116** Sostienimi secondo la tua promessa e avrò vita, non deludere la mia speranza.

**117** Aiutami e sarò salvo, non perderò mai di vista i tuoi decreti.

**118** Tu disprezzi chi abbandona i tuoi decreti, perché menzogne sono i suoi pensieri.

**119** Tu consideri scorie tutti i malvagi della terra, perciò amo i tuoi insegnamenti.

**120** Per paura di te la mia pelle rabbrivisce: io temo i tuoi giudizi.

**Gloria...**

## **RISONANZE**

### **Lettura breve Ger 14,9**

Tu sei in mezzo a noi Signore, e noi siamo chiamati con il tuo nome: non abbandonarci, Signore Dio nostro.

### **Canto: Canone di Taizé**

*Lampada ai miei passi è la Tua parola; luce sul cammino sei Tu, Signore. (3 volte)*

### **Ant. Canticum di Simeone**

Nella veglia salvaci, Signore,  
nel sonno non ci abbandonare:  
il cuore vegli con Cristo  
e il corpo riposi nella pace.

### **Canticum di Simeone (Lc2, 29-32)**

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo \*  
vada in pace secondo la tua parola;  
perché i miei occhi han visto la tua salvezza, \*  
preparata da te davanti a tutti i popoli,  
luce per illuminare le genti \*  
e gloria del tuo popolo Israele.

### **Ant. Canticum di Simeone**

Nella veglia salvaci, Signore,  
nel sonno non ci abbandonare:  
il cuore vegli con Cristo  
e il corpo riposi nella pace.

### **Orazione**

Donaci, o Padre, di unirci nella fede alla morte e sepoltura del tuo Figlio per risorgere con lui alla vita nuova. Egli vive e regna nei secoli dei secoli. Amen

## **CANTO 2: NEL TUO SILENZIO (Gen Verde)**

## PREGHIERA DEL MATTINO

### CANTO 3: DALL'AURORA AL TRAMONTO

#### Salmo 119,121-144:

121 Mi sono comportato secondo il diritto e la giustizia; non abbandonarmi ai miei oppressori.

122 Garantisci sicurezza al tuo servo e non lasciare che i superbi mi opprimano.

123 Si spengono i miei occhi desiderando la tua salvezza e la parola della tua giustizia.

124 Agisci verso il tuo servo secondo la tua bontà e insegnami i tuoi statuti.

125 Io sono tuo servo; dammi intelligenza perché possa conoscere le tue testimonianze.

126 È tempo che il Signore agisca; essi hanno annullato la tua legge.

127 Perciò io amo i tuoi comandamenti più dell'oro, più dell'oro finissimo.

128 Per questo ritengo giusti tutti i tuoi precetti e odio ogni sentiero di menzogna.

129 Le tue testimonianze sono meravigliose; perciò l'anima mia le osserva.

130 La rivelazione delle tue parole illumina; rende intelligenti i semplici.

131 Apro la bocca e sospiro, per il desiderio dei tuoi comandamenti.

132 Volgiti a me e abbi pietà, come usi fare con chi ama il tuo nome.

133 Guida i miei passi nella tua parola e non lasciare che alcuna iniquità mi domini.

134 Liberami dall'oppressione degli uomini e osserverò i tuoi precetti.

135 Fa' risplendere il tuo volto sul tuo servo, e insegnami i tuoi statuti.

136 Fiumi di lacrime mi scendono dagli occhi, perché la tua legge non è osservata.

137 Tu sei giusto, SIGNORE, e retti sono i tuoi giudizi.

138 Tu hai prescritto le tue testimonianze con giustizia e con grande fedeltà.

139 Il mio zelo mi consuma perché i miei nemici hanno dimenticato le tue parole.

140 La tua parola è pura d'ogni scoria; perciò il tuo servo l'ama.

141 Sono piccolo e disprezzato, ma non dimentico i tuoi precetti.

142 La tua giustizia è una giustizia eterna e la tua legge è verità.

143 Affanno e tribolazione m'hanno còlto, ma i tuoi comandamenti sono la mia gioia.

144 Le tue testimonianze sono giuste in eterno; dammi intelligenza e io vivrò.

*Gloria...*

### RISONANZE

#### Lettura Breve (1 Cor 15,12.16-20)

Fratelli, se si annuncia che Cristo è risorto dai morti, come possono dire alcuni tra voi che non vi è resurrezione dei morti? Se infatti i morti non risorgono, neanche Cristo è risorto; ma se Cristo non è risorto, vana è la vostra fede e voi siete ancora nei vostri peccati. Perciò anche quelli che sono morti in Cristo sono perduti. Se noi abbiamo avuto speranza in Cristo soltanto per questa vita, siamo da commiserare più di tutti gli uomini. Ora, invece, Cristo è risorto dai morti, primizia di coloro che sono morti.



Equipe Notre-Dame  
Regione Sud-Est

### **Canone di Taizé**

*Lampada ai miei passi è la Tua parola; luce sul cammino sei Tu, Signore. (3 volte)*

### **Antifona al Benedetto:**

Illumina, Signore,  
chi sta nelle tenebre  
e nell'ombra di morte.

### **Cantico di Zaccaria Lc 1, 68-79:**

Benedetto il Signore Dio d'Israele, \*  
perché ha visitato e redento il suo popolo,  
e ha suscitato per noi una salvezza potente \*  
nella casa di Davide, suo servo,  
come aveva promesso \*  
per bocca dei suoi santi profeti d'un tempo:  
salvezza dai nostri nemici, \*  
e dalle mani di quanti ci odiano.  
Così egli ha concesso misericordia ai nostri padri \*  
e si è ricordato della sua santa alleanza,  
del giuramento fatto ad Abramo, nostro padre, \*  
di concederci, liberati dalle mani dei nemici,  
di servirlo senza timore, in santità e giustizia \*  
al suo cospetto, per tutti i nostri giorni.  
E tu, bambino, sarai chiamato profeta dell'Altissimo \*  
perché andrai innanzi al Signore a preparargli le strade,  
per dare al suo popolo la conoscenza della salvezza \*  
nella remissione dei suoi peccati,  
grazie alla bontà misericordiosa del nostro Dio, \*  
per cui verrà a visitarci dall'alto un sole che sorge,  
per rischiarare quelli che stanno nelle tenebre \*  
e nell'ombra della morte  
e dirigere i nostri passi \*  
sulla via della pace.

**Gloria....**

### **Antifona al Benedetto**

Illumina, Signore,  
chi sta nelle tenebre  
e nell'ombra di morte.

### **Orazione**

Risplenda sempre, o Dio, nei nostri cuori la luce del Figlio tuo risorto, perché, liberi dalle tenebre del peccato, possiamo giungere alla pienezza della sua gloria. Egli è Dio, e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli. Amen

### **Canone di Taizé**

*Lampada ai miei passi è la Tua parola; luce sul cammino sei Tu, Signore. (3 volte)*

## I pensieri che si contendono il cuore

### 1. Elenco dei pensieri

Prima di leggere gli altri punti di questa scheda scrivo di getto un elenco di pensieri, sentimenti e ispirazioni che hanno abitato il mio cuore in questo ultimo anno della mia vita. Cerco di essere completo senza censurarne nessuno.

### 2. Che cosa è il discernimento spirituale?

È l'arte di interpretare verso quale direzione ci portano i desideri del cuore, senza lasciarsi sedurre da ciò che ci conduce dove non saremmo mai voluti andare. Il discernimento è il termine generico per la pratica del processo decisionale nella mia situazione di vita concreta per cercare e trovare la volontà di Dio. La *"manifestazione dei pensieri"* è la pratica più raccomandata dai Padri per il discernimento spirituale.

*"Presuppongo che in me esistono tre tipi di pensieri: uno mio proprio, che proviene unicamente dalla mia libertà e volontà; e altri due che provengono dall'esterno: uno dallo spirito buono e l'altro cattivo".* Dallo spirito buono riceviamo illuminazioni (intelligenza), ispirazioni (volontà), consolazioni (affettività). Dallo spirito cattivo riceviamo tentazioni, ossessione, vessazione, possessione, desolazione o falsa consolazione/illuminazione/ispirazione. (Ignazio di Loyola)

*"La vita cristiana è un combattimento permanente. Si richiedono forza e coraggio per resistere alle tentazioni del diavolo e annunciare il Vangelo. Questa lotta è molto bella, perché ci permette di fare festa ogni volta che il Signore vince nella nostra vita".* (Papa Francesco, GE 158)

### 3. Esercizio meditativo

- Scelgo un luogo e decido un tempo da dedicare alla meditazione e alla preghiera
- Assumo la giusta posizione del corpo per essere vigile e attento
- Pongo attenzione al respiro: inspiro ed espiro lentamente
- Invoco lo Spirito Santo

Rileggo e medito le ispirazioni e i pensieri che ho elencato e cerco di distinguerli secondo la loro origine e il loro fine. Se non ne sono certo chiedo la luce allo Spirito santo. Posso domandare nella preghiera: *Signore questo pensiero viene da te? Quali possono provenire da me? Quali dallo spirito cattivo? Quali dallo spirito buono?*

### Conclusioni

- ✓ *Ho provato...* (descivo i sentimenti che provato facendo questo esercizio meditativo)
- ✓ *Ho capito...* (descivo ciò che ho compreso)
- ✓ *Mi sento chiamato a...* (descivo i prossimi passi che vorrei compiere, in particolare scelgo a chi e quando manifesterò i miei pensieri)





Sabato, 16 febbraio-ora media

## PREGHIERA MARIANA-ANGELUS

### Canone Teizé:

*Magnificat, Magnificat, Magnificat anima mea Dominum. Magnificat, Magnificat, Magnificat anima mea.*

### Dal Vangelo secondo Luca

Lc 1, 26-38

Al sesto mese, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nàzaret, a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. Entrando da lei, disse: «Rallégrati, piena di grazia: il Signore è con te».

A queste parole ella fu molto turbata e si domandava che senso avesse un saluto come questo. L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. Ed ecco, concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. Sarà grande e verrà chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine». Allora Maria disse all'angelo: «Come avverrà questo, poiché non conosco uomo?». Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te e la potenza dell'Altissimo ti coprirà con la sua ombra. Perciò colui che nascerà sarà santo e sarà chiamato Figlio di Dio. Ed ecco, Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia ha concepito anch'essa un figlio e questo è il sesto mese per lei, che era detta sterile: nulla è impossibile a Dio». Allora Maria disse: «Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola». E l'angelo si allontanò da lei.

### *Maria, donna feriale*

Chi sa quante volte l'ho letta senza provare emozioni, l'altra sera, però, quella frase del Concilio, riportata sotto un'immagine della Madonna, mi è parsa così audace, che sono andato alla fonte per controllarne l'autenticità.

Proprio così. Al quarto paragrafo del decreto del Concilio Vaticano II sull'Apostolato dei Laici c'è scritto testualmente: «Maria viveva sulla terra una vita comune a tutti, piena di sollecitudini familiari e di lavoro».

Intanto, Maria viveva sulla terra.

Non sulle nuvole. I suoi pensieri non erano campati in aria. I suoi gesti avevano come soggiorno obbligato i perimetri delle cose concrete.

Anche se l'estasi era l'esperienza a cui Dio spesso la chiamava, non si sentiva dispensata dalla fatica di stare con i piedi per terra.

Lontana dalle astrattezze dei visionari, come dalle evasioni degli scontenti o dalle fughe degli illusionisti, conservava caparbiamente il domicilio nel terribile quotidiano.

Ma c'è di più: Viveva una vita comune a tutti.

Simile, cioè, alla vita della vicina di casa. Beveva l'acqua dello stesso pozzo. Pestava il grano nello stesso mortaio. Si sedeva al fresco dello stesso cortile.

Anche lei arrivava stanca alla sera, dopo una giornata di lavoro.

Anche a lei un giorno le dissero: «Maria, ti stai facendo i capelli bianchi». Si specchiò, allora, alla fontana e provò anche lei la struggente nostalgia di tutte le donne, quando si accorgono che la giovinezza sta sfiorando.

Le sorprese, però, non sono finite, perché venire a sapere che la vita di Maria fu piena di sollecitudini familiari e di lavoro come la nostra, ci rende questa creatura così inquilina con le fatiche umane, da farci sospettare che la nostra penosa ferialità non debba essere poi così banale come noi pensiamo.

Sì, anche lei ha avuto i suoi problemi di salute, di economia, di rapporti, di adattamento. Chi sa quante volte è tornata dal lavatoio col mal di capo, o sovrappensiero perché Giuseppe da più giorni in bottega non aveva molto lavoro.

Chi sa a quante porte ha bussato chiedendo qualche giornata di lavoro per il suo Gesù, nella stagione dei frantoi.

Chi sa quanti meriggi ha malinconicamente consumato a rivoltare il pastrano già logoro di Giuseppe, e ricavarne un mantello perché suo figlio non sfigurasse tra i compagni di Nazaret.

Come tutte le mogli, avrà avuto anche lei dei momenti di crisi nel rapporto con suo marito, del quale, taciturno com'era, non sempre avrà capito i silenzi.

Come tutte le madri, ha spiato pure lei, tra timori e speranze, nelle pieghe tumultuose dell'adolescenza di suo figlio.

Come tutte le donne, ha provato pure lei la sofferenza di non sentirsi compresa, neppure dai due amori più grandi che avesse sulla terra. E avrà temuto di deluderli. O di non essere all'altezza del ruolo.

E, dopo aver stemperato nelle lacrime il travaglio di una solitudine immensa, avrà ritrovato finalmente nella preghiera, fatta insieme, il gaudio di una comunione sovrumana.

Santa Maria, donna feriale, forse tu sola puoi capire che questa nostra follia di ricondurti entro i confini dell'esperienza terra terra, che noi pure viviamo, non è il segno di mode dissacratorie.

Se per un attimo osiamo toglierti l'aureola, è perché vogliamo vedere quanto sei bella a capo scoperto.

Se spegniamo i riflettori puntati su di te, è perché ci sembra di misurare meglio l'onnipotenza di Dio, che dietro le ombre della tua carne ha nascosto le sorgenti della luce.

Sappiamo bene che sei stata destinata a navigazioni di alto mare. Ma se ti costringiamo a veleggiare sotto costa, non è perché vogliamo ridurti ai livelli del nostro piccolo cabotaggio. È perché, vedendoti così vicina alle spiagge del nostro scoraggiamento, ci possa afferrare la coscienza di essere chiamati pure noi ad avventurarci, come te, negli oceani della libertà.

Santa Maria, donna feriale, aiutaci a comprendere che il capitolo più fecondo della teologia non è quello che ti pone all'interno della Bibbia o della patristica, della spiritualità o della liturgia, dei dogmi o dell'arte. Ma è quello che ti colloca all'interno della casa di Nazaret, dove tra pentole e telai, tra lacrime e preghiere, tra gomitoli di lana e rotoli della Scrittura, hai sperimentato, in tutto lo spessore della tua naturale femminilità, gioie senza malizia, amarezze senza disperazioni, partenze senza ritorni.

Santa Maria, donna feriale, liberaci dalle nostalgie dell'epopea, e insegnaci a considerare la vita quotidiana come il cantiere dove si costruisce la storia della salvezza.



Equipe Notre-Dame  
Regione Sud-Est

Allenta gli ormeggi delle nostre paure, perché possiamo sperimentare come te l'abbandono alla volontà di Dio nelle pieghe prosaiche del tempo e nelle agonie lente delle ore.

E torna a camminare discretamente con noi, o creatura straordinaria innamorata di normalità, che prima di essere incoronata Regina del cielo hai ingoiato la polvere della nostra povera terra.

*[Don Tonino Bello, "MARIA Donna dei nostri giorni" Ed. San Paolo]*

## **SILENZIO**

*C. L'Angelo del Signore portò l'annuncio a Maria.*

*A. Ed ella concepì per opera dello Spirito Santo.*

*Ave Maria...*

*C. Eccomi, sono la serva del Signore.*

*A. Si compia in me la tua parola.*

*Ave Maria...*

*C. E il Verbo si fece carne.*

*A. E venne ad abitare in mezzo a noi.*

*Ave Maria...*

*C. Prega per noi, santa Madre di Dio.*

*A. Perché siamo resi degni delle promesse di Cristo.*

*C. Preghiamo: Infondi nel nostro spirito la Tua grazia, o Padre; Tu, che nell'annuncio dell'angelo ci hai rivelato l'incarnazione del Tuo Figlio, per la Sua passione e la Sua croce guidaci alla gloria della risurrezione. Per Cristo nostro Signore. Amen.*

*Gloria al Padre... (3 volte)*

*L'Eterno riposo...*

## **CANTO 4: AVE MARIA (Verbum Panis)**

*Sabato, 16 febbraio-pomeriggio*

## CATECHESI

### **Dal Vangelo secondo Giovanni**

*Gv 21, 1-3*

Dopo questi fatti, Gesù si manifestò di nuovo ai discepoli sul mare di Tiberiade. E si manifestò così: si trovavano insieme Simon Pietro, Tommaso detto Dìdimo, Natanaèle di Cana di Galilea, i figli di Zebedèo e altri due discepoli. Disse loro Simon Pietro: «Io vado a pescare». Gli dissero: «Veniamo anche noi con te». Allora uscirono e salirono sulla barca; ma in quella notte non presero nulla.

### **Dal Vangelo secondo Marco**

*Mc 1, 16-20*

Passando lungo il mare della Galilea, vide Simone e Andrea, fratello di Simone, mentre gettavano le reti in mare; erano infatti pescatori. Gesù disse loro: «Seguitemi, vi farò diventare pescatori di uomini». E subito, lasciate le reti, lo seguirono. Andando un poco oltre, vide sulla barca anche Giacomo di Zebedèo e Giovanni suo fratello mentre riassettavano le reti. Li chiamò. Ed essi, lasciato il loro padre Zebedèo sulla barca con i garzoni, lo seguirono.

### SPUNTI DI RIFLESSIONE

- Incontro il Signore vivo, presente ed operante nella quotidianità della mia vita?
- Assumo uno sguardo di fede sulla mia storia?
- Quanto il mio battesimo, l'appartenenza alla Chiesa e l'incontro con l'Equipe Notre Dame, quindi con padre Caffarel, segna il riconoscimento di Dio che mi ha scelto, chiamato, inviato?
- Trovo Dio in coloro che sono state e sono guide sul mio cammino?
- Lo trovo nel mio coniuge, figli, equipe, piccoli, anziani, vicini, poveri?
- Sono libero ed autentico nella mia ricerca di Dio o mi ostino a volerlo trovare dove io penso? O forse quando mi viene incontro io sono nelle mie fughe o proiettato altrove?
- Che spazio quotidiano riservo alla preghiera personale e di coppia? Alla preghiera comunitaria? Alla carità declinata in mille modi: sensibilità, generosità, vicinanza ai poveri? Attenzione al creato? Costruzione della pace?
- È l'amore il tessuto dei miei giorni?
- Riconosco alla mia giornata un valore immenso?
- Se e quando ho avvertito la chiamata di Dio? Gradualmente? O c'è stato un giorno? Un'ora precisa? Un incontro? Una sofferenza? Un peccato che Dio ha trasformato in tempo di grazia? Una gioia?
- Chi è stato "angelo" nella mia vita? Ed io per chi vorrei esserlo?
- Nulla è impossibile a Dio... Ho fatto esperienza di realtà razionalmente impossibili diventate avvenimenti nella mia esistenza?

## **SOLO PER OGGI**

Solo per oggi crederò fermamente,  
nonostante le apparenze contrarie,  
che la Provvidenza di Dio si occupi di me  
come se nessun altro esistesse al mondo.  
Solo per oggi avrò cura del mio aspetto;  
non alzerò la voce, sarò cortese nei modi,  
non criticherò nessuno,  
non pretenderò di migliorare nessuno se non me stesso.  
Solo per oggi compirò una buona azione e non lo dirò a nessuno.  
Solo per oggi dedicherò dieci minuti  
a qualche buona lettura ricordando che,  
come il cibo è necessario al corpo,  
così la buona lettura alla vita dell'anima.  
Solo per oggi non avrò timori.  
Non avrò paura di godere ciò che è bello e di credere alla bontà.  
Solo per oggi mi farò un programma:  
forse non lo seguirò a puntino ma lo farò  
e mi guarderò da due malanni: la fretta e l'indecisione.  
Posso ben fare per dodici ore ciò che mi sgomenterei  
Se pensassi di doverlo fare per tutta la vita...

*[Karol Wojtyła]*

## **OGNI GIORNO È DA VIVERE**

Ogni mattina è una giornata intera  
che riceviamo dalle mani di Dio.  
Dio ci dà una giornata intera  
da lui stesso preparata per noi.  
Non vi è nulla di troppo  
e nulla di "non abbastanza",  
nulla di indifferente e nulla di inutile.  
È un capolavoro di giornata  
che viene a chiederci di essere vissuto.  
Noi la guardiamo  
come una pagina di agenda,  
segnata d'una cifra e d'un mese.  
La trattiamo alla leggera  
come un foglio di carta.  
Se potessimo frugare il mondo  
e vedere questo giorno elaborarsi  
e nascere dal fondo dei secoli,  
comprenderemmo il valore  
di un solo giorno umano.

*[M. Delbrèl]*







## VEGLIA

### CANTO 1: VIENI SPIRITO, FORZA DALL'ALTO

#### ESERCIZIO MEDITATIVO (Guidato da Rosa)

#### SILENZIO

#### Dal libro del profeta Geremia (Ger 17,5-8)

Così dice il Signore: «Maledetto l'uomo che confida nell'uomo, e pone nella carne il suo sostegno, allontanando il suo cuore dal Signore. Sarà come un tamerisco nella steppa; non vedrà venire il bene, dimorerà in luoghi aridi nel deserto, in una terra di salsedine, dove nessuno può vivere. Benedetto l'uomo che confida nel Signore e il Signore è la sua fiducia. È come un albero piantato lungo un corso d'acqua, verso la corrente stende le radici; non teme quando viene il caldo, le sue foglie rimangono verdi, nell'anno della siccità non si dà pena, non smette di produrre frutti».

#### Salmo 119,1-24:

1 Beati quelli che sono integri nelle loro vie,  
che camminano secondo la legge del Signore.

2 Beati quelli che osservano i suoi  
insegnamenti, che lo cercano con tutto il  
cuore

3 e non commettono il male,  
ma camminano nelle sue vie.

4 Tu hai dato i tuoi precetti  
perché siano osservati con cura.

5 Sia ferma la mia condotta  
nell'osservanza dei tuoi statuti!

6 Non dovrò vergognarmi quando  
considererò tutti i tuoi comandamenti.

7 Ti celebrerò con cuore retto,  
imparando i tuoi giusti decreti.

8 Osserverò i tuoi statuti,  
non abbandonarmi mai.

9 Come potrà il giovane render pura la sua  
via? Badando a essa mediante la tua parola.

10 Ti ho cercato con tutto il mio cuore; non  
lasciare che mi allontani dai tuoi  
comandamenti.

11 Ho conservato la tua parola nel mio cuore  
per non peccare contro di te.

12 Tu sei benedetto, o Signore;  
insegnami i tuoi statuti.

13 Ho enumerato con le mie labbra  
tutti i giudizi della tua bocca.

14 Gioisco seguendo le tue testimonianze,  
come se possedessi tutte le ricchezze.

15 Io mediterò sui tuoi precetti  
e considererò i tuoi sentieri.

16 Mi diletterò nei tuoi statuti  
e non dimenticherò la tua parola.

17 Fa' del bene al tuo servo perché io viva  
e osservi la tua parola.

18 Apri i miei occhi, e contemplerò  
le meraviglie della tua legge.

19 Io sono straniero sulla terra;  
non nascondermi i tuoi comandamenti.

20 L'anima mia si consuma per il desiderio dei  
tuoi giudizi in ogni tempo.

21 Tu rimproveri i superbi, i maledetti,  
che si allontanano dai tuoi comandamenti.

22 Togli via da me l'insulto e il disprezzo  
perché ho osservato le tue testimonianze.

23 Quando i potenti si siedono a parlare di  
me, il tuo servo medita i tuoi statuti.

24 Le tue testimonianze sono la mia gioia;  
esse sono i miei consiglieri.

**Gloria...**



Equipe Notre-Dame  
Regione Sud-Est

## RISONANZE

### Canto: Canone di Taizé

*Lampada ai miei passi è la Tua parola; luce sul cammino sei Tu, Signore. (3 volte)*

## PRIMO MOMENTO: Torah, La Legge

### Letture:

Centro dell'esistenza, la Legge di Dio chiede l'ascolto del cuore, un ascolto fatto di obbedienza non servile, ma filiale, fiduciosa, consapevole. L'ascolto della Parola è incontro personale con il Signore della vita, un incontro che deve tradursi in scelte concrete e diventare cammino e sequela. Quando gli viene chiesto cosa fare per avere la vita eterna, Gesù addita la strada dell'osservanza della Legge, ma indicando come fare per portarla a completezza: «Una cosa sola ti manca: va', vendi quello che hai e dallo ai poveri, e avrai un tesoro in cielo; e vieni! Seguimi!» (Mc10,21 e par.). Il compimento della Legge è seguire Gesù, andare sulla strada di Gesù, in compagnia di Gesù.

*[Benedetto XVI, Udienza generale, Piazza San Pietro, 9 novembre 2011]*

**Gesto:** *Una coppia porta all'altare un rotolo, che ricorda il rotolo della Legge (Torah), su cui è stampato il salmo 119.*

**Testo di spiegazione:** Viene portato all'altare un rotolo, su cui è stato interamente riprodotto il salmo 119: "Importante è la tematica centrale di questo Salmo: si tratta infatti di un imponente e solenne canto sulla Torah del Signore, cioè sulla sua Legge, termine che, nella sua accezione più ampia e completa, va compreso come insegnamento, istruzione, direttiva di vita; la Torah è rivelazione, è Parola di Dio che interpella l'uomo e ne provoca la risposta di obbedienza fiduciosa e di amore generoso. E di amore per la Parola di Dio è tutto pervaso questo Salmo, che ne celebra la bellezza, la forza salvifica, la capacità di donare gioia e vita. Perché la Legge divina non è giogo pesante di schiavitù, ma dono di grazia che fa liberi e porta alla felicità".

*[Benedetto XVI, Udienza generale, Piazza San Pietro, 9 novembre 2011]*

## SILENZIO

### Preghiamo insieme:

La tua Parola, che sta nel principio, radice di ogni intelligenza,  
la stessa Parola che si è fatta carne, o Padre, sia la nostra unica Legge lungo il cammino:  
rendici aperti al suo misterioso splendore quale luce di tutti gli esseri,  
attenti al suo agire incessante nelle vicende della nostra storia  
e in ogni singolo uomo che sia assetato di verità, di libertà e di giustizia. Amen.

### Guida:

*Ma non è in qualche istante, né in qualche settimana che si risveglia una fede dormiente, che le si fa acquistare vivacità, penetrazione, vita intensa. Il grande mezzo per rianimarla, per arricchirla, per rivitalizzarla è l'orazione, una orazione-meditazione. Coloro che hanno una fede viva, perché la nutrono nel tempo con lo studio e la riflessione, non hanno che da amare Dio quando vengono all'orazione, ci sono preparati. Agli altri tocca esercitarsi pazientemente, laboriosamente, alla conoscenza di Dio con la pratica della orazione-meditazione. La loro fede giungerà a risvegliarsi e a vivere, stimolando il loro amore e suscitando la loro preghiera.*

*[H. Caffarel, PRESENZA A DIO 100 lettere sulla preghiera. 33. Conoscere per amare]*

### Canto: Canone di Taizé

*Lampada ai miei passi è la Tua parola; luce sul cammino sei Tu, Signore. (3 volte)*

## **Salmo 119,25-48**

25 L'anima mia è avvilita nella polvere;  
ravvivami secondo la tua parola.

26 Ti ho confidato le mie vie, e tu m'hai  
risposto; insegnami i tuoi statuti.

27 Fammi comprendere la via dei tuoi  
precetti, e io mediterò sui tuoi prodigi.

28 L'anima mia, dal dolore, si consuma in  
lacrime; dammi sollievo con la tua parola.

29 Tieni lontana da me la via della menzogna  
e, nella tua grazia, fammi comprendere la tua  
legge.

30 Io ho scelto la via della fedeltà,  
ho posto i tuoi giudizi davanti ai miei occhi.

31 Ho aderito ai tuoi statuti; o SIGNORE, non  
permettere che io sia confuso.

32 Io correrò per la via dei tuoi  
comandamenti, perché mi hai allargato il  
cuore.

33 Insegnami, o Signore, la via dei tuoi statuti  
e io la seguirò sino alla fine.

34 Dammi intelligenza e osserverò la tua  
legge; la praticherò con tutto il cuore.

35 Guidami per il sentiero dei tuoi  
comandamenti, poiché in esso trovo la mia  
gioia.

36 Inclina il mio cuore alle tue testimonianze  
e non alla cupidigia.

37 Distogli gli occhi miei dal contemplare la  
vanità e fammi vivere nelle tue vie.

38 Sii fedele alla parola data al tuo servo,  
perché si abbia timor di te.

39 Allontana da me il disprezzo che mi  
avvilisce, perché i tuoi giudizi sono buoni.

40 Ecco, io desidero i tuoi precetti,  
ravvivami nella tua giustizia.

41 Mi raggiunga la tua bontà,  
o Signore, e salvami, secondo la tua parola;

42 e avrò di che rispondere a chi mi offende,  
perché confido nella tua parola.

43 Non togliere mai dalla mia bocca la parola  
giusta, perché spero nei tuoi giudizi.

44 Io osserverò sempre la tua legge,  
per l'eternità.

45 Sicuro proseguirò nella mia strada,  
perché ricerco i tuoi precetti.

46 Parlerò delle tue testimonianze davanti ai  
re e non avrò da vergognarmi.

47 Troverò gioia nei tuoi comandamenti,  
perché li amo.

48 Alzerò le mie mani verso i tuoi  
comandamenti che amo e mediterò sui tuoi  
statuti.

**Gloria...**

## **RISONANZE**

### **Canto: Canone di Taizé**

*Lampada ai miei passi è la Tua parola; luce sul cammino sei Tu, Signore. (3 volte)*

## **SECONDO MOMENTO: Obbedienza**

### **Lettura:**

Cosa significa obbedire a Dio? Significa che noi dobbiamo essere come schiavi, tutti legati? No, perché proprio chi obbedisce a Dio è libero, non è schiavo! E come si fa questo? Io obbedisco, non faccio la mia volontà e sono libero? Sembra una contraddizione. E non è una contraddizione. Infatti



Equipe Notre-Dame  
Regione Sud-Est

obbedire viene dal latino, e significa ascoltare, sentire l'altro. Obbedire a Dio è ascoltare Dio, avere il cuore aperto per andare sulla strada che Dio ci indica. L'obbedienza a Dio è ascoltare Dio. E questo ci fa liberi. [Papa Francesco-meditazione mattutina, Domus Sanctae Marthae-11 aprile 2013]

**Gesto:** *Marito e Moglie levano i calzari, camminano scalzi verso l'altare e si inginocchiano davanti alla legge.*

**Testo di spiegazione:**

L'incontro col Signore impone, come per Mosè, di "togliere i sandali" davanti ad una "terra (adamah) santa", impone l'umiltà di sapersi riconoscere povera creatura ("adam"), passata in mezzo al fallimento e al peccato ma ancora cercata da Dio, come tutti noi, per essere segno di salvezza presso i nostri fratelli. Togliere i sandali, vuol dire anche non cercare di imporre a Dio il nostro passo, ma adeguarsi al suo passo.

**Preghiamo insieme:**

Signore metti nel cuore l'amore per la Tua Parola,  
e donaci di avere sempre al centro della nostra esistenza Te e la Tua santa volontà.  
Che la nostra preghiera e tutta la nostra vita siano illuminate dalla Parola di Dio,  
"lampada per i nostri passi e luce per il nostro cammino",  
così che il nostro andare sia sicuro, nella terra degli uomini.  
E Maria, che ha accolto e generato la Parola, ci sia di guida e di conforto,  
stella polare che indica la via della felicità. Amen

**Guida:**

Vigilate sugli atteggiamenti interiori più ancora che su quelli del corpo. Gli atteggiamenti dell'uomo davanti al suo Dio: dipendenza e pentimento.

La dipendenza: non vaga sottomissione di colui che talvolta deve rinunciare ad un progetto per fare la volontà di Dio, ma una dipendenza più radicale: quella del torrente, che si prosciuga se si separa dalla sua sorgente, quella del tralcio, che secca e marcisce, quando è separata dal tronco, quella del corpo umano, che non è nemmeno più un corpo ma un cadavere quando si è rotto il legame che lo univa all'anima.

Pentimento: quel senso acuto della nostra indegnità congenita in presenza della santità di Dio. Come San Pietro che subitamente si prostra davanti a Cristo: Allontanati da me perché sono peccatore".

Questi due atteggiamenti sono importanti per appianare in voi le vie del Signore.

[H. Caffarel, lettera mensile settembre-ottobre 1970]

**Canto: Canone di Taizé**

*Lampada ai miei passi è la Tua parola; luce sul cammino sei Tu, Signore. (3 volte)*

### **Salmo 119,49-80:**

49 Ricòrdati della parola data al tuo servo,  
con la quale mi hai fatto sperare.

50 Questo mi è di conforto nell'afflizione,  
che la tua parola mi fa vivere.

51 I superbi mi coprono di scherno,  
ma io non mi svio dalla tua legge.

52 Ricordo i tuoi giudizi antichi,  
o Signore, e mi consolo.

53 Grande sdegno mi prende a causa degli  
empi che abbandonano la tua legge.

54 I tuoi statuti sono per me dei cantici,  
nella casa dove sono ospite.

55 Ricordo il tuo nome nella notte,  
o Signore, e osservo la tua legge.

56 Ho questo conforto,  
che osservo i tuoi precetti.

57 Il Signore è la mia parte;  
ho promesso di osservare le tue parole.

58 Ti ho supplicato con tutto il cuore:  
«Abbi pietà di me, secondo la tua parola».

59 Ho esaminato le mie vie e ho orientato i  
miei passi verso le tue testimonianze.

60 Senza indugiare, mi sono affrettato  
a osservare i tuoi comandamenti.

61 Le corde degli empi mi hanno avvinghiato,  
ma io non ho dimenticato la tua legge.

62 A metà della notte mi alzo per lodarti  
a motivo dei tuoi giusti giudizi.

63 Io sono amico di tutti quelli che ti temono,  
di quelli che osservano i tuoi precetti.

64 Signore, la terra è piena della tua bontà;  
insegnami i tuoi statuti.

65 Tu hai fatto del bene al tuo servo,  
o Signore, secondo la tua parola.

66 Concedimi senno e intelligenza,  
perché ho creduto nei tuoi comandamenti.

67 Prima di essere afflitto, andavo errando,  
ma ora osservo la tua parola.

68 Tu sei buono e fai del bene;  
insegnami i tuoi statuti.

69 I superbi inventano menzogne contro di  
me, ma io osservo i tuoi precetti con tutto il  
cuore.

70 Il loro cuore è insensibile come il grasso,  
ma io mi diletto nella tua legge.

71 È stata un bene per me l'afflizione subita,  
perché imparassi i tuoi statuti.

72 La legge della tua bocca per me vale più  
di migliaia di monete d'oro e d'argento.

73 Le tue mani mi hanno fatto e formato;  
dammi intelligenza e imparerò i tuoi  
comandamenti.

74 Quelli che ti temono mi vedranno e si  
rallegreranno, perché ho sperato nella tua  
parola.

75 Io so, Signore, che i tuoi giudizi sono giusti,  
e che mi hai afflitto nella tua fedeltà.

76 La tua bontà sia il mio conforto,  
secondo la parola data al tuo servo.

77 Venga su di me la tua compassione, e  
vivrò; perché la tua legge è la mia gioia.

78 Siano confusi i superbi, che mentendo mi  
opprimono; ma io medito sui tuoi precetti.

79 Si rivolgano a me quelli che ti temono  
e quelli che conoscono le tue testimonianze.

80 Sia perfetta la mia ubbidienza ai tuoi  
statuti perché io non sia confuso.

**Gloria...**

### **RISONANZE**

#### **Canto: Canone di Taizé**

*Lampada ai miei passi è la Tua parola; luce sul cammino sei Tu, Signore. (3 volte)*

## TERZO MOMENTO: Lampada

### Letture:

La parola di Dio è lampada ai miei passi e luce sul mio cammino. Anche altri salmi parlano della legge con attributi solari (Sal 19); nel salmo 119 si tratta di una luce più vicina e prossima, come quella di una lampada che rischiarava passo passo, che fa quel tanto di luce che basta per trovare la via, per i passi necessari e possibili. Il tema troverà grande risonanza nel Vangelo di Giovanni dove Gesù stesso dirà di sé «Io sono la luce del mondo; chi segue me, non camminerà nelle tenebre, ma avrà la luce della vita» Non una lampada che illumina gli occhi o la mente, ma i piedi e i passi. Ascolto della Parola non tocca solo l'intelletto, ma porta alla decisione, al cammino, all'azione.

**Gesto:** *Una coppia porta all'altare una lampada accesa.*

### Testo di spiegazione:

La lampada è un oggetto specifico che emana e diffonde la luce. Nella Bibbia il termine lampada ha due significati essenziali: il primo manifesta la presenza di Dio, il secondo la presenza dell'uomo. Dove c'è una lampada c'è Dio o l'uomo. La lampada riporta a Dio, alla sua rivelazione e manifestazione nel Figlio: "Io come luce sono venuto nel mondo, chi crede in me non rimane nelle tenebre" (Gv 13,46). L'altro significato è ugualmente illuminante: indica la presenza umana. Javhè a Davide promette una lampada, cioè una discendenza perpetua (2Re 8,9).

Sono beati coloro che vegliano nell'attesa del Signore, come le vergini prudenti (Mt 25,1-8) o il servo fedele (Lc 12,35), le cui lampade restano accese. Dio attende ancora di più dal suo fedele: invece di lasciare la lampada sotto il moggio (Mt 5,15), egli deve brillare come un lumino in mezzo ad un mondo perverso (Fil 2,15).

Dove c'è una lampada c'è una presenza umana. Quante luci, di notte, per le città, nelle case, negli ospedali, nei luoghi di lavoro! Lì ci sono uomini, donne che lavorano, soffrono e muoiono.

*[Tratto da "La Lampada" anno III, N23-2010]*

## SILENZIO

### Preghiamo insieme:

Guidami Tu, Luce gentile,  
attraverso il buio che mi circonda,  
sii Tu a condurmi!  
La notte è oscura e sono lontano da casa,  
sii Tu a condurmi!  
Sostieni i miei piedi vacillanti:  
io non chiedo di vedere  
ciò che mi attende all'orizzonte,  
un passo solo mi sarà sufficiente.  
Non mi sono mai sentito come mi sento ora,  
né ho pregato che fossi Tu a condurmi.  
Amavo scegliere e scrutare il mio cammino;  
ma ora sii Tu a condurmi!  
Amavo il giorno abbagliante, e malgrado la paura,  
il mio cuore era schiavo dell'orgoglio;  
non ricordare gli anni ormai passati.

Così a lungo la tua forza mi ha benedetto,  
e certo mi condurrà ancora,  
landa dopo landa, palude dopo palude,  
oltre rupi e torrenti, finché la notte scemerà;  
e con l'apparire del mattino  
rivedrò il sorriso di quei volti angelici  
che da tanto tempo amo  
e per poco avevo perduto. Amen  
*[Preghiera Guidami Tu, Luce gentile, di John Henry Newman]*

### **Guida:**

*Se hai l'impressione che il silenzio interiore sia più vero, più reale, che ti impegni più profondamente delle parole, allora opta senza esitare per il silenzio. E soprattutto respingi la tentazione di crederti per questo inattivo: nel più intimo di te stesso vi è una attività fine, sottile, molto pura, poco percettibile perché molto spirituale. È un orientamento assai semplice verso Dio del tuo essere profondo, un'attività ben più reale e vera delle effervescenze della sensibilità o dell'immaginazione, dei pensieri o dei sentimenti più esaltanti. È divina, suscitata in te dallo Spirito del Signore. Questi momenti di silenzio pieno (ci sono dei silenzi vuoti) sono momenti privilegiati della preghiera. Ma attenzione, non tentare di provarli. Non spetta a te di metterti in quello stato d'animo né di mantenerci. È una questione della grazia. Così pure, quando non trovi in te questa inclinazione al silenzio, ritorna con tutta semplicità alla antica forma di preghiera: pensa a Dio, parlargli, amalo, offriti. Ma sii pronto a lasciare queste attività quando lo Spirito Santo ti inviterà di nuovo al silenzio.*  
*[H. Caffarel, PRESENZA A DIO 100 lettere sulla preghiera. 86. L'invito al Silenzio]*

### **Inizio dell'adorazione Eucaristica silenziosa**

## **PREGHIERA DEL MATTINO**

### **CANTO 3: DALL'AURORA AL TRAMONTO**

#### **Salmo 119,145-176:**

**145** Invoco con tutto il cuore: Signore, rispondimi; custodirò i tuoi decreti.

**146** Io t'invoco: salvami e osserverò i tuoi insegnamenti.

**147** Precedo l'aurora e grido aiuto, spero nelle tue parole.

**148** I miei occhi precedono il mattino, per meditare sulla tua promessa.

**149** Ascolta la mia voce, secondo il tuo amore; Signore, fammi vivere secondo il tuo giudizio.

**150** Si avvicinano quelli che seguono il male: sono lontani dalla tua legge.

**151** Tu, Signore, sei vicino; tutti i tuoi comandi sono verità.

**152** Da tempo lo so: i tuoi insegnamenti li hai stabiliti per sempre.

**153** Vedi la mia miseria e liberami, perché non ho dimenticato la tua legge.

**154** Difendi la mia causa e riscattami, secondo la tua promessa fammi vivere.

**155** Lontana dai malvagi è la salvezza, perché essi non ricercano i tuoi decreti.

**156** Grande è la tua tenerezza, Signore: fammi vivere secondo i tuoi giudizi.

**157** Molti mi perseguitano e mi affliggono, ma io non abbandono i tuoi insegnamenti.

**158** Ho visto i traditori e ne ho provato ribrezzo, perché non osservano la tua promessa.

**159** Vedi che io amo i tuoi precetti: Signore, secondo il tuo amore dammi vita.

**160** La verità è fondamento della tua parola, ogni tuo giusto giudizio dura in eterno.

**161** I potenti mi perseguitano senza motivo, ma il mio cuore teme solo le tue parole.

**162** Io gioisco per la tua promessa, come chi trova un grande bottino.

**163** Odio la menzogna e la detesto, amo la tua legge.

**164** Sette volte al giorno io ti lodo, per i tuoi giusti giudizi.

**165** Grande pace per chi ama la tua legge: nel suo cammino non trova inciampo.

**166** Aspetto da te la salvezza, Signore, e metto in pratica i tuoi comandi.

**167** Io osservo i tuoi insegnamenti e li amo intensamente.

**168** Osservo i tuoi precetti e i tuoi insegnamenti: davanti a te sono tutte le mie vie.

**169** Giunga il mio grido davanti a te, Signore, fammi comprendere secondo la tua parola.

**170** Venga davanti a te la mia supplica, liberami secondo la tua promessa.

**171** Sgorghi dalle mie labbra la tua lode, perché mi insegni i tuoi decreti.

**172** La mia lingua canti la tua promessa, perché tutti i tuoi comandi sono giustizia.

**173** Mi venga in aiuto la tua mano, perché ho scelto i tuoi precetti.

**174** Desidero la tua salvezza, Signore, e la tua legge è la mia delizia.

**175** Che io possa vivere e darti lode: mi aiutino i tuoi giudizi.

**176** Mi sono perso come pecora smarrita; cerca il tuo servo: non ho dimenticato i tuoi comandi.

**Gloria...**

## RISONANZE

### Letture brevi

Lc 6,17.20-26

In quel tempo, Gesù, disceso con i Dodici, si fermò in un luogo pianeggiante. C'era gran folla di suoi discepoli e gran moltitudine di gente da tutta la Giudea, da Gerusalemme e dal litorale di Tiro e di Sidone.

Ed egli, alzati gli occhi verso i suoi discepoli, diceva:

«Beati voi, poveri,  
perché vostro è il regno di Dio.

Beati voi, che ora avete fame,  
perché sarete saziati.

Beati voi, che ora piangete,  
perché riderete.

Beati voi, quando gli uomini vi odieranno e quando vi metteranno al bando e vi insulteranno e disprezzeranno il vostro nome come infame, a causa del Figlio dell'uomo. Rallegratevi in quel giorno ed esultate perché, ecco, la vostra ricompensa è grande nel cielo. Allo stesso modo infatti agivano i loro padri con i profeti.

Ma guai a voi, ricchi,  
perché avete già ricevuto la vostra consolazione.

Guai a voi, che ora siete sazi,  
perché avrete fame.

Guai a voi, che ora ridete,  
perché sarete nel dolore e piangerete.

Guai, quando tutti gli uomini diranno bene di voi. Allo stesso modo infatti agivano i loro padri con i falsi profeti».

### Canto: Canone di Taizé

*Lampada ai miei passi è la Tua parola; luce sul cammino sei Tu, Signore. (3 volte)*

### Antifona al Benedetto:

Beati voi, che ora piangete,  
perché riderete.

### Cantico di Zaccaria (Lc 1, 68-79) :

Benedetto il Signore Dio d'Israele, \*

perché ha visitato e redento il suo popolo,  
e ha suscitato per noi una salvezza potente \*

nella casa di Davide, suo servo,  
come aveva promesso \*

per bocca dei suoi santi profeti d'un tempo:  
salvezza dai nostri nemici, \*

e dalle mani di quanti ci odiano.

Così egli ha concesso misericordia ai nostri padri \*

e si è ricordato della sua santa alleanza,  
del giuramento fatto ad Abramo, nostro padre, \*  
di concederci, liberati dalle mani dei nemici,



Equipe Notre-Dame  
Regione Sud-Est

di servirlo senza timore, in santità e giustizia \*  
al suo cospetto, per tutti i nostri giorni.  
E tu, bambino, sarai chiamato profeta dell'Altissimo \*  
perché andrai innanzi al Signore  
a preparargli le strade,  
per dare al suo popolo la conoscenza della salvezza \*  
nella remissione dei suoi peccati,  
grazie alla bontà misericordiosa del nostro Dio, \*  
per cui verrà a visitarci dall'alto un sole che sorge,  
per rischiarare quelli che stanno nelle tenebre \*  
e nell'ombra della morte  
e dirigere i nostri passi \*  
sulla via della pace.  
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 Benedetto:**

Beati voi, che ora piangete,  
perché riderete.

**Orazione:**

O Dio che hai promesso di essere presente in coloro che ti amano e con cuore retto e sincero custodiscono la tua parola, rendici degni di diventare tua stabile dimora. Per il nostro Signore.

**CANTO 5: SONO QUI A LODARTI**

## SANTA MESSA

### INGRESSO: CANTO 3, DALL'AURORA AL TRAMONTO

#### Colletta

O Dio, che hai promesso di essere presente  
in coloro che ti amano e con cuore retto e sincero  
custodiscono la tua parola,  
rendici degni di diventare tua stabile dimora.  
Per il nostro Signore Gesù Cristo...

### GLORIA: CANTO 7

#### Prima lettura

*Maledetto chi confida nell'uomo; benedetto chi confida nel Signore.*

#### **Dal libro del profeta Geremia (Ger 17,5-8)**

Così dice il Signore: «Maledetto l'uomo che confida nell'uomo, e pone nella carne il suo sostegno, allontanando il suo cuore dal Signore.

Sarà come un tamerisco nella steppa; non vedrà venire il bene, dimorerà in luoghi aridi nel deserto, in una terra di salsedine, dove nessuno può vivere.

Benedetto l'uomo che confida nel Signore e il Signore è la sua fiducia. È come un albero piantato lungo un corso d'acqua, verso la corrente stende le radici; non teme quando viene il caldo, le sue foglie rimangono verdi, nell'anno della siccità non si dà pena, non smette di produrre frutti».

#### **Parola di Dio**

#### Salmo responsoriale Dal Sal 1

#### **R. Beato l'uomo che confida nel Signore.**

Beato l'uomo che non entra nel consiglio dei malvagi,  
non resta nella via dei peccatori  
e non siede in compagnia degli arroganti,  
ma nella legge del Signore trova la sua gioia,  
la sua legge medita giorno e notte.

#### **R. Beato l'uomo che confida nel Signore.**

È come albero piantato lungo corsi d'acqua,  
che dà frutto a suo tempo:  
le sue foglie non appassiscono  
e tutto quello che fa, riesce bene.

#### **R. Beato l'uomo che confida nel Signore.**

Non così, non così i malvagi,  
ma come pula che il vento disperde;  
perciò non si alzeranno i malvagi nel giudizio  
né i peccatori nell'assemblea dei giusti,  
poiché il Signore veglia sul cammino dei giusti,



Equipe Notre-Dame  
Regione Sud-Est

mentre la via dei malvagi va in rovina.

## **R. Beato l'uomo che confida nel Signore.**

### Seconda lettura

*Se Cristo non è risorto, vana è la vostra fede.*

### **Dalla Prima lettera di San Paolo apostolo ai Corinzi**

1 Cor 15,12.16-20

Fratelli, se si annuncia che Cristo è risorto dai morti, come possono dire alcuni tra voi che non vi è risurrezione dei morti? Se infatti i morti non risorgono, neanche Cristo è risorto; ma se Cristo non è risorto, vana è la vostra fede e voi siete ancora nei vostri peccati. Perciò anche quelli che sono morti in Cristo sono perduti. Se noi abbiamo avuto speranza in Cristo soltanto per questa vita, siamo da commiserare più di tutti gli uomini.

Ora, invece, Cristo è risorto dai morti, primizia di coloro che sono morti.

**Parola di Dio**

### Canto al Vangelo

## **ALLELUIA: CANTO 8, JESUS CHRIST YOU ARE MY LIFE**

### Vangelo

*Beati i poveri. Guai a voi, ricchi.*

### **Dal Vangelo secondo Luca**

Lc 6,17.20-26

In quel tempo, Gesù, disceso con i Dodici, si fermò in un luogo pianeggiante. C'era gran folla di suoi discepoli e gran moltitudine di gente da tutta la Giudea, da Gerusalemme e dal litorale di Tiro e di Sidone. Ed egli, alzati gli occhi verso i suoi discepoli, diceva:

«Beati voi, poveri,

perché vostro è il regno di Dio.

Beati voi, che ora avete fame,

perché sarete saziati.

Beati voi, che ora piangete,

perché riderete.

Beati voi, quando gli uomini vi odieranno e quando vi metteranno al bando e vi insulteranno e disprezzeranno il vostro nome come infame, a causa del Figlio dell'uomo.

Rallegratevi in quel giorno ed esultate, perché, ecco, la vostra ricompensa è grande nel cielo.

Allo stesso modo infatti agivano i loro padri con i profeti.

Ma guai a voi, ricchi,

perché avete già ricevuto la vostra consolazione.

Guai a voi, che ora siete sazi,

perché avrete fame.

Guai a voi, che ora ridete,

perché sarete nel dolore e piangerete.

Guai, quando tutti gli uomini diranno bene di voi.

Allo stesso modo infatti agivano i loro padri con i falsi profeti.

**Parola del Signore**



### Preghiera dei fedeli

Gesù non ci propone un pensiero consolatorio o una buona filosofia di vita. Egli parla di ciò che il nostro cuore ha sempre cercato: una speranza autentica che non muore.

Preghiamo insieme e diciamo: **Signore rendici beati in te.**

1. Perché, consci di non essere salvi grazie a noi stessi bensì per dono di Dio, non condanniamo mai gli altri col nostro giudizio. Preghiamo.
2. Perché la nostra ricchezza sia sempre al servizio della povertà. Preghiamo.
3. Perché capiamo che il significato più autentico dell'essere uomini e l'orizzonte più ampio cui possiamo aspirare consistono nel ricercare te. Preghiamo.
4. Perché sappiamo accogliere pienamente la realtà della morte, senza ricercare la fuga della disperazione. Preghiamo.

O Padre, tu sei la luce che illumina ogni momento della nostra vita: aiutaci a non avanzare in essa come dei ciechi che non sanno andare al di là della loro oscurità. Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore.

### Preghiera sulle offerte

Questa nostra offerta, Signore, ci purifichi e ci rinnovi,  
e ottenga a chi è fedele alla tua volontà la ricompensa eterna.  
Per Cristo nostro Signore.

### **OFFERTORIO: CANTI 9 – 10, NELLE TUE MANI - ALLA TUA MENSA**

#### PREFAZIO

Gesù vittorioso sulla tentazione del maligno.

È 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 ed eterno, per Cristo nostro Signore.

Egli consacrò l'istituzione del tempo penitenziale con il digiuno di quaranta giorni, e vincendo le insidie dell'antico tentatore ci insegnò a dominare le seduzioni del peccato, perché celebrando con spirito rinnovato il mistero pasquale possiamo giungere alla Pasqua eterna.

E noi, uniti agli angeli e ai santi, cantiamo senza fine l'inno della tua lode:

### **SANTO: CANTO 11.**

#### **PADRE NOSTRO**

### **COMUNIONE: CANTO 12, LE BEATITUDINI. CANTO 6, COME TU MI VUOI**

#### Preghiera dopo la comunione

Signore, che ci hai nutriti al convito eucaristico,  
fà che ricerchiamo sempre quei beni che ci danno la vera vita.  
Per Cristo nostro Signore.

### **FINALE: CANTO 13, MAGNIFICAT**

## CANTI

### 1. VIENI SPIRITO, FORZA DALL'ALTO

**Rit.** Vieni Spirito,  
forza dall'alto, nel mio cuore  
fammi rinascere, Signore, Spirito (2 volte)

*Donne: Come una fonte*      *Uomini: vieni in me*  
*Donne: come un oceano*      *Uomini: vieni in me*  
*Donne: come un fiume*      *Uomini: vieni in me*  
*Donne: come un fragore*      *Uomini: vieni in me*

**Rit.**  
*Uomini: Come un vento*      *Donne: con il tuo amore*  
*Uomini: come una fiamma*      *Donne: con la tua pace*  
*Uomini: come un fuoco*      *Donne: con la tua gioia*  
*Uomini: come una luce*      *Donne: con la tua forza.*

### 2. NEL TUO SILENZIO

Nel tuo silenzio accolgo il mistero  
venuto a vivere dentro di me.  
Sei tu che vieni, o forse è più vero  
che tu mi accogli in te, Gesù.

Sorgente viva che nasce nel cuore  
è questo dono che abita in me.  
La tua presenza è un Fuoco d'amore  
che avvolge l'anima mia, Gesù.

Ora il tuo Spirito in me dice: "Padre",  
non sono io a parlare, sei tu.  
Nell'infinito oceano di pace  
tu vivi in me, io in te, Gesù.

### 3. DALL'AURORA AL TRAMONTO

**Dall'aurora io cerco te,  
fino al tramonto ti chiamo;  
ha sete solo di te l'anima mia  
come terra deserta (2v. 1 uomini-2 donne)**

Non mi fermerò un solo istante  
sempre canterò la tua lode,  
perché sei il mio Dio, il mio riparo  
mi proteggerai all'ombra delle tue ali.

Non mi fermerò un solo istante  
io racconterò le tue opere  
perché sei il mio Dio, unico bene,  
nulla mai potrà la notte contro di me.

**ha sete solo di te l'anima mia  
come terra deserta**

### 4. AVE MARIA (*Verbum Panis*)

**Ave Maria, A----ve!**  
**Ave Maria, A----ve!**  
*Donne*  
Donna dell'attesa e madre di speranza, ora pro nobis.  
Donna del sorriso e madre del silenzio, ora pro nobis.  
*Uomini*  
Donna di frontiera e madre dell'ardore, ora pro nobis,

Donna del riposo e madre del sentiero, ora pro nobis.

**Ave Maria, A----ve!**

**Ave Maria, A----ve!**

*Donne*

Donna del deserto e madre del respiro, ora pro nobis.

Donna della sera e madre del ricordo, ora pro nobis.

*Uomini*

Donna del presente e madre del ritorno, ora pro nobis.

Donna della terra e madre dell'amore, ora pro nobis.

**Ave Maria, A----ve!**

**Ave Maria, A----ve!**

### 5. SONO QUI' A LODARTI

Luce del mondo nel buio  
del cuore vieni ed illuminami,  
tu mia sola speranza di vita  
resta per sempre con me.

**Rit: Sono qui a lodarti, qui per adorarti,  
qui per dirti che tu sei il mio Dio  
e solo tu sei Santo, sei meraviglioso,  
degnò e glorioso sei per me.**

Re della storia e Re della gloria  
sei sceso in terra fra noi,  
con umiltà il tuo trono hai lasciato  
per dimostrarci il tuo amor.

**Rit**

Io mai saprò quanto ti costò  
lì sulla croce morir per me.

Io mai saprò quanto ti costò  
lì sulla croce morir per me.....

**Rit**

### 6. COME TU MI VUOI

Eccomi Signor, vengo a Te mio Re,  
che si compia in me la Tua volontà.  
Eccomi Signore, vengo a Te mio Dio,  
plasma il cuore mio e di Te vivrò.  
Se Tu lo vuoi Signore manda me  
e il Tuo nome annuncerò.

**Rit: Come Tu mi vuoi io sarò,  
dove Tu mi vuoi io andrò.**

**Questa vita io voglio donarla a Te  
per dar gloria al Tuo nome mio re.  
Come Tu mi vuoi io sarò, dove Tu mi vuoi io andrò,  
se mi guida il Tuo amore paura non ho  
per sempre io sarò, come Tu mi vuoi.**

Eccomi Signor, vengo a Te mio Re,  
che si compia in me la Tua volontà.

Eccomi Signore, vengo a Te mio Dio,  
plasma il cuore mio e di Te vivrò.

Tra le tue mani mai più vacillerò e strumento tuo sarò.

## 7. GLORIA A DIO – (Luigi Mariano)

**Gloria a Dio nell'alto dei cieli  
e pace in terra agli uomini  
che egli ama. (x2)**

Noi ti lodiamo, ti benediciamo,  
ti adoriamo, ti glorifichiamo,  
ti rendiamo grazie per la tua immensa gloria.  
Signore Dio, re del cielo,  
Dio Padre onnipotente,  
Figlio unigenito, Cristo Gesù.

**Rit.**

Signore Dio, Agnello di Dio,  
Figlio del Padre onnipotente.  
Tu che togli i peccati del mondo,  
abbi pietà di noi.  
Tu che togli i peccati del mondo,  
accogli benigno la nostra preghiera.  
Tu che siedi alla destra del Padre,  
abbi pietà di noi.

**Rit.**

Tu solo il Santo, tu solo il Signore,  
tu l'Altissimo, Gesù Cristo, con lo Spirito Santo nella  
gloria del Padre.

**Rit. (x2)**

## 8. JESUS CHRIST YOU ARE MY LIFE

**Jesus Christ you are my life,  
Alleluia, alleluia.  
Jesus Christ you are my life,  
Alleluia, alleluia.**

Tu sei via, sei verità, / tu sei la nostra vita.  
Camminando insieme a te / vivremo in te per sempre.  
**Jesus Christ...**

## 9. NELLE TUE MANI

Nelle tue mani affido la vita Dio, mia salvezza sei tu.  
Volgi il tuo sguardo al mio cuore, con te al sicuro sarò.

**Padre del cielo, per il tuo nome vivrò,  
un sacrificio con la mia lode io ti offrirò,  
per tutto ciò che sempre mi dai.  
Padre del cielo, per il tuo nome vivrò,  
scruta il mio cuore e la mia lode io ti offrirò,  
per tutto ciò che sempre mi donerai,  
o Dio di ogni bontà.**

Nelle tue mani è la mia vita, Dio, mia speranza sei tu.  
Donami pace, o Signore, con te al sicuro vivrò.

**Padre del cielo, per il tuo nome vivrò...**

## 10. ALLA TUA MENSA

Tu ci inviti alla tua mensa  
e ci doni il pane e il vino.  
Col tuo corpo e col tuo sangue  
tu ti offri per amore.

**Vita nuova abbiamo in te, Signor  
la salvezza è solo in te, Signor  
e al banchetto del tuo regno  
con i santi noi verremo.**  
Sull'altare tu ti immoli  
come agnello senza colpa.  
Buon pastore ci raduni  
e dimori in mezzo a noi

## 11. SANTO (Gen Rosso Verde)

**Rit. Santo, Santo, Santo il Signore,  
Dio dell'universo.**

**Santo, Santo.**

**I cieli e la terra  
sono pieni della tua gloria.**

Osanna nell'alto dei cieli.

Osanna nell'alto dei cieli.

**[Rit.]**

Benedetto colui che viene  
nel nome del Signore.

Osanna nell'alto dei cieli.

Osanna nell'alto dei cieli.

**Santo, Santo, Santo.**

## 12. LE BEATITUDINI

**U:** Beati i poveri in spirito, di essi è il regno dei cieli.

**U:** Beati gli afflitti, perché saranno consolati.

Beati i miti perché erediteranno la terra.

Beati quelli che han fame e sete della giustizia,  
perché saranno saziati. Bea - ti.

Beati i misericordiosi, troveranno misericordia.

Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.

Beati i costruttori di pace, saran chiamati figli di Dio.

Beati i perseguitati a causa della giustizia,

di essi è il regno dei cieli. Bea - ti.

Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra  
ricompensa, nei cie---li, nei cie---li. Bea--ti, bea--ti.

## 13. MAGNIFICAT

**Magnificat, Magnificat,  
Magnificat anima mea Dominum (2v)**

Ha guardato l'umiltà della sua serva,  
ecco ora mi chiameran beata,  
perché il Potente ha fatto grandi cose  
Santo il Suo nome.

**Magnificat.....(2v)**

Ha spiegato la potenza del Suo braccio,  
Ha ricolmato di beni gli affamati,  
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore.

**Magnificat.....(2v)**

Il Suo servo Israele Egli solleva,  
come promesso ad Abramo e ai nostri padri,  
perché grande la Sua misericordia, santo il Suo nome.

**Magnificat.....(2v)**

