

EQUIPE NOTRE-DAME, REGIONE SUD-OVEST

SESSIONE REGIONALE 2026

Cetraro, 13-15 febbraio



“VOLTE ANDARVENE ANCHE VOI?” (GV 6, 67)

*“La Compartecipazione
è un momento forte d’aiuto spirituale,
è un cammino di conversione comunitaria.”
(dalla Guida delle Équipes Notre-Dame)*

**TESTI E CANTI PER LA
PREGHIERA**



LITURGIA - LE NUDE DOMANDE DEL VANGELO

“In principio Dio creò il punto di domanda, e lo depose nel cuore dell'uomo” (detto ebraico)

I momenti di preghiera di tutta la sessione saranno incentrati su una domanda e caratterizzati da una parola chiave, che introduce il lavoro. Lasciamo risuonare interiormente queste domande durante la giornata, come preghiera continua del cuore!

VENERDI' 13 FEBBRAIO – SCELTA

“Volete andarvene anche voi?”

Giovanni 6, 60-69

⁶⁰Molti dei suoi discepoli, dopo aver ascoltato, dissero: «Questa parola è dura! Chi può ascoltarla?». ⁶¹Gesù, sapendo dentro di sé che i suoi discepoli mormoravano riguardo a questo, disse loro: «Questo vi scandalizza? ⁶²E se vedeste il Figlio dell'uomo salire là dov'era prima? ⁶³È lo Spirito che dà la vita, la carne non giova a nulla; le parole che io vi ho detto sono spirito e sono vita. ⁶⁴Ma tra voi vi sono alcuni che non credono». Gesù infatti sapeva fin da principio chi erano quelli che non credevano e chi era colui che lo avrebbe tradito. ⁶⁵E diceva: «Per questo vi ho detto che nessuno può venire a me, se non gli è concesso dal Padre». ⁶⁶Da quel momento molti dei suoi discepoli tornarono indietro e non andavano più con lui. ⁶⁷Disse allora Gesù ai Dodici: «Volete andarvene anche voi?». ⁶⁸Gli rispose Simon Pietro: «Signore, da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna ⁶⁹e noi abbiamo creduto e conosciuto che tu sei il Santo di Dio».

Riflessione (E. Ronchi)

Non la nostra risposta, ma la nuda domanda è Parola di Dio, che entra e lavora in noi, come una mano che apre sentieri, insegna respiri. Una mano esperta in nascite. Le domande aprono al nuovo; sono un dono inatteso, una manna per il nostro pellegrinaggio verso la terra promessa. Il nome della manna (Esodo 16) è una domanda: *man hu? che cos'è?* L'uomo ha in sé, dono deponstovi da Dio, la manna delle domande. Siamo nutriti da una razione quotidiana di interrogativi, sono pane per il cuore e per lo spirito, manna per il lungo viaggio. Amare le domande, lasciarle lavorare dentro di sé, come una gestazione. Anche noi in questi giorni viviamo bene le domande di Gesù, che sono parola di Dio in forma di cammino. Aprono porte, tracciano sentieri del cuore.

Invocazione.

Signore, spesso il nostro cammino è duro. Attraversa deserti di delusione e scoraggiamento. Donaci di avere orecchi attenti alla voce dello Spirito, che dà vita. Donaci di riconoscere Te, e di continuare a seguirti senza paura.

Canto (Frisina)

Signore, da chi andremo?
Tu solo hai parole di vita
E noi crediamo che tu sei
Il figlio eterno del Dio vivente

Signore, chi ascolteremo?
Tu solo hai parole di luce

E noi crediamo che tu sei
Il Verbo eterno del Padre

Signore, per chi gioiremo?
Tu solo sai dare la pace
E noi sappiamo che tu sei
Il Redentore del mondo

Signore, chi potremo amare?
Tu solo mi doni la vita
E nella forza del tuo amore
Noi vivremo per sempre

SABATO 14 FEBBRAIO – DESIDERIO

“Che cosa cercate?”

Giovanni 1, 35-39

35 Il giorno dopo Giovanni stava ancora là con due dei suoi discepoli **36** e, fissando lo sguardo su Gesù che passava, disse: «Ecco l'agnello di Dio!». **37** E i due discepoli, sentendolo parlare così, seguirono Gesù. **38** Gesù allora si voltò e, vedendo che lo seguivano, disse: «Che cercate?». Gli risposero: «Rabbì (che significa maestro), dove abiti?». **39** Disse loro: «Venite e vedrete». Andarono dunque e videro dove abitava e quel giorno si fermarono presso di lui; erano circa le quattro del pomeriggio.

Riflessione.

All'inizio della sua vita pubblica, ai primi discepoli (e nel nuovo inizio dopo la Resurrezione, nel giardino a Maria di Magdala), Gesù si presenta con le stesse prime parole “Che cosa cercate?” “Donna, chi cerchi?” (Gv 20, 15).

E le ripete a chiunque voglia ancora rischiare il cuore dietro a lui. In quel verbo, cercare, offre la definizione dell'uomo. Siamo creature di domanda e di ricerca, creature di desiderio. Cercatori d'oro nati dal soffio dello Spirito.

Gesù ci educa alla fede attraverso domande, ancor più che attraverso parole assertive. La domanda è una comunicazione non violenta, che non mette a tacere l'altro, ma rilancia il dialogo, coinvolge l'interlocutore e al tempo stesso lo lascia libero. Gesù stesso è una domanda. La sua vita e la sua morte ci interpellano sul senso ultimo delle cose, ci interrogano su ciò che fa felice la vita. E la risposta è ancora lui.

“Che cosa cercate?” ripete a noi il Signore, a noi riuniti adesso in questa sala: cosa siamo venuti a cercare qui in questi giorni?

Non si rivolge alla nostra intelligenza, o alla nostra volontà, o alla nostra emozione. Il maestro del cuore si rivolge innanzitutto al nostro desiderio, e pone le sue mani sante dentro il tessuto più profondo del nostro essere. Qual è il tuo desiderio più forte? Che cosa desideri più di tutto dalla vita?

Gesù non chiede innanzitutto rinunce, non chiede di immolarsi sull'altare dello sforzo o del dovere, chiede prima di tutto di rientrare nel cuore, di conoscere che cosa desideri di più. Chiede di ascoltare il cuore, il “ritorno al cuore” – *reditus ad cor* (padri della Chiesa).

Invocazione.

Signore, siamo giunti qui spinti dal desiderio di incontrare te, e di incontrare i fratelli. Siamo giunti chiamati da te, perché tu ci hai voluti qui. Vieni e parla ancora, perché sei l'unico che parla al cuore. E donaci, ti preghiamo, un cuore che ascolta.

Canto (Frisina).

O Dio, tu sei il mio Dio,
ti cerco dall'aurora
di Te ha sete l'anima mia
a Te anela la mia carne.

Ti cerco come terra arida,
anelo a Te come a una fonte,
così nel tempio t'ho cercato
per contemplare la tua gloria.

Le labbra mie daranno lode a Te
per la tua grazia infinita.
Così benedirò il tuo nome
a Te alzerò le mie mani.

Nel mio giaciglio Ti ricordo,
ripenso a Te nelle mie veglie;
per Te esulterò di gioia
all'ombra delle tue ali.

SABATO 14 FEBBRAIO – VERITA'

“Vuoi guarire?”

Giovanni 5, 1-7

1 Dopo queste cose ci fu una festa dei Giudei e Gesù salì a Gerusalemme.

2 Ora a Gerusalemme, presso la porta delle Pecore, c'è una vasca, chiamata in ebraico Betesda, che ha cinque portici. **3** Sotto questi portici giaceva un gran numero d'infermi, di ciechi, di zoppi e di paralitici, [i quali aspettavano l'agitarsi dell'acqua, **4** perché un angelo, in determinati momenti, scendeva nella vasca e agitava l'acqua e il primo che vi scendeva, dopo che l'acqua era stata agitata, era guarito di qualunque malattia fosse colpito.]

5 Là c'era un uomo, che da trentotto anni era infermo. **6** Gesù, vedutolo che giaceva e sapendo che già da lungo tempo stava così, gli disse: “Vuoi essere guarito?”. **7** L'infermo gli rispose: “Signore, io non ho nessuno che, quando l'acqua è mossa, mi metta nella vasca e, mentre ci vengo io, un altro vi scende prima di me”.

Riflessione (E. Ronchi)

Il grande dono che ci fanno le domande è quello di accompagnarci a vincere ogni giorno l'abitudine, il subdolo rimando, la confortevole autogiustificazione.

In quanto credenti, in quanto Chiesa, apparteniamo ad un sistema aperto e non a un sistema chiuso, bloccato, definito. C'è spazio per la libertà, e per nuove acquisizioni. Giovanni Vannucci amava ripetere: non pensate pensieri già pensati da altri. Siamo chiamati a “camminare nella verità” (2Gv 4), siamo “quelli della strada”, il primo nome dei cristiani negli Atti degli Apostoli (Atti 9, 2), parte di un progetto che fiorisce e matura, “porta frutto”. Se

siamo uomini liberi, allora siamo pronti a metterci in cammino. Beato l'uomo che ha sentieri nel cuore (Salmo 84, 6). Come credenti non siamo esecutori di ordini, ma inventori di strade. Non operai agli ordini di un padrone, ma artisti sotto l'ispirazione dello Spirito (J. Maritain). Ma dobbiamo anzitutto essere onesti: vogliamo davvero guarire? Siamo decisi ad alzarci e camminare? O preferiamo continuare a lamentarci delle nostre debolezze, del fatto che nessuno ci aiuta, delle difficoltà della vita di coppia, o della pioggia incessante? Gesù, come medico esperto, chiede anche a noi oggi: vuoi guarire? Sei disposto a cambiare prospettiva, a mettere in campo nuove risorse e nuova fiducia, a fare la fatica che occorre per rimettersi in cammino?

Invocazione

Signore, ci chiedi oggi di fare verità sul nostro cammino personale e di coppia. Ci offri la tua forza per rinfrancare le mani fiacche e le ginocchia traballanti, per perdonarci, per ricominciare la tessitura d'amore che tiene insieme il mondo. Donaci di rispondere al tuo invito e balzare in piedi con gioia!

Canto (Frisina)

**Il deserto fiorirà
Come un campo fiorirà.
Coraggio non temete
Egli viene a salvarvi.**

Esulti e fiorisca la steppa,
come fiore fiorisca;
e canti con gioia e giubilo:
l'è data la gloria del Libano.

Vedranno la gloria del Signore,
lo splendore di Dio.
Rendete salde le ginocchia
e forti le vostre mani.

E gli occhi dei ciechi s'apriranno
e gli orecchi dei sordi;
allora lo zoppo salterà
e si udranno i canti di gioia.

Palude sarà la terra arsa
e sorgente il deserto.
Farò una strada nella steppa:
la via dei Redenti.

SABATO 14 FEBBRAIO – DISCERNIMENTO

“Con che cosa lo si renderà salato?”

Matteo 5, 13-16

Voi siete il sale della terra; ora, se il sale diventa insipido, con che cosa lo si renderà salato? Non è più buono a nulla se non a essere gettato via e calpestato dagli uomini. **14** Voi siete la luce del mondo; una città posta sopra un monte non può rimanere nascosta **15** e non si accende una lampada per metterla sotto un recipiente, anzi la si mette sul candeliere ed essa fa luce a tutti quelli che sono in casa. **16** Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, affinché vedano le vostre buone opere e glorifichino il Padre vostro che è nei cieli.

Riflessione (E. Ronchi)

Osservo il sale. Fino a che rimane nella sua scatola non serve a niente. Il suo scopo è uscire e perdersi per rendere più buone le cose. Chiesa che si scioglie, che accende, che si dona, e di questo gioisce. Sale e luce non hanno lo scopo di perpetuare se stessi, ma di effondersi. E così è la Chiesa, così sono le Equipe: non un fine, ma un mezzo per rendere più buona e più bella la vita delle persone, dare sapore e bellezza al mondo. Se il nostro annuncio di Cristo non conforta la vita, non è Cristo quello che noi annunciamo.

Siamo sale quando comunichiamo due cose: speranza e libertà. “Il Vangelo non è una morale, ma una sconvolgente liberazione” (Giovanni Vannucci). Forse tutti soffriamo di imprigionamenti: leggendo il Vangelo respiriamo a pieni polmoni la libertà. Se siamo fedeli allo Spirito di Dio che vive in noi, siamo liberi dalla schiavitù degli altri e delle cose, dalle convenzioni abusate, dai codici senz’anima, dalle aspettative degli altri, dai giudizi. Liberi per essere più fedeli. Liberi dalle maschere e dalla paura.

Dice Gesù: voi siete la luce, non “io” o “tu”, ma voi. Quando un io e un tu si incontrano generando un noi, allora diventiamo luce. La nostra luce vive di comunione, di incontri, di condivisione. Non preoccupiamoci di quanti riusciamo a illuminare. Non conta essere visibili o rilevanti, esser guardati o ignorati, ma essere – insieme - custodi della luce, vivere accesi.

Invocazione

Signore, ci doni la gioia di sperimentare nella vita sponsale e nella fraternità dell’Equipe il sapore buono della vita, nella fiducia in Te e nella condivisione del nostro cammino più intimo e profondo. Donaci di camminare insieme con coraggio nella sincerità e nella libertà, nella pace e nella verità che tu doni ai tuoi amici.

Canto (GEN Rosso)

Lascia che il mondo vada per la sua strada.
Lascia che l'uomo ritorni alla sua casa.
Lascia che la gente accumuli la sua fortuna.
Ma tu, tu vieni e seguimi, tu vieni e seguimi.

Lascia che la barca in mare spieghi la vela.
Lascia che trovi affetto chi segue il cuore.
Lascia che dall'albero cadano i frutti maturi.
Ma tu, tu vieni e seguimi, tu vieni e seguimi.

E sarai luce per gli uomini
e sarai sale della terra
e nel mondo deserto aprirai
una strada nuova. (2v)

E per questa strada va', va'
e non voltarti indietro, va'. (da capo)
...e non voltarti indietro.

SABATO 14 FEBBRAIO: VEGLIA DI PREGHIERA – PORTA

CANTO DI INGRESSO: Adoro Te

Sei qui davanti a me, o mio Signore, sei in questa brezza che ristora il cuore, rovetto che mai si consumerà, presenza che riempie l'anima.

Adoro Te, fonte della Vita, adoro Te, Trinità infinità. I miei calzari leverò su questo santo suolo, alla presenza Tua mi prostorerò.

Sei qui davanti a me, o mio Signore, nella Tua grazia trovo la mia gioia. Io lodo, ringrazio e prego perché il mondo ritorni a vivere in Te.

Adoro Te, fonte della Vita, adoro Te, Trinità infinità. I miei calzari leverò su questo santo suolo, alla presenza Tua mi prostorerò.

Adoro Te, fonte della Vita, adoro Te, Trinità infinità. I miei calzari leverò su questo santo suolo, alla presenza Tua mi prostorerò, mio Signor

Preghiera di adorazione:

Signore Gesù,
presente e vivo nel Mistero dell'Eucaristia,
mi prostro davanti a Te con il desiderio di aprire il cuore.
Tu che conosci ogni parte di me,
entra nei miei silenzi, nelle mie paure,
nelle chiusure che mi impediscono di amare.
Nel Tuo sguardo trovo pace,
nel Tuo amore trovo il coraggio di lasciarmi trasformare.
Donami un cuore docile, capace di ascoltare la Tua voce,
un cuore che non giudica, ma accoglie;
che non si chiude nel proprio dolore,
ma si apre alla speranza che viene da Te.
Gesù Eucaristia,
Tu ti doni a me con totale gratuità.
Fa' che anche io impari a donarmi,
a spezzare la mia vita come pane per gli altri.
Rendimi capace di vedere in ogni fratello il Tuo volto,
di tendere la mano a chi è solo,
di offrire parole di pace dove regna la divisione.
Signore, sciogli in me ogni durezza,
apri le ferite del mio cuore alla Tua misericordia,
perché, purificato dal Tuo amore,
possa amare come Tu ami,
servire come Tu servi,
perdonare come Tu perdoni.
Resta con me, Gesù,
e insegnami ad aprirmi senza paura:
a Te, che sei la sorgente della vita,

e ai miei fratelli, che sono il Tuo riflesso.
Solo così, il mio cuore sarà veramente libero,
pieno della Tua luce e della Tua gioia.
Amen

CANTO: Come un prodigio

Signore tu mi scruti e conosci
Sai quando seggo e quando mi alzo.
Riesci a vedere i miei pensieri
Sai quando io cammino e quando riposo
Ti sono note tutte le mie vie
La mia parola non è ancora sulla lingua
E tu, Signore, già la conosci tutta
Sei tu che mi hai creato
E mi hai tessuto nel seno di mia madre
Tu mi hai fatto come un prodigio
Le tue opere sono stupende
E per questo ti lodo
Di fronte e alle spalle tu mi circondi
Poni su me la tua mano
La tua saggezza, stupenda per me
E' troppo alta e io non la comprendo
Che sia in cielo o agli inferi ci sei
Non si può mai fuggire dalla tua presenza
Ovunque la tua mano guiderà la mia
Sei tu che mi hai creato
E mi hai tessuto nel seno di mia madre
Tu mi hai fatto come un prodigio
Le tue opere sono stupende
E per questo ti lodo
E nel segreto tu mi hai formato
Mi hai intessuto dalla terra
Neanche le ossa ti eran nascoste
Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi
I miei giorni erano fissati
Quando ancora non ne esisteva uno
E tutto quanto era scritto nel tuo libro
Sei tu che mi hai creato
E mi hai tessuto nel seno di mia madre
Tu mi hai fatto come un prodigio
Le tue opere sono stupende
E per questo ti lodo
Sei tu che mi hai creato
E mi hai tessuto nel seno di mia madre
Tu mi hai fatto come un prodigio
Le tue opere sono stupende
E per questo, per questo ti lodo.

SILENZIO

Dal libro dell'Apocalisse (3,20)

Ecco, io sto alla porta e busso: se qualcuno ascolta la mia voce e apre la porta, io entrerò da lui e cenerò con lui ed egli con me.

Commento

È sera. Cristo avanza per le strade deserte della nostra città. Noi siamo rinchiusi nella nostra casa, avvolti dalla protezione del caldo delle stanze e del calore umano degli affetti, nel cerchio del nostro piccolo orizzonte. Ecco un tocco alla porta, un trillo di campanello, diremmo noi oggi. La scena è simile a quella evocata nel Cantico dei cantici (5, 2-6), quando la donna amata ode la voce del suo compagno che è alla porta e armeggia al chiavistello bussando. Essa, però, per vezzo o per pigrizia, non si leva dal letto per aprirgli la porta e, così, l'amato se ne va, scomparendo nella notte.

Sta, quindi, a noi decidere di alzarci ad aprire a Cristo per averlo ospite della nostra mensa, partecipe della nostra famiglia, pronto ad ascoltare e a condividere le nostre ansie e le nostre speranze, il riso e le lacrime, il cibo semplice della tavola e le confidenze del cuore. Se Cristo non passasse e non bussasse, noi resteremmo soli, immersi nel nostro male, nelle colpe, nella nostra fragilità. Se noi non aprissimo, egli se ne andrebbe passando oltre.

CANTO: Parla al mio cuore

Parla al mio cuore, o Signore
Nel silenzio più intenso ti riconoscerò
E una brezza soave accarezza il mio cuore
Solo tu sei per sempre e sei per sempre con me
Ti cerco
Parla al mio cuore, o Signore
Nella notte più buia io ti incontrerò
Tu sei luce del mondo, sole senza tramonto
Sei sorgente di vita scaturita per me, per me
Guardo te, Signore, guardi me
Tu da sempre mi conosci
Nel profondo mi guarisci
Vivo del tuo amore, vivi in me
Voce eterna che mi chiama
Presenza che perdona
Parla al mio cuore, o Signore (o Signore)
Nel silenzio più intenso la tua voce udirò
In questo tempo di grazia, sento la tua bellezza
Solo tu resti sempre e non passerai mai
Ti amo
Parla al mio cuore, o Signore
Nella notte più lunga, io ti invocherò
Tu sei luce del mondo, sole senza tramonto
Misericordia infinita riversata in me, in me
Guardo te, Signore, guardi me
Tu da sempre mi conosci

Nel profondo mi guarisci
Vivo del tuo amore, vivi in me
Voce eterna che mi chiama
Presenza che perdona
Parla al mio cuore
Parla al mio cuore
Parla al mio cuore
Parla al mio cuore
Parla al mio cuore
Guardo te, Signore, guardi me
Tu da sempre mi conosci
Nel profondo mi guarisci
Vivo del tuo amore, vivi in me
Voce eterna che mi chiama (che mi chiama)
Presenza che perdona
Parla al mio cuore, Gesù, io ti ascolto

LA PORTA COME SIMBOLO DELLA COMPARTECIPAZIONE.

Ogni abitazione, modesta o lussuosa, ha una porta: un'apertura che permette l'ingresso di altri nello spazio intimo di chi vi abita. In molte culture, la porta è sempre aperta; in altre, è protetta da serrature e allarmi. La porta accoglie, ma anche protegge: consente l'incontro, ma seleziona chi può entrare.

Simbolicamente, la porta rappresenta un confine tra dentro e fuori, tra appartenenza ed esclusione, tra accoglienza e chiusura. Si può stare sulla soglia, bussare, attendere, essere accolti o rifiutati. La porta può unire o dividere, segnando la linea tra ciò che conosciamo e ciò che ci è estraneo — nelle persone, nelle culture, nelle religioni.

La porta diventa così il segno concreto di un'esperienza comunitaria: attraversarla significa aprirsi all'incontro, entrare dentro di sé per ascoltare la voce del Signore, ma anche uscire verso l'altro, per riconoscere in lui la presenza di Dio.

La compartecipazione non è solo "esserci", ma è coinvolgersi con cuore e mente, farsi dono agli uni agli altri.

La porta ci ricorda che ogni gesto di apertura verso l'altro è anche un'apertura a Dio.

"La Compartecipazione ci invita, noi che ci riuniamo nel nome di Cristo, a fare verità su di sé, senza scuse, senza "ma", senza "distinguo"; ci aiuta a svelare con semplicità la nostra verità, senza cercare protezione nei meccanismi di difesa sempre pronti, senza restare in una comunicazione superficiale. Restaurare l'uomo è quindi, per Cristo, aiutarlo a coordinare, gerarchizzare, unificare le sue molteplici tendenze, prenderle in mano, far cooperare tutti, con le proprie risorse, nel suo pieno benessere umano e cristiano. L'uomo è davvero un uomo, un uomo libero, solo quando torna ad essere padrone delle sue forze interne. Allora, e solo allora, è adatto ad amare veramente: perché amare è donarsi, e nessuno può fingere di dare se stesso se prima non si possiede" (Henri Caffarel Numéro 120 – Novembre-Décembre 1964 pages 391 à 394 mariage et concile)

Ogni parte della porta esprime un aspetto essenziale della nostra vita comune e del cammino spirituale che condividiamo.

La porta è un simbolo forte: unisce e distingue, protegge e accoglie. Segna il confine tra interiorità e relazione, tra l'io e il tu, tra Dio e l'uomo.

Non è solo un'apertura, ma una scelta consapevole.

Non è soltanto un passaggio, ma un impegno da assumere.

Perché questa porta possa davvero aprirsi e sostenere la nostra vita spirituale e comunitaria, è necessario che ogni sua parte ci rappresenti e ci interpelli.

IL TELAIO: LA MISTICA DEI PUNTI CONCRETI DI IMPEGNO

Il telaio della porta rappresenta la mistica dei punti concreti di impegno, fondamentali per incontrare il Signore nella vita quotidiana. La loro coerenza si fonda su tre appelli che unificano l'agire:

- Ricerca della volontà di Dio
- Fare verità nella propria vita
- Capacità di entrare in comunione

Ogni lato del telaio corrisponde a uno di questi appelli: sono le basi solide su cui si regge la porta della nostra compartecipazione, la struttura che sostiene il nostro cammino insieme.

LE CERNIERE: LA PREGHIERA E L'AIUTO RECIPROCO

Le cerniere rappresentano la preghiera e l'aiuto reciproco. Come le cerniere permettono alla porta di muoversi, così la preghiera e il sostegno vicendevole rendono possibile il passaggio continuo tra l'interiorità e la relazione con l'altro.

Pregare significa abitare la soglia del cuore, dove possiamo ascoltare Dio e riconoscerlo anche negli altri.

L'aiuto reciproco si esprime attraverso l'accoglienza, l'ascolto, la condivisione e la presa in carico dei bisogni altrui.

Attraverso questa porta, impariamo a entrare dentro noi stessi per incontrare il Signore, e a uscire verso i fratelli, nei quali riconosciamo la Sua presenza.

La porta ci ricorda che la compartecipazione non è solo presenza fisica, ma è coinvolgimento autentico, è lasciarsi toccare, cambiare e sostenere dal cammino comune.

LA PORTA rappresenta il cuore stesso della spiritualità di coppia, rappresenta la disponibilità ad aprirsi, all'incontro, vuol dire mettersi in gioco con disponibilità. La porta dà corpo ed unità agli altri elementi perché permette realmente il passaggio, la relazione. Senza la scelta concreta di essere presenti e attivi in equipe, anche gli altri impegni restano incompiuti. La porta è un segno di fedeltà all'alleanza: così come custodisce la casa, allo stesso tempo permette di accogliere, così l'impegno alla partecipazione attiva in equipe custodisce il cammino personale e di coppia, aprendolo all'incontro con gli altri.

LA MANIGLIA: L'ASCOLTO DELLA PAROLA COME PUNTO CONCRETO D'IMPEGNO

La maniglia rappresenta il punto concreto d'impegno dell'ascolto della Parola.

Per progredire nella vita spirituale, non basta stare davanti alla porta: occorre scegliere di aprirla. E per aprirla, bisogna afferrare la maniglia, compiere un gesto volontario, assumersi la responsabilità di entrare o di uscire.

Così è l'ascolto della Parola: non è un atto passivo, ma un movimento interiore che esige impegno, sforzo, decisione. È ciò che rende possibile il passaggio dalla teoria alla vita, dalla riflessione all'azione.

Senza l'ascolto autentico della Parola, non si entra in profondità e non si esce verso gli altri. È proprio l'ascolto che consente la verifica concreta dei nostri sforzi spirituali: ci aiuta a discernere la volontà di Dio, a fare verità nella nostra vita e a crescere nella comunione. La maniglia, dunque, non è un dettaglio secondario: è il segno visibile della nostra disponibilità ad aprirci al cambiamento, a lasciarci guidare e trasformare dalla Parola viva di Dio.

CANTO: Alla porta del mio cuore

Alla porta del mio cuore
Non ti stanchi di bussare
Com'è dolce la tua voce
Attendi solo il mio sì
Per entrare nella mia vita
Apro il mio cuore al tuo amore
Ogni giorno a te mi affiderò
Tra le tue braccia non ho timore
Fai splendere il tuo volto su di me
Apro il mio cuore al tuo amore
Entrerai e cenerai con me
Tra le tue braccia non ho timore
Fai splendere il tuo volto su di me
Fai splendere il tuo volto su di me
Alla porta del mio cuore
Non ti stanchi di bussare
La tua grazia mi concedi
Accogli adesso il mio sì
E trasforma questa mia vita
Apro il mio cuore al tuo amore
Ogni giorno a te mi affiderò
Tra le tue braccia non ho timore
Fai splendere il tuo volto su di me
Apro il mio cuore al tuo amore
Entrerai e cenerai con me
Tra le tue braccia non ho timore
Fai splendere il tuo volto su di me
Apro il mio cuore al tuo amore
Entrerai e cenerai con me
Tra le tue braccia non ho timore
Fai splendere il tuo volto su di me
Fai splendere il tuo volto su di me

LA COMPARTICIPAZIONE: PORTARE I PESI GLI UNI DEGLI ALTRI

Padre Caffarel si rivolgeva alle coppie del nostro Movimento dicendo: "Quando le coppie si esercitano nella presa a carico e nell'amore fraterno, poco a poco il loro cuore si allarga. E a poco a poco, il loro amore raggiunge la casa, il quartiere, il paese...fino a toccare le rive più lontane".

Luca 5,17-27

Un giorno stava insegnando. Sedevano là anche dei farisei e maestri della Legge, venuti da ogni villaggio della Galilea e della Giudea, e da Gerusalemme. E la potenza del Signore gli faceva operare guarigioni. Ed ecco, alcuni uomini, portando su un letto un uomo che era paralizzato, cercavano di farlo entrare e di metterlo davanti a lui. Non trovando da quale parte farlo entrare a causa della folla, salirono sul tetto e, attraverso le tegole, lo calarono con il lettuccio davanti a Gesù nel mezzo della stanza. Vedendo la loro fede, disse: «Uomo, ti sono perdonati i tuoi peccati». Gli scribi e i farisei cominciarono a discutere, dicendo: «Chi è costui che dice bestemmie? Chi può perdonare i peccati, se non Dio soltanto?». Ma Gesù, conoscendo i loro ragionamenti, rispose: «Perché pensate così nel vostro cuore? Che cosa è più facile: dire “Ti sono perdonati i tuoi peccati”, oppure dire “Alzati e cammina”? Ora, perché sappiate che il Figlio dell'uomo ha il potere sulla terra di perdonare i peccati, dico a te – disse al paralitico –: alzati, prendi il tuo lettuccio e torna a casa tua». Subito egli si alzò davanti a loro, prese il lettuccio su cui era disteso e andò a casa sua, glorificando Dio. Tutti furono colti da stupore e davano gloria a Dio; pieni di timore dicevano: «Oggi abbiamo visto cose prodigiose».

“L'amicizia autentica si scopre quando si condivide la sofferenza altrui, non prendendola su di sé ma diventando davvero partecipe. Le quattro persone portarono sulle loro spalle il lettuccio e lo calarono dal tetto con il paralitico, manifestando tutta la loro solidarietà all'ammalato.” (P. Giulio Maria Scozzaro)

AL TERMINE DELL'ADORAZIONE

Le coppie scrivono un pensiero/riflessione su un post-it e lo portano processionalmente all'altare attaccandolo alla porta attraversandola.

CANTO: **Eccomi** (Frisina)

Eccomi, eccomi, Signore io vengo
Eccomi, eccomi, si compia in me la tua volontà
Nel mio Signore ho sperato
E su di me s'è chinato
Ha dato ascolto al mio grido
M'ha liberato dalla morte
Eccomi, eccomi, Signore io vengo
Eccomi, eccomi, si compia in me la tua volontà
I miei piedi ha reso saldi
Sicuri ha reso i miei passi
Ha messo sulla mia bocca
Un nuovo canto di lode
Eccomi, eccomi, Signore io vengo
Eccomi, eccomi, si compia in me la tua volontà
Il sacrificio non gradisci
Ma mi hai aperto l'orecchio
Non hai voluto olocausti
Allora ho detto, io vengo
Eccomi, eccomi, Signore io vengo
Eccomi, eccomi, si compia in me la tua volontà

CANTO: Lodi all'Altissimo (Frisina)

Tu sei Santo, Signore Dio
Tu sei forte, Tu sei grande
Tu sei l'Altissimo, l'Onnipotente
Tu Padre Santo, Re del cielo
Tu sei trino, uno Signore
Tu sei il bene, tutto il bene
Tu sei l'amore, Tu sei il vero
Tu sei umiltà, Tu sei sapienza
Tu sei bellezza, Tu sei la pace
La sicurezza, il gaudio, la letizia
Tu sei speranza, Tu sei giustizia
Tu temperanza e ogni ricchezza
Tu sei il Custode, Tu sei mitezza
Tu sei rifugio, Tu sei forza
Tu carità, fede e speranza
Tu sei tutta la nostra dolcezza
Tu sei la vita, eterno gaudio
Signore grande, Dio ammirabile
Onnipotente, o Creatore
O Salvatore di misericordia

DOMENICA 15 FEBBRAIO – RESPONSABILITA'

“Quanti pani avete?”

Marco 6,33-44

33 Molti però li videro partire e capirono, e da tutte le città cominciarono ad accorrere là a piedi e li precedettero. 34 Sbarcando, vide molta folla e si commosse per loro, perché erano come pecore senza pastore, e si mise a insegnare loro molte cose. 35 Essendosi ormai fatto tardi, gli si avvicinarono i discepoli dicendo: «Questo luogo è solitario ed è ormai tardi; 36 congedali perciò, in modo che, andando per le campagne e i villaggi vicini, possano comprarsi da mangiare». 37 Ma egli rispose: «Voi stessi date loro da mangiare». Gli dissero: «Dobbiamo andar noi a comprare duecento denari di pane e dare loro da mangiare?». 38 Ma egli replicò loro: «Quanti pani avete? Andate a vedere». E accertatisi, riferirono: «Cinque pani e due pesci». 39 Allora ordinò loro di farli mettere tutti a sedere, a gruppi, sull'erba verde. 40 E sedettero tutti a gruppi e gruppetti di cento e di cinquanta. 41 Presi i cinque pani e i due pesci, levò gli occhi al cielo, pronunziò la benedizione, spezzò i pani e li dava ai discepoli perché li distribuissero; e divise i due pesci fra tutti. 42 Tutti mangiarono e si sfamarono, 43 e portarono via dodici ceste piene di pezzi di pane e anche dei pesci. 44 Quelli che avevano mangiato i pani erano cinquemila uomini.

Riflessione (E. Ronchi)

La Chiesa è descritta in questa pagina di Marco: è Gesu-discepoli-folla tutti insieme, con qualcosa che passa di mano in mano, che li tiene legati insieme e vivi insieme, e non sono dottrine o precetti, ma il pane e la compassione.

“Quanti pani avete?”. Non rispondete subito, andate a vedere. Molto concreto, molto pratico Gesù.

Hanno poco i dodici. E' poco, ma è tutto messo a disposizione. Tutto ciò che abbiamo deve diventare sacramento di condivisione. L'uomo è fatto così, è fatto per dare. Siamo fatti per dare con gioia, dare dal cuore. Amare nel Vangelo si traduce sempre con un altro verbo, così breve, semplice, asciutto, concreto, il verbo dare: “Dio ha tanto amato il mondo da dare suo Figlio” (Gv 3, 16); “non c'è amore più grande che dare la propria vita” (Gv 15,13); “Date e vi sarà dato: una buona misura, pigiata, colma e traboccante vi sarà versata nel grembo” (Lc 6, 38). La verità ultima segue la logica del dono. E la domanda definitiva sarà: hai dato?

Il Vangelo sottolinea la sproporzione fra il poco che abbiamo e la fame della folla. La sproporzione è anche il nome della speranza. Che cosa posso fare io? Eppure Gesù non bada alla quantità, ne basta anche meno. Gesù chiede al discepolo di condividere, chiede il cuore. Dacci, noi preghiamo. Ma è un imperativo che rimbalza fino a noi: date e vi sarà dato.

Invocazione

Signore, donaci di non scoraggiarci di fronte alle nostre poche risorse, alle poche energie, alle difficoltà che incombono sempre uguali sulla gente, sulle famiglie, sulle Equipe. Donaci di capire che sproporzione può essere un nome della speranza. Donaci di fidarci del tuo amore per noi, della tua presenza dove due o più sono riuniti nel tuo nome. Donaci nuovo slancio per mettere generosamente a disposizione il poco che abbiamo, perché ogni fame di pane e di fraternità possa essere saziata.

Canto – **Come tu mi vuoi** (Branca)

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

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 Signor, vengo a Te mio Dio,

plasma il cuore mio e di Te vivrò.
Tra le Tue mani mai più vacillerò
e strumento Tuo sarò.

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.

CANTI PER LA CELEBRAZIONE EUCARISTICA

Popoli tutti

Mio Dio, Signore, nulla è pari a te
Ora e per sempre, voglio lodare
Il tuo grande amor per me
Mia roccia tu sei, pace e conforto mi dai
Con tutto il cuore e le mie forze
Sempre io ti adorerò

Popoli tutti acclamate al Signore
Gloria e potenza cantiamo al re
Mari e monti si prostrino a te
Al tuo nome, o Signore
Canto di gioia per quello che fai
Per sempre Signore con te resterò
Non c'è promessa, non c'è fedeltà che in te

ALLELUIA (ELOGGI ANCORA)

Benedici o Signore (GEN ROSSO)

Nebbia e freddo, giorni lunghi e amari
Mentre il seme muore. poi il prodigio
Antico e sempre nuovo del primo filo d'erba
E nel vento dell'estate ondeggiano le spighe:
Avremo ancora pane.

Benedici, o signore, questa offerta che portiamo a te.
Facci uno come il pane che anche oggi hai dato a noi.

Nei filari, dopo il lungo inverno fremono le viti.
La rugiada avvolge nel silenzio i primi tralci verdi,
Poi i colori dell'autunno coi grappoli maturi:
Avremo ancora vino.

**Benedici, o signore, questa offerta che portiamo a te.
Facci uno come il vino che anche oggi hai dato a noi.**

Santo (GEN ROSSO)

Su ali d'aquila

Tu che abiti al riparo del Signore
E che dimori alla sua ombra
E al Signore mio Rifugio
Mia roccia in cui confido

**Ti rialzerà, ti solleverà
Su ali d'aquila ti reggerà
Sulla brezza dell'alba ti farà brillar
Come il sole, così nelle sue mani vivrai**

Dal laccio del cacciatore ti libererà
E dalla carestia che distrugge
Poi ti coprirà con le sue ali
E rifugio troverai

Non devi temere i terrori della notte
Né freccia che vola di giorno
Mille cadranno al tuo fianco
Ma nulla ti colpirà

Ti rialzerò, ti solleverò
Su ali d'aquila ti reggerò
Sulla brezza dell'alba ti farò brillar
Come il sole, così nelle mie mani vivrai

Magnificat

Dio ha fatto in me cose grandi, Lui che guarda l'umile servo
e disperde i superbi nell'orgoglio del cuore.

**L'anima mia esulta in Dio mio Salvatore (2 v.).
La sua salvezza canterò.**

Lui onnipotente e santo, Lui abbatte i grandi dai troni
e solleva dal fango il suo umile servo.

Lui, misericordia infinita, Lui che rende povero il ricco
e ricolma di beni chi si affida al suo amore.

Lui, Amore sempre fedele, Lui guida il suo servo Israele
e ricorda il suo patto stabilito per sempre.