



Equipes Notre-Dame



“DAMMI DA BERE”

Ritiro Settore D

Sabato 4 e Domenica 5 Marzo 2023

*Casa Regina Montis Regalis
Santuario di Vicoforte
Mondovì (Cuneo)*

Indice

| | |
|--|----|
| PROGRAMMA del RITIRO | 3 |
| SABATO 4 MARZO 2023 | 4 |
| Preghiera d'inizio | 4 |
| Appunti..... | 7 |
| DOMENICA 5 MARZO 2023 | 8 |
| Preghiera | 8 |
| Appunti..... | 14 |
| Celebrazione Eucaristica | 15 |
| Canto d'inizio | 15 |
| Liturgia della Parola..... | 15 |
| Canto al Vangelo | 17 |
| Canto di Offertorio | 18 |
| Canto di Pace..... | 19 |
| Canto di Comunione | 19 |
| Magnificat | 21 |
| Testamento spirituale di Christian de Chergé | 22 |

PROGRAMMA del RITIRO

SABATO

| | |
|-----------|--|
| Ore 14,30 | Accoglienza e sistemazione |
| Ore 15,15 | Introduzione e presentazione ritiro |
| Ore 15,30 | Pregghiera |
| Ore 15,45 | Prima relazione |
| Ore 16,45 | Pausa caffè |
| Ore 17,00 | Riflessioni individuali e di coppia (dovere di sedersi) |
| Ore 19,30 | Cena |
| Ore 20,45 | Proiezione Film |

DOMENICA

| | |
|-----------|--|
| Ore 08,00 | Colazione |
| Ore 09,15 | Pregghiera |
| Ore 09,30 | Seconda Relazione |
| Ore 10,30 | Pausa caffè |
| Ore 10,45 | Equipe mista (preparazione domande per il relatore) |
| Ore 12,30 | Foto di Gruppo |
| Ore 13,00 | Pranzo |
| Ore 14,30 | Assemblea finale e confronto con il relatore |
| Ore 15,30 | Celebrazione Eucaristica |
| Ore 16,30 | Consegna "dono" ai partecipanti |

SABATO 4 MARZO 2023

Preghiera d'inizio

Chi è capace di comprendere, Signore,
tutta la ricchezza di una sola delle tue parole?
È molto più ciò che sfugge
di quanto riusciamo a comprendere.
Siamo come i cercatori
di tesori nascosti e remoti.
Come gli assetati,
che bevono a una fonte.
Hai nascosto nella tua parola tutti i tesori,
perché ciascuno di noi
trovi ricchezza in ciò che contempla.
La tua parola è un albero di vita
che, da ogni parte, ci porge frutti benedetti.
Una roccia aperta nel deserto,
che diviene per ogni uomo, bevanda spirituale.
Incapaci di esaurire la bellezza della tua parola,
Ti rendiamo grazie per la sua immensità.

(S. Efrem il Siro)

SALMO 130 *(Cori alterni: Donne e Uomini)*

Dal profondo a te grido, o Signore;
Signore, ascolta la mia voce.

Siano i tuoi orecchi attenti
alla voce della mia preghiera.

Se consideri le colpe, Signore,
Signore, chi potrà sussistere?

Ma presso di te è il perdono:
e avremo il tuo timore.
Io spero nel Signore,
l'anima mia spera nella sua parola.

L'anima mia attende il Signore
più che le sentinelle l'aurora.

Israele attenda il Signore,
perché presso il Signore è la misericordia
e grande presso di lui la redenzione.

Egli redimerà Israele
da tutte le sue colpe.

*Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.*

*Come era nel principio, e ora e sempre
nei secoli dei secoli.*

IL DISCEPOLO E IL SACCO DI PATATE

Un giorno il saggio diede al discepolo un sacco vuoto e un cesto di patate.

"Pensa a tutte le persone che hanno fatto o detto qualcosa contro di te recentemente, specialmente quelle che non riesci a perdonare. Per ciascuna, scrivi il nome su una patata e mettila nel sacco".

Il discepolo pensò ad alcune persone e rapidamente il suo sacco si riempì di patate.

"Porta con te il sacco, dovunque vai, per una settimana" disse il saggio. "Poi ne parleremo".

Inizialmente il discepolo non pensò alla cosa. Portare il sacco non era particolarmente gravoso. Ma dopo un po', divenne sempre più un gravoso fardello. Sembrava che fosse sempre più faticoso portarlo, anche se il suo peso rimaneva invariato. Dopo qualche giorno, il sacco cominciò a puzzare. Le patate marce emettevano un odore acre. Non era solo faticoso portarlo, era anche sgradevole.

Finalmente la settimana terminò. Il saggio domandò al discepolo: "Nessuna riflessione sulla cosa?".

"Sì Maestro" rispose il discepolo. "Quando siamo incapaci di perdonare gli altri, portiamo sempre con noi emozioni negative, proprio come queste patate. Questa negatività diventa un fardello per noi, e dopo un po', peggiora."

"Sì, questo è esattamente quello che accade quando si coltiva il rancore. Allora, come possiamo alleviare questo fardello?".

"Dobbiamo sforzarci di perdonare".

"Perdonare qualcuno equivale a togliere una patata dal sacco. Quante persone per cui provavi rancore sei capace di perdonare?"

"Ci ho pensato molto, Maestro" disse il discepolo. "Mi è costata molta fatica, ma ho deciso di perdonarli tutti".

Appunti

oOo

DOMENICA 5 MARZO 2023

Iniziamo la seconda giornata del nostro ritiro con un ringraziamento. Ringraziamo il Signore per la Sua benevolenza gratuita («Dio ci ha scelti per mezzo di Cristo») e per i doni che Dio ci ha fatto in Cristo: egli ci ha scelti, ci ha redenti, ci ha dato la vita dello Spirito, ci ha promesso la sua eredità nei cieli.

Preghiera

CANTICO Cfr. Ef 1, 3-10 *(Cori alterni: Donne e Uomini)*

Benedetto sia Dio,
Padre del Signore nostro Gesù Cristo,
che ci ha benedetti
con ogni benedizione spirituale nei cieli, in Cristo.

In lui ci ha scelti
prima della creazione del mondo,
per trovarci, al suo cospetto,
santi e immacolati nell'amore.

Ci ha predestinati
a essere suoi figli adottivi
per opera di Gesù Cristo,
secondo il beneplacito del suo volere,
a lode e gloria
della sua grazia,
che ci ha dato
nel suo Figlio diletto.

In lui abbiamo la redenzione
mediante il suo sangue,
la remissione dei peccati
secondo la ricchezza della sua grazia.

Dio l'ha abbondantemente riversata su di noi
con ogni sapienza e intelligenza,
poiché egli ci ha fatto conoscere
il mistero del suo volere,
il disegno di ricapitolare in Cristo
tutte le cose,
quelle del cielo
come quelle della terra.

Nella sua benevolenza
lo aveva in lui prestabilito
per realizzarlo
nella pienezza dei tempi.

*Invochiamo e contempliamo il Signore che perdona le colpe.
Proprio perché è perdono, il Signore è anche la nostra speranza
nell'aurora. Speranza di salvezza e redenzione.*

SALMO 51 *(Cori alterni: Uomini e Donne)*

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;
nella tua grande misericordia
cancella la mia iniquità.

Lavami tutto dalla mia colpa,
dal mio peccato rendimi puro.

Sì, le mie iniquità io le riconosco,
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.

Contro di te, contro te solo ho peccato,
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto:

così sei giusto nella tua sentenza,
sei retto nel tuo giudizio.

Ecco, nella colpa io sono nato,
nel peccato mi ha concepito mia madre.

Ma tu gradisci la sincerità nel mio intimo,
nel segreto del cuore mi insegni la sapienza.

Aspergimi con rami d'issòpo e sarò puro;
lavami e sarò più bianco della neve.

Fammi sentire gioia e letizia:
esulteranno le ossa che hai spezzato.

Distogli lo sguardo dai miei peccati,
cancella tutte le mie colpe.

Crea in me, o Dio, un cuore puro,
rinnova in me uno spirito saldo.

Non scacciarmi dalla tua presenza
e non privarmi del tuo santo spirito.

Rendimi la gioia della tua salvezza,
sostienimi con uno spirito generoso.

Insegnerò ai ribelli le tue vie
e i peccatori a te ritorneranno.

Liberami dal sangue, o Dio, Dio mia salvezza:
la mia lingua esalterà la tua giustizia.

Signore, apri le mie labbra
e la mia bocca proclami la tua lode.

Tu non gradisci il sacrificio;
se offro olocausti, tu non li accetti.

Uno spirito contrito è sacrificio a Dio;
un cuore contrito e affranto tu, o Dio, non disprezzi.

Nella tua bontà fa' grazia a Sion,
ricostruisci le mura di Gerusalemme.

Allora gradirai i sacrifici legittimi,
l'olocausto e l'intera oblazione;
allora immoleranno vittime sopra il tuo altare.

*Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.*

*Come era nel principio, e ora e sempre
nei secoli dei secoli.*

Dal Vangelo secondo Matteo 18,21-35

In quel tempo, Pietro si avvicinò a Gesù e gli disse: "Signore, quante volte dovrò perdonare al mio fratello, se pecca contro di me? Fino a sette volte?" E Gesù gli rispose: "Non ti dico fino a sette, ma fino a settanta volte sette.

A questo proposito, il regno dei cieli è simile a un re che volle fare i conti con i suoi servi. Incominciati i conti, gli fu presentato uno che gli era debitore di diecimila talenti. Non avendo però costui il denaro da restituire, il padrone ordinò che fosse venduto lui con la moglie, con i figli e con quanto possedeva, e saldasse così il debito. Allora quel servo, gettatosi a terra, lo supplicava: Signore, abbi pazienza con me e ti restituirò ogni cosa. Impietositosi del servo, il padrone lo lasciò andare e gli condonò il debito.

Appena uscito, quel servo trovò un altro servo come lui che gli doveva cento denari e, afferratolo, lo soffocava e diceva: Paga quel che devi! Il suo compagno, gettatosi a terra, lo supplicava dicendo: Abbi pazienza con me e ti rifonderò il debito. Ma egli non volle esaudirlo, andò e lo fece gettare in carcere, fino a che non avesse pagato il debito.

Visto quel che accadeva, gli altri servi furono addolorati e andarono a riferire al loro padrone tutto l'accaduto. Allora il padrone fece chiamare quell'uomo e gli disse: Servo malvagio, io ti ho condonato tutto il debito perché mi hai pregato. Non dovevi forse anche tu aver pietà del tuo compagno, così come io ho avuto pietà di te? E, sdegnato, il padrone lo diede in mano agli aguzzini, finché non gli avesse restituito tutto il dovuto. Così anche il mio Padre celeste farà a ciascuno di voi, se non perdonerete di cuore, al vostro fratello".

Riflessione Breve

Perdonare settanta volte sette! Gesù aveva parlato dell'importanza del perdono e della necessità di saper accogliere i fratelli e le sorelle per aiutarli a riconciliarsi con la comunità (Mt 18,15-20). Davanti a queste parole di Gesù, Pietro chiede: "Quante volte devo perdonare il fratello che pecca contro di me? Fino a sette volte?" Il numero sette indica una perfezione. Era sinonimo, in questo caso, di sempre. Gesù va molto più in là della proposta di Pietro. Elimina qualsiasi possibile limite al perdono: "Non ti dico sette, ma fino a settanta volte sette!" Ossia, settanta volte sempre! Poiché non c'è proporzione tra il perdono che riceviamo da Dio ed il perdono che noi dobbiamo offrire al fratello.

Non solo Dio perdona sempre, ma perdona tutto: l'incommensurabile quantità di male di cui la libertà umana è capace è oggetto del perdono di Dio.

Se è vero che dobbiamo ricercare e costruire la giustizia per tutti gli uomini, il perdono è quell'arma che stabilizza e prolunga la giustizia nel tempo.

Il Padre Nostro ce lo ha insegnato Gesù, quindi non contiene inesattezze o omissioni:

“rimetti a noi i nostri debiti, come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori”

L'uomo ha bisogno del perdono come del pane quotidiano! Credere nel perdono non significa dimenticare la colpa, ma elaborarla e scegliere di superarla, andare oltre.

Se la nostra capacità di perdono è limitata e procede a tappe, quella di Dio non lo è: il perdono di Dio c'è sempre (“Egli perdona tutte le tue colpe”).

Il desiderio di perdonare è già il primo passo. Se stiamo pensando a cosa dovremmo perdonare e a chi, siamo già sulla strada giusta!

*Concludiamo con il Padre Nostro **meditato** in alcuni punti*

PREGHIERA del PADRE NOSTRO MEDITATO

(Tutti insieme)

«Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome; venga il tuo regno; sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra.

Dacci oggi il nostro pane quotidiano,
e rimetti a noi i nostri debiti

PAUSA (silenzio per 30 secondi): quali sono i miei peccati che pesano sul mio prossimo?

come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori

PAUSA (silenzio per 30 secondi): chiediamo al Signore che ci aiuti a riconoscere i nostri debitori e aumenti la nostra capacità di perdonare.

e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male».

oOo

Appunti

oOo

Celebrazione Eucaristica

Canto d'inizio

GRANDI COSE

Grandi cose ha fatto il Signore per noi,
ha fatto germogliare fiori fra le rocce.
Grandi cose ha fatto il Signore per noi,
ci ha riportati liberi alla nostra terra.

Ed ora possiamo cantare, possiamo gridare
l'amore che Dio ha versato su noi.

Tu che sai strappare dalla morte,
hai sollevato il nostro viso dalla polvere.
Tu che hai sentito il nostro pianto,
nel nostro cuore hai messo un seme di felicità.

Liturgia della Parola

Prima Lettura

Dal libro della Genesi
Gn 12,1-4a

In quei giorni, il Signore disse ad Abram:
«Vattene dalla tua terra,
dalla tua parentela
e dalla casa di tuo padre,
verso la terra che io ti indicherò.
Farò di te una grande nazione
e ti benedirò,
renderò grande il tuo nome
e possa tu essere una benedizione.
Benedirò coloro che ti benediranno

e coloro che ti malediranno maledirò,
e in te si diranno benedette
Tutte le famiglie della terra».
Allora Abram partì, come gli aveva ordinato il Signore.

Parola di Dio

Salmo Responsoriale

Donaci, Signore, il tuo amore: in te speriamo.

Retta è la parola del Signore
e fedele ogni sua opera.
Egli ama la giustizia e il diritto;
dell'amore del Signore è piena la terra.

Donaci, Signore, il tuo amore: in te speriamo.

Ecco, l'occhio del Signore è su chi lo teme,
su chi spera nel suo amore,
per liberarlo dalla morte
e nutrirlo in tempo di fame.

Donaci, Signore, il tuo amore: in te speriamo.

L'anima nostra attende il Signore:
egli è nostro aiuto e nostro scudo.
Su di noi sia il tuo amore, Signore,
come da te noi speriamo.

Donaci, Signore, il tuo amore: in te speriamo.

Seconda Lettura

Dalla seconda lettera di san Paolo apostolo a Timòteo
2 Tm 1,8b-10

Figlio mio, con la forza di Dio, soffri con me per il Vangelo. Egli infatti ci ha salvati e ci ha chiamati con una vocazione santa, non già in base alle nostre opere, ma secondo il suo progetto e la sua grazia.

Questa ci è stata data in Cristo Gesù fin dall'eternità, ma è stata rivelata ora, con la manifestazione del salvatore nostro Cristo Gesù. Egli ha vinto la morte e ha fatto risplendere la vita e l'incorruttibilità per mezzo del Vangelo.

Parola di Dio

Canto al Vangelo

Gloria a Dio nell'alto dei cieli
E pace in terra agli uomini che egli ama.

Dal Vangelo secondo Matteo
Mt 17,1-9

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. Ed ecco apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui.

Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Signore, è bello per noi essere qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo».

All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. Ma Gesù si avvicinò, li toccò e disse: «Alzatevi e non temete». Alzando gli occhi non videro nessuno, se non Gesù solo.

Mentre scendevano dal monte, Gesù ordinò loro: «Non parlate a nessuno di questa visione, prima che il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti».

Parola del Signore.

Canto di Offertorio

Benedici, o Signore

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 ondeggiando le spighe:
avremo ancora pane.

*Rit. 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.

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

oOo

Canto di Pace

"Pace sia, pace a voi":
la tua pace sarà sulla terra com'è nei cieli.
"Pace sia, pace a voi":
la tua pace sarà gioia nei nostri occhi, nei cuori.
"Pace sia, pace a voi":
la tua pace sarà luce limpida nei pensieri.
"Pace sia, pace a voi":
la tua pace sarà una casa per tutti.
"Pace a voi": sia il tuo dono visibile.
"Pace a voi": la tua eredità.
"Pace a voi": come un canto all'unisono
che sale dalle nostre città.
"Pace sia, pace a voi" ...
"Pace a voi": sia un'impronta nei secoli.
"Pace a voi": segno d'unità.
"Pace a voi": sia l'abbraccio tra i popoli,
la tua promessa all'umanità.
"Pace sia, pace a voi" ...

oOo

Canto di Comunione

“Camminerò”

*Camminerò, camminerò
nella tua strada, Signor.
Dammi la mano, voglio restar
per sempre insieme a te.*

Quando ero solo, solo e stanco del mondo,
quando non c'era l'Amor,
tante persone vidi intorno a me,
sentivo cantare così:
*Camminerò, camminerò
nella tua strada, Signor.*

*Dammi la mano, voglio restar
per sempre insieme a te.*

Io non capivo, ma rimasi a sentire
quando il Signor mi parlò:
lui mi chiamava, chiamava anche me
e la mia risposta si alzò:
*Camminerò, camminerò
nella tua strada, Signor.*
*Dammi la mano, voglio restar
per sempre insieme a te.*

Or non m'importa se uno ride di me,
lui certamente non sa
del gran regalo che ebbi quel dì;
che dissi al Signore così:
*Camminerò, camminerò
nella tua strada, Signor.*
*Dammi la mano, voglio restar
per sempre insieme a te.*

A volte sono triste, ma mi guardo intorno,
scopro il mondo e l'amor;
son questi i doni che lui fa a me;
felice ritorno a cantar:
*Camminerò, camminerò
nella tua strada, Signor.*
*Dammi la mano, voglio restar
per sempre insieme a te.*

oOo

Magnificat

(cantato)

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

*L'anima mia esulta in Dio mio salvatore,
l'anima mia esulta in Dio mio salvatore,
la sua salvezza canterò.*

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

*L'anima mia esulta in Dio mio salvatore,
l'anima mia esulta in Dio mio salvatore,
la sua salvezza canterò.*

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,
l'anima mia esulta in Dio mio salvatore,
la sua salvezza canterò.*

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

*L'anima mia esulta in Dio mio salvatore,
l'anima mia esulta in Dio mio salvatore,
la sua salvezza canterò.*

oOo

Testamento spirituale di Christian de Chergé

Quando si profila un ad-Dio.

Se mi capitasse un giorno – e potrebbe essere oggi – di essere vittima del terrorismo che sembra voler coinvolgere ora tutti gli stranieri che vivono in Algeria, vorrei che la mia comunità, la mia Chiesa, la mia famiglia, si ricordassero che la mia vita era “donata” a Dio e a questo paese. Che essi accettassero che l’unico Signore di ogni vita non potrebbe essere estraneo a questa dipartita brutale. Che pregassero per me: come essere trovato degno di una tale offerta? Che sapessero associare questa morte a tante altre ugualmente violente, lasciate nell’indifferenza dell’anonimato.

La mia vita non ha valore più di un’altra. Non ne ha neanche di meno. In ogni caso non ha l’innocenza dell’infanzia. Ho vissuto abbastanza per sapermi complice del male che sembra, ahimè, prevalere nel mondo, e anche di quello che potrebbe colpirmi alla cieca. Venuto il momento, vorrei poter avere quell’attimo di lucidità che mi permettesse di sollecitare il perdono di Dio e quello dei miei fratelli in umanità, e nello stesso tempo di perdonare con tutto il cuore chi mi avesse colpito.

Non potrei augurarmi una tale morte. Mi sembra importante dichiararlo. Non vedo, infatti, come potrei rallegrarmi del fatto che questo popolo che io amo venisse indistintamente accusato del mio assassinio. Sarebbe pagare a un prezzo troppo alto ciò che verrebbe chiamata, forse, la “grazia del martirio”, doverla a un Algerino, chiunque sia, soprattutto se egli dice di agire in fedeltà a ciò che crede essere l’Islam.

So di quale disprezzo hanno potuto essere circondati gli Algerini, globalmente presi, e conosco anche quali caricature dell'Islam incoraggia un certo islamismo. È troppo facile mettersi la coscienza a posto identificando questa via religiosa con gli integralismi dei suoi estremismi.

L'Algeria e l'Islam, per me, sono un'altra cosa, sono un corpo e un'anima. L'ho proclamato abbastanza, mi sembra, in base a quanto ho visto e appreso per esperienza, ritrovando così spesso quel filo conduttore del Vangelo appreso sulle ginocchia di mia madre, la mia primissima Chiesa proprio in Algeria, e, già allora, nel rispetto dei credenti musulmani.

La mia morte, evidentemente, sembrerà dare ragione a quelli che mi hanno rapidamente trattato da ingenuo, o da idealista: "Dica, adesso, quello che ne pensa!". Ma queste persone debbono sapere che sarà finalmente liberata la mia curiosità più lancinante. Ecco, potrò, se a Dio piace, immergere il mio sguardo in quello del Padre, per contemplare con lui i Suoi figli dell'Islam così come li vede Lui, tutti illuminati dalla gloria del Cristo, frutto della Sua Passione, investiti del dono dello Spirito, **la cui gioia segreta sarà sempre di stabilire la comunione, giocando con le differenze.**

Di questa vita perduta, totalmente mia e totalmente loro, io rendo grazie a Dio che sembra averla voluta tutta intera per questa gioia, attraverso e nonostante tutto.

In questo "grazie" in cui tutto è detto, ormai della mia vita, includo certamente voi, amici di ieri e di oggi, e voi, amici di qui, insieme a mio padre e a mia madre, alle mie sorelle e ai miei fratelli, e a loro, centuplo regalato come promesso!

E anche te, amico dell'ultimo minuto che non avrai saputo quel che facevi. Sì, anche per te voglio questo "grazie", e

questo “a-Dio” nel cui volto ti contemplo. E che ci sia dato di ritrovarci, ladroni beati, in Paradiso, se piace a Dio, Padre nostro, di tutti e due.

Amen! Inch’Allah.

oOo