

Primo Ciarlantini

## **LA ROCCIA E IL SOFFIO**

Pregiera e preghiere. Pregare la Parola

Alla mia famiglia  
e a tutte le famiglie  
che si raccolgono  
nella sera  
attorno al Vivente..

## **PRESENTAZIONE**

### **Dalla vita alla proposta**

Frammenti di vita, della mia vita,  
 desideri, speranze,  
 frammenti di eternità nel cuore:  
 un quaderno di preghiere che si fa offerta ai fratelli e alle sorelle.  
 Ecco il senso di questo raccolta  
 e soprattutto di questa proposta di preghiera biblica..  
 La Parola al centro,  
 luce che ci accompagna nella valle di questa vita,  
 riflesso della luce eterna che ci ha generato e che ci attende alla fine del cammino.  
 E se al centro, perché non pregarla,  
 perché non gridare al Dio della vita,  
 al Babbo di Gesù  
 con le parole che lui stesso ci ha consegnato  
 mediante i suoi apostoli e profeti?

Tante volte mi hanno detto:  
 non so pregare. Vorrei pregare, ma non so come.  
 A te che hai voglia di infinito  
 a te che ascolti con me la Parola del Maestro  
 a te che senti comunque il bisogno di affidarti,  
 a te è dedicato questo lavoro.

Con una preghiera:  
 ricordati anche di me davanti all'Altissimo.

### **Io sogno**

Sogno questo libretto sul cruscotto della tua macchina  
 e tu che al semaforo ne leggi un versetto a volo, mentre c'è il rosso  
 e ti capita sotto gli occhi il Salmo 26: Il Signore è mia luce e mia salvezza  
 e vai incontro al giorno, con quella certezza nel cuore e sulle labbra..

Sogno la mia famiglia raccolta nell'ombra della sera  
 che dopo aver cenato si stringe attorno all'Eterno che la sostiene  
 e medita  
 e prega la Parola  
 e vive in un briciolo di tempo  
 il suo essere Chiesa domestica..

Sogno questo libretto in giro sui letti disordinati  
 del campo estivo su in montagna.  
 E i giovani e i ragazzi che se ne servono per dare voce alle loro inquietudini  
 e poi insieme imparano a memoria brani meravigliosi della Parola  
 e fanno a gara a dirseli a vicenda..

Sogno questo libretto su ogni comodino  
 alla sera  
 quando vuoi ringraziare del giorno che è trascorso  
 e farne offerte al Signore  
 e insieme hai bisogno di tanta forza per andare avanti,  
 e ti leggi Romani 12 e chiedi la forza umilmente di diventare sacrificio vivente a Dio gradito..

Io in fondo sogno  
 di alimentare come tanti altri fratelli e sorelle che mi hanno preceduto  
 il grande fiume della preghiera personale e comunitaria  
 il grande fiume del desiderio che arde nel cuore di chi ha accolto Dio come Padre  
 Gesù come fratello

e lo Spirito come ferita insaziabile di infinito che grida dentro di noi e ci spinge al cammino..

## **Proposta di sigle a due caratteri per i libri biblici**

Ancora non è stato adottato un criterio unico per le sigle dei libri biblici, a livello generale. E ognuno li sigla come meglio crede.

Qui riporto la siglatura usata in questo libro e, in genere, una siglatura rigorosamente a due caratteri che quindi ha un carattere di uniformità. A fianco tra parentesi altre siglature correnti in altri lavori.

### **ANTICO TESTAMENTO**

#### 1. TORAH (Pentateuco)

1	Gn	(Gen)	Genesi
2	Es	(Esod)	Esodo
3	Lv	(Lev)	Levitico
4	Nm	(Num)	Numeri
5	Dt	(Deut)	Deuteronomio

#### 2. Libri storici

6	Gs	(Gios)	Giosuè
7	Gd	(Giud)	Giudici
8	Rt	(Rut)	Rut
9	1Sm	(1Sam)	1° libro di Samuele 31
10	2Sm	(2Sam)	2° libro di Samuele 24
11	1Re		1° libro dei Re 22
12	2Re		2° libro dei Re 25
13	1Cr	(1Cron)	1° libro delle Cronache
14	2Cr	(2Cron)	2° libro delle Cronache
15	Ed	(Esdr)	Esdra
16	Ne	(Neem)	Neemia
17	Tb	(Tob)	Tobia
18	Gt	(Giudit)	Giuditta
19	Et	(Est)	Ester
20	1Mc	(1Mac)	1° libro dei Maccabei
21	2Mc	(2Mac)	2° libro dei Maccabei

#### 3. Libri Sapienziali

22	Gb	(Giob)	Giobbe
23	Sl	(Sal)	Salmi
24	Pv	(Prov)	Proverbi
25	Qo		Qoelet
26	Cc	(Cant)	Cantico dei Cantici
27	Sp	(Sap)	Sapienza
28	Sr	(Sir)	Siracide

#### 4. Profeti

29	Is	(Is)	Isaia
30	Gr	(Ger)	Geremia
	(Lm)	(Lam)	Lamentazioni)
31	Br	(Bar)	Baruch
32	Ez	(Ez)	Ezechiele
33	Dn	(Dan)	Daniele
34	Os	(Os)	Osea
35	Gl	(Gioel)	Gioele
36	Am	(Am)	Amos
37	Ad	(Abd)	Abdia

38 Gi	(Gion)	Giona
39 Mi	(Mich)	Michea
40 Na	(Nah)	Nahum
41 Ab	(Ab)	Abacuc
42 Sf	(Sof)	Sofonia
43 Ag	(Agg)	Aggeo
44 Zc	(Zac)	Zaccaria
45 MI	(Mal)	Malachia

## **NUOVO TESTAMENTO**

### 1. VANGELI

46 Mt	(Mat)	Matteo)
47 Mc	(Mar, Mr)	Marco
48 Lc	(Lc)	Luca
49 Gv	(Giov)	Giovanni

### 2. ATTI

50 At	(At)	Atti degli Apostoli
-------	------	---------------------

### 3. LETTERE

#### Lettere di Paolo

51 Rm	(Rom)	ai Romani
52 1Co	(1Cor)	1a ai Corinzi
53 2Co	(2Cor)	2a ai Corinzi
54 Ga	(Gai)	ai Galati
55 Ef	(Efes)	agli Efesini
56 Fl	(Fil)	ai Filippesi
57 Cl	(Col)	ai Colossesi
58 1Ts	(1Tess)	1a ai Tessalonicesi
59 2Ts	(2Tess)	2a ai Tessalonicesi
60 1Tm	(1Tim)	1a a Timoteo
61 2Tm	(2Tim)	2a a Timoteo
62 Tt	(Tit)	a Tit
63 Fm	(Filem)	a Filemone
64 Eb	(Ebr)	agli Ebrei

#### 7 Lettere "Cattoliche"

65 Gc	(Giac)	di Giacomo
66 1Pt	(1Pie)	1a di Pietro
67 2Pt	(2Pie)	2a di Pietro
68 1Gv	(1Giov)	1a di Giovanni
69 2Gv	(2Giov)	2a di Giovanni
70 3Gv	(3Giov)	3a di Giovanni
71 Jd	(Giuda)	di Giuda (lat Judas)

### 4. APOCALISSE

72 Ap	(Apoc)	Apocalisse di Giovanni
-------	--------	------------------------

## Qualche suggerimento sul quando...

Senza nessun vincolo di nessun genere, ma solo per aiutare in qualche modo la preghiera (specialmente le prime volte), diamo qualche indicazione su quando usare queste preghiere bibliche e quali.

**al mattino, quando preghi da solo/a**

Sl 5; Sl 8; Sl 62; Sl 144; Ef 3

**alla sera, quando preghi da solo/a**

Sl 4; Sl 22; Sl 41; Sl 90; Lc 24; Rm 8; Ga 2; Fl 3; 1Gv 3-4

**al mattino in famiglia**

Sl 8; Sl 62; Sl 144

**al giorno in famiglia**

Sl 102; Sl 135; Lc 12; At 1.2.4; Fl 2; 1Gv 3-4

**alla sera in famiglia**

Sl 4; Sl 22; Sl 90; Sl 127; Sl 135; Pv 31; Sr 3; Dn 3; Lc 12; At 1.2.4; 1Co 13; Ef 5; Cl 3

**quando vuoi lodare il Signore nel suo creato**

Sl 8; Sl 103; Pv 8; Dn 3

**quando hai bisogno proprio di aiuto urgente**

Et 4; Sl 117; Sl 129

**quando sei triste e in difficoltà**

Sl 15; Sl 22; Sl 41; Sl 129; Is 60; Lc 23; Rm 8; Fl 2

**quando hai bisogno di "raccontarti" che le cose veramente cambieranno**

Ez 37; Gv 11

**quando sei indeciso/a sulla tua strada**

1Sm 3; Sl 138; Pv 2; Qo 1; Mt 10; Lc 1; Ga 5; Fl 3

**quando sei in grave difficoltà e vorresti imparare a dire "sì" e vorresti imparare ad amare nella sofferenza**

Gb 1; Sl 22; Gr 20; Lc 1; Lc 2; Lc 23; Gv 13; 1Pt 2

**quando hai bisogno quasi "fisico" del Vivente, della sua Presenza, quando hai bisogno di guardare Lui, il Maestro e Signore**

Sl 129; Is 42; Is 52; Is 61; Mt 5; Mt 28; Gv 1; Gv 10; Gv 11; Gv 15; Ga 2; Ef 3; Fl 3; Cl 1; Ap 1; Ap 5;

**quando hai bisogno di essere perdonato/a**

2Re 19; Sl 50; Sl 129; Gv 15; Ef 3; Ap 1

**quando vuoi immergerti nel grande disegno di Dio su di noi**

Gn 12; Gn 22; Sl 135; Sl 138; Is 25; Is 60; Gv 1; Gv 17; Rm 8; Ef 1; Ef 3; Ef 4; Ap 1; Ap 5; Ap 15; Ap 21-22

**quando vuoi chiedere quel certo "stile" che fa del cristiano una persona diversa, per essere ricco nella carità che conta**

Tb 4; Sl 111; Pv 2; Pv 15; Pv 31; Is 58; Mt 5; Lc 6; Lc 10; Gv 13; Rm 12; Ga 5; Fl 3; Fl 4; Cl 3; 1Ts 5; 2Tm 4; Gc 2; 1Pt 2; 1Gv 3-4

**quando sei arrabbiato/a, quando vorresti buttare tutto all'aria**

Gn 32; 1Re 19; 2Re 19; Gr 20

**quando hai voglia di sequela e vorresti dire "Sì"**

Dt 6; 1Sm 3; Sl 15; Is 61; Mt 10; Mc 8; Lc 12; Gv 10; Ga 2; Ga 5; Fl 3; 2Tm 4; 1Pt 2

**quando hai voglia di "coccole" da parte del Signore**

Sl 22; Sl 26; Sl 102; Sl 138; Is 40; Gr 20; Mt 11; Gv 10; Gv 15; Ga 2; 1Gv 3-4; Ap 1

**quando ti va di lodare, benedire e basta**

Es 15; Sl 102; Sl 117; Sl 144

**quando vuoi ripercorrere la storia della salvezza, per diventarne protagonista**

Gn 3; Gn 12; Es 15; Dt 8; Sl 117; Sl 135; Pv 8; Gr 31; Rm 12; Ef 1; Fl 3; Eb 12

**quando vuoi andare a scuola di disponibilità**

Gn 12; Gn 22; Sl 94; Br 3; Ez 36; Mt 10; Mc 8; Lc 10; Gv 13; Rm 12; 1Co 13; Ef 5; Fl 2; Cl 3; 1Pt 2; 1Gv 3-4

**per la benedizione**

Nm 6; Sl 102; Sl 144

**Abbà e basta**

Mc 14; Gv 17

**per la Professione di Fede**

Dt 6; Gv 1; Fl 2; Cl 1

**Quando vuoi meditare sulla Sapienza e chiedere il dono della saggezza**

Tb 4; Pv 2; Pv 8; Pv 15; Qo 1; Sp 9; Br 3; Ez 36; ; Sf 3

**Quando vuoi "spaziare l'occhio" al di là dei limiti del tempo e dello spazio**

Gb 19; Sl 15; Is 25; Gr 31; Gv 1; Gv 11; Rm 8; Ef 1; Cl 1; Ap 15; Ap 21-22

**Quando vuoi metterti in ascolto obbediente, semplicemente**

Sl 118; Sf 3; Lc 1; Gv 10; 1Pt 2

**Quando vuoi camminare, andare avanti, e hai bisogno di forza**

Sl 121; Sl 138; Is 40; Ab 2; Mc 8; Mc 14; Lc 1; Gv 6; Gv 10; Rm 12; Fl 3; 1Pt 2

**Per un essere insieme davanti al Signore**

Sl 132-133; IS 60; Os 2; Sf 3; Mt 18; Gv 17; Gv 20; At 1.2.4; Rm 12; 1Co 13; Ef 1; Ef 4; Fl 2; Fl 4; 1Gv 3-4

**Quando sei innamorato/a**

Cc 8; Os 2; 1Co 13; Fl 3; 1Gv 3-4

**Quando vuoi imparare ad amare come Lui ci ha amati**

Lc 6; Gv 6; Gv 13; Gv 15; Gv 17; Rm 12; 1Co 13; Fl 2; Ef 5; Gc 2; 1G 3-4

**Per l'amicizia**

Sr 6; Lc 1; Rm 12; 1Co 13; Fl 3; Cl 3; 1Ts 5; 2Tm 4; 1Gv 3-4

# 1. PAROLE DA PREGARE

Scelta di Parole dalla Parola di Dio

## GENESI 3,8-21 - Io porrò inimicizia tra te e la donna..

*Per una consapevolezza della nostra condizione quotidiana, condizione di tentazione e di divisione, di fatica e di peccato, ma anche di attesa del dono di Dio in Colui che viene a salvarci e nel gesto di tenerezza del suo vestito di pelle..*

- 8 Poi udirono il Signore Dio che passeggiava nel giardino alla brezza del giorno e l'uomo con sua moglie si nascosero dal Signore Dio, in mezzo agli alberi del giardino.
- 9 Ma il Signore Dio chiamò l'uomo e gli disse: «Dove sei?».
- 10 Rispose: «Ho udito il tuo passo nel giardino: ho avuto paura, perché sono nudo, e mi sono nascosto».
- 11 Riprese: «Chi ti ha fatto sapere che eri nudo? Hai forse mangiato dell'albero di cui ti avevo comandato di non mangiare?».
- 12 Rispose l'uomo: «La donna che tu mi hai posta accanto mi ha dato dell'albero e io ne ho mangiato».
- 13 Il Signore Dio disse alla donna: «Che hai fatto?».  
Rispose la donna: «Il serpente mi ha ingannata e io ho mangiato».
- 14 Allora il Signore Dio disse al serpente:  
«Poiché tu hai fatto questo,  
sii tu maledetto più di tutto il bestiame  
e più di tutte le bestie selvatiche;  
sul tuo ventre camminerai  
e polvere mangerai per tutti i giorni della tua vita.
- 15 Io porrò inimicizia tra te e la donna,  
tra la tua stirpe e la sua stirpe:  
questa ti schiaccerà la testa  
e tu le insidierai il calcagno».
- 16 Alla donna disse:  
«Moltiplicherò i tuoi dolori e le tue gravidanze,  
con dolore partorirai figli.  
Verso tuo marito sarà il tuo istinto,  
ma egli ti dominerà».
- 17 All'uomo disse: «Poiché hai ascoltato la voce di tua moglie e hai mangiato dell'albero, di cui ti avevo comandato: Non ne devi mangiare, maledetto sia il suolo per causa tua!  
Con dolore ne trarrai il cibo  
per tutti i giorni della tua vita.
- 18 Spine e cardi produrrà per te  
e mangerai l'erba campestre.
- 19 Con il sudore del tuo volto mangerai il pane;  
finché tornerai alla terra,  
perché da essa sei stato tratto:  
polvere tu sei e in polvere tornerai!».



20 L'uomo chiamò la moglie Eva, perché essa fu la madre di tutti i viventi.

21 Il Signore Dio fece all'uomo e alla donna tuniche di pelli e li vesti.

### **GENESI 12,1-4 - Esci dalla tua terra..**

*Quando hai bisogno di rinnovare il senso del tuo andare, della tua vocazione alla sequela, di far risuonare in te il richiamo antico dell'Eterno sulle strade della storia..*

- 1 E il Signore disse ad Abramo:  
"Esci dalla tua terra,  
dalla tua patria  
e dalla casa di tuo padre  
verso il paese che io ti indicherò.
- 2 Farò di te un grande popolo e ti benedirò  
renderò grande il tuo nome  
e diventerai una benedizione.
- 3 Benedirò coloro che ti benediranno  
e coloro che ti malediranno maledirò  
e in te saranno benedette  
tutte le famiglie della terra".
- 4 Allora Abramo partì  
come gli aveva ordinato il Signore.

### **GENESI 22,1-19 - Il sacrificio di Isacco**

*Se hai bisogno di rinnovare un "sì" senza condizioni, quando ti trovi in una situazione veramente difficile in cui sembra che il Signore ti chieda troppo, ecco la storia del sì più inaudito della storia: la disponibilità a perdere l'unico figlio per obbedienza all'unico Dio*

- 1 Dopo queste cose, Dio mise alla prova Abramo e gli disse: «Abramo, Abramo!». Rispose: «Eccomi!».
- 2 Riprese: «Prendi tuo figlio, il tuo unico figlio che ami, Isacco, vè nel territorio di Moria e offrilo in olocausto su di un monte che io ti indicherò».
- 3 Abramo si alzò di buon mattino, sellò l'asino, prese con sé due servi e il figlio Isacco, spaccò la legna per l'olocausto e si mise in viaggio verso il luogo che Dio gli aveva indicato.
- 4 Il terzo giorno Abramo alzò gli occhi e da lontano vide quel luogo.
- 5 Allora Abramo disse ai suoi servi: «Fermatevi qui con l'asino; io e il ragazzo andremo fin lassù, ci prostreremo e poi ritorneremo da voi».
- 6 Abramo prese la legna dell'olocausto e la caricò sul figlio Isacco, prese in mano il fuoco e il coltello, poi proseguirono tutt'e due insieme.
- 7 Isacco si rivolse al padre Abramo e disse: «Padre mio!». Rispose: «Eccomi, figlio mio». Riprese: «Ecco qui il fuoco e la legna, ma dov'è l'agnello per l'olocausto?».
- 8 Abramo rispose: «Dio stesso provvederà l'agnello per l'olocausto, figlio mio!». Proseguirono tutt'e due insieme;
- 9 così arrivarono al luogo che Dio gli aveva indicato;

qui Abramo costruì l'altare, collocò la legna,  
legò il figlio Isacco e lo depose sull'altare, sopra la legna.

10 Poi Abramo stese la mano  
e prese il coltello per immolare suo figlio.

11 Ma l'angelo del Signore lo chiamò dal cielo e gli disse:  
«Abramo, Abramo!».  
Rispose: «Eccomi!».

12 L'angelo disse: «Non stendere la mano contro il ragazzo e non fargli alcun male!  
Ora so che tu temi Dio e non mi hai rifiutato tuo figlio, il tuo unico figlio».

13 Allora Abramo alzò gli occhi e vide un ariete impigliato con le corna in un cespuglio.  
Abramo andò a prendere l'ariete e lo offrì in olocausto invece del figlio.

14 Abramo chiamò quel luogo: «Il Signore provvede»,  
perciò oggi si dice: «Sul monte il Signore provvede».

15 Poi l'angelo del Signore chiamò dal cielo Abramo per la seconda volta

16 e disse: «Giuro per me stesso, oracolo del Signore:

perché tu hai fatto questo e non mi hai rifiutato tuo figlio, il tuo unico figlio,

17 io ti benedirò con ogni benedizione e renderò molto numerosa la tua discendenza,  
come le stelle del cielo e come la sabbia che è sul lido del mare;  
la tua discendenza si impadronirà delle città dei nemici.

18 Saranno benedette per la tua discendenza tutte le nazioni della terra,  
perché tu hai obbedito alla mia voce».

19 Poi Abramo tornò dai suoi servi;  
insieme si misero in cammino verso Bersabea e Abramo abitò a Bersabea.

### **GENESI 32,23-32 - La lotta di Giacobbe con "un uomo"**

*Nel grembo della notte, Giacobbe lotta con un uomo misterioso. Giacobbe stesso interpreta la sua presenza come la presenza di Dio. A volte sentiamo il bisogno di lottare con Dio, perché lo vogliamo vicino, perché non ci sta bene quello che ha deciso per noi. Ma la lotta di fede sia per chiedere la benedizione, perché alla fine Dio ti garantisca il suo amore e la sua presenza vitale.*

23 Durante quella notte Giacobbe si alzò, prese le due mogli, le due schiave, i suoi undici figli  
e passò il guado dello Iabbok.

24 Li prese, fece loro passare il torrente e fece passare anche tutti i suoi averi.

25 Giacobbe rimase solo  
e un uomo lottò con lui fino allo spuntare dell'aurora.

26 Vedendo che non riusciva a vincerlo,  
lo colpì all'articolazione del femore  
e l'articolazione del femore di Giacobbe si slogò, mentre continuava a lottare con lui.

27 Quegli disse: «Lasciami andare, perché è spuntata l'aurora».  
Giacobbe rispose: «Non ti lascerò, se non mi avrai benedetto!».

28 Gli domandò: «Come ti chiami?». Rispose: «Giacobbe».

29 Riprese: «Non ti chiamerai più Giacobbe, ma Israele,  
perché hai combattuto con Dio e con gli uomini e hai vinto!».

30 Giacobbe allora gli chiese: «Dimmi il tuo nome».  
Gli rispose: «Perché mi chiedi il nome?». E qui lo benedisse.

31 Allora Giacobbe chiamò quel luogo Penuel «Perché - disse - ho visto Dio faccia a faccia,  
eppure la mia vita è rimasta salva».

32 Spuntava il sole, quando Giacobbe passò Penuel e zoppicava all'anca.

### **ESODO 15,1-18 - Il Cantico di Mosè dopo il passaggio del Mar Rosso**

*Canto di pura gioia, dopo la paura del guado nel Mar Rosso, canto di lode e di ringraziamento per lo scampato pericolo, che fa sperimentare con mano la presenza della potenza di Dio.*

- 1 Allora Mosè e gli Israeliti cantarono questo canto al Signore e dissero:  
«Voglio cantare in onore del Signore:  
perché ha mirabilmente trionfato,  
ha gettato in mare  
cavallo e cavaliere.
- 2 Mia forza e mio canto è il Signore, egli mi ha salvato.  
È il mio Dio e lo voglio lodare,  
è il Dio di mio padre e lo voglio esaltare!
- 3 Il Signore è prode in guerra,  
si chiama Signore.
- 4 I carri del faraone e il suo esercito ha gettato nel mare  
e i suoi combattenti scelti furono sommersi nel Mare Rosso.
- 5 Gli abissi li ricoprirono,  
sprofondarono come pietra.
- 6 La tua destra, Signore, terribile per la potenza,  
la tua destra, Signore, annienta il nemico;  
7 con sublime grandezza abbatti i tuoi avversari,  
scateni il tuo furore che li divora come paglia.
- 8 Al soffio della tua ira si accumularono le acque,  
si alzarono le onde come un argine,  
si rapresero gli abissi in fondo al mare.
- 9 Il nemico aveva detto: Inseguirò, raggiungerò,  
spartirò il bottino, se ne sazierà la mia brama;  
sfodererò la spada, li conquisterà la mia mano!
- 10 Soffiasti con il tuo alito: il mare li coprì,  
sprofondarono come piombo in acque profonde.
- 11 Chi è come te fra gli dèi, Signore?  
Chi è come te, maestoso in santità,  
tremendo nelle imprese, operatore di prodigi?
- 12 Stendesti la destra:  
la terra li inghiottì.
- 13 Guidasti con il tuo favore questo popolo che hai riscattato,  
lo conducesti con forza alla tua santa dimora.
- 14 Hanno udito i popoli e tremano;  
dolore incolse gli abitanti della Filistea.
- 15 Già si spaventano i capi di Edom,  
i potenti di Moab li prende il timore;  
tremano tutti gli abitanti di Canaan.
- 16 Piombano sopra di loro la paura e il terrore;  
per la potenza del tuo braccio restano immobili come pietra,  
finché sia passato il tuo popolo, Signore,  
finché sia passato questo tuo popolo che ti sei acquistato.
- 17 Lo fai entrare e lo pianti sul monte della tua eredità,

luogo che per tua sede, Signore, hai preparato,  
santuario che le tue mani, Signore, hanno fondato.

- 18 Il Signore regna  
in eterno e per sempre!».

### **NUMERI 6,23-27 - Benedizione di Capodanno**

*Per invocare la luce del Volto di Dio sulla nostra vita. Benedizione che san Francesco fece sua nella famosa "Benedizione a Frate Leone".*

- 23 Parla ad Aronne e ai suoi figli e riferisci loro:  
Voi benedirete così gli Israeliti;  
direte loro:
- 24 "Ti benedica il Signore  
e ti protegga.
- 25 Il Signore faccia brillare il suo volto su di te  
e ti sia propizio.
- 26 Il Signore rivolga su di te il suo volto  
e ti conceda pace".
- 27 Così porranno il mio nome sugli Israeliti  
e io li benedirò.

### **DEUTERONOMIO 6,4-9 - Lo Shemà**

*Il cuore della preghiera del pio Israelita: ogni giorno si apra con il riconoscimento della centralità assoluta di Dio nella nostra vita: riconoscimento di centralità e atteggiamento di assoluta disponibilità verso di lui.*

- 4 Ascolta, Israele:  
il Signore è il nostro Dio  
il Signore è uno solo.
- 5 Tu amerai il Signore tuo Dio  
con tutto il cuore  
con tutta l'anima  
e con tutte le forze.
- 6 Questi precetti che oggi ti do  
ti stiano fissi nel cuore;
- 7 li ripeterai ai tuoi figli,  
ne parlerai quando sarai seduto in casa tua,  
quando camminerai per via  
quando ti coricherai e quando ti alzerai.
- 8 Te li legherai alla mano come un segno,  
ti saranno come un pendaglio tra gli occhi
- 9 e li scriverai sugli stipiti della tua casa  
e sulle tue porte.

### **DEUTERONOMIO 8,1-5 - Ricordati del cammino..**

*Il deserto: luogo di prova e di sublime esperienza di Dio, l'Assolutamente Altro da noi. Il deserto ti insegna l'essenziale, e l'essenziale è la fedeltà al Signore dell'Alleanza.*

- 1 Baderete di mettere in pratica tutti i comandi che oggi vi dò,  
perché viviate, diveniate numerosi ed entriate in possesso del paese  
che il Signore ha giurato di dare ai vostri padri.

- 2 Ricordati di tutto il cammino che il Signore tuo Dio ti ha fatto percorrere in questi quarant'anni nel deserto, per umiliarti e metterti alla prova, per sapere quello che avevi nel cuore e se tu avresti osservato o no i suoi comandi.
- 3 Egli dunque ti ha umiliato, ti ha fatto provare la fame, poi ti ha nutrito di manna, che tu non conoscevi e che i tuoi padri non avevano mai conosciuto, per farti capire che l'uomo non vive soltanto di pane, ma che l'uomo vive di quanto esce dalla bocca del Signore.
- 4 Il tuo vestito non ti si è logorato addosso e il tuo piede non si è gonfiato durante questi quarant'anni.
- 5 Riconosci dunque in cuor tuo che, come un uomo corregge il figlio, così il Signore tuo Dio corregge te.

### **1SAMUELE 3,1-10 - Chiamata di Samuele**

*Quando abbiamo bisogno di riconoscere la nostra strada, la nostra vocazione; quando vorremmo che Dio pronunciasse con chiarezza il nostro nome..*

- 1 Il giovane Samuele continuava a servire il Signore sotto la guida di Eli. La parola del Signore era rara in quei giorni, le visioni non erano frequenti.
  - 2 In quel tempo Eli stava riposando in casa, perché i suoi occhi cominciarono a indebolirsi e non riusciva più a vedere.
  - 3 La lampada di Dio non era ancora spenta e Samuele era coricato nel tempio del Signore, dove si trovava l'arca di Dio.
  - 4 Allora il Signore chiamò: «Samuele!» e quegli rispose: «Eccomi»,
  - 5 poi corse da Eli e gli disse: «Mi hai chiamato, eccomi!». Egli rispose: «Non ti ho chiamato, torna a dormire!». Tornò e si mise a dormire.
  - 6 Ma il Signore chiamò di nuovo: «Samuele!» e Samuele, alzatosi, corse da Eli dicendo: «Mi hai chiamato, eccomi!». Ma quegli rispose di nuovo: «Non ti ho chiamato, figlio mio, torna a dormire!».
  - 7 In realtà Samuele fino allora non aveva ancora conosciuto il Signore, né gli era stata ancora rivelata la parola del Signore.
  - 8 Il Signore tornò a chiamare: «Samuele!» per la terza volta; questi si alzò ancora e corse da Eli dicendo: «Mi hai chiamato, eccomi!».
- Allora Eli comprese che il Signore chiamava il giovinetto.
- 9 Eli disse a Samuele: «Vattene a dormire e, se ti si chiamerà ancora, dirai: Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta».
- Samuele andò a coricarsi al suo posto.
- 10 Venne il Signore, stette di nuovo accanto a lui e lo chiamò ancora come le altre volte: «Samuele, Samuele!».

Samuele rispose subito:  
«Parla, perché il tuo servo ti ascolta».

**1RE 19,1-8 - Alzati e mangia, perché lungo per te è il cammino..**

*Quando è difficile andare avanti, quando il cammino è duro e la coerenza brucia sulla nostra carne. Ma il pane della Parola e del sacramento del Signore ci hanno la forza di guardare avanti, verso il monte di Dio, verso la incommensurabile altezza, al di sopra delle miserie umane. E nella tranquillità del vento leggero potrai percepire la sua voce.*

- 1 Acab riferì a Gezabele ciò che Elia aveva fatto e che aveva ucciso di spada tutti i profeti.
- 2 Gezabele inviò un messaggero a Elia per dirgli: «Gli dèi mi facciano questo e anche di peggio, se domani a quest'ora non avrò reso te come uno di quelli».
- 3 Elia, impaurito, si alzò e se ne andò per salvarsi. Giunse a Bersabea di Giuda. Là fece sostare il suo ragazzo.
- 4 Egli si inoltrò nel deserto una giornata di cammino e andò a sedersi sotto un ginepro. Desideroso di morire, disse: «Ora basta, Signore! Prendi la mia vita, perché io non sono migliore dei miei padri».
- 5 Si coricò e si addormentò sotto il ginepro. Allora, ecco un angelo lo toccò e gli disse: «Alzati e mangia!».
- 6 Egli guardò e vide vicino alla sua testa una focaccia cotta su pietre roventi e un orcio d'acqua. Mangiò e bevve, quindi tornò a coricarsi.
- 7 Venne di nuovo l'angelo del Signore, lo toccò e gli disse: «Su mangia, perché è troppo lungo per te il cammino».
- 8 Si alzò, mangiò e bevve. Con la forza datagli da quel cibo, camminò per quaranta giorni e quaranta notti fino al monte di Dio, l'Oreb.
- 9 Ivi entrò in una caverna per passarvi la notte, quand'ecco il Signore gli disse: «Che fai qui, Elia?».
- 10 Egli rispose: «Sono pieno di zelo per il Signore degli eserciti, poiché gli Israeliti hanno abbandonato la tua alleanza, hanno demolito i tuoi altari, hanno ucciso di spada i tuoi profeti. Sono rimasto solo ed essi tentano di togliermi la vita».
- 11 Gli fu detto: «Esci e fermati sul monte alla presenza del Signore». Ecco, il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento ci fu un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto.
- 12 Dopo il terremoto ci fu un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco ci fu il mormorio di un vento leggero.
- 13 Come l'udì, Elia si coprì il volto con il mantello, uscì e si fermò all'ingresso della caverna. Ed ecco, sentì una voce che gli diceva: «Che fai qui, Elia?».
- 14 Egli rispose: «Sono pieno di zelo per il Signore, Dio degli eserciti, poiché gli Israeliti hanno abbandonato la tua alleanza, hanno demolito i tuoi altari, hanno ucciso di spada i tuoi profeti. Sono rimasto solo ed essi tentano di togliermi la vita».
- 15 Il Signore gli disse: «Su, ritorna sui tuoi passi verso il deserto di Damasco; giunto là, ungerai Hazaël come re di Aram.

- 16 Poi ungerai Ieu, figlio di Nimsi, come re di Israele  
e ungerai Eliseo figlio di Safàt, di Abel-Mecola, come profeta al tuo posto.
- 17 Se uno scamperà dalla spada di Hazaèl, lo ucciderà Ieu;  
se uno scamperà dalla spada di Ieu, lo ucciderà Eliseo.
- 18 Io poi mi sono risparmiato in Israele settemila persone,  
quanti non hanno piegato le ginocchia a Baal  
e quanti non l'hanno baciato con la bocca».

**2RE 19,1-17 - Quell'uomo era lebbroso, ma la potenza di Dio lo ha guarito..**

*Ognuno di noi ha qualche lebbra che corrode la sua vita, palese o nascosta. Per restituirci la freschezza della vita occorre l'umiliazione dell'ascolto di fede, dell'affidarsi alla Parola di Dio.*

- 1 Nàaman, capo dell'esercito del re di Aram,  
era un personaggio autorevole presso il suo signore e stimato,  
perché per suo mezzo il Signore aveva concesso la vittoria agli Aramei.  
Ma questo uomo prode era lebbroso.
- 2 Ora bande aramee in una razzia avevano rapito dal paese di Israele una giovinetta,  
che era finita al servizio della moglie di Nàaman.
- 3 Essa disse alla padrona: «Se il mio signore si rivolgesse al profeta che è in Samaria,  
certo lo libererebbe dalla lebbra».
- 4 Nàaman andò a riferire al suo signore:  
«La giovane che proviene dal paese di Israele ha detto così e così».
- 5 Il re di Aram gli disse: «Vacci! Io invierò una lettera al re di Israele».  
Quegli partì, prendendo con sé dieci talenti d'argento, seimila sicli d'oro e dieci vestiti.
- 6 Portò la lettera al re di Israele, nella quale si diceva:  
«Ebbene, insieme con questa lettera ho mandato da te Nàaman, mio ministro,  
perché tu lo curi dalla lebbra».
- 7 Letta la lettera, il re di Israele si stracciò le vesti dicendo:  
«Sono forse Dio per dare la morte o la vita,  
perché costui mi mandi un lebbroso da guarire?  
Sì, ora potete constatare chiaramente che egli cerca pretesti contro di me».
- 8 Quando Eliseo, uomo di Dio, seppe che il re si era stracciate le vesti,  
mandò a dire al re: «Perché ti sei stracciate le vesti?  
Quell'uomo venga da me e saprà che c'è un profeta in Israele».
- 9 Nàaman arrivò con i suoi cavalli e con il suo carro  
e si fermò alla porta della casa di Eliseo.
- 10 Eliseo gli mandò un messaggero per dirgli:  
«Và, bagnati sette volte nel Giordano: la tua carne tornerà sana e tu sarai guarito».
- 11 Nàaman si sdegnò e se ne andò protestando:  
«Ecco, io pensavo: Certo, verrà fuori, si fermerà, invocherà il nome del Signore suo Dio,  
toccando con la mano la parte malata e sparirà la lebbra.
- 12 Forse l'Abana e il Parpar, fiumi di Damasco, non sono migliori di tutte le acque di Israele?  
Non potrei bagnarmi in quelli per essere guarito?».  
Si voltò e se ne partì adirato.
- 13 Gli si avvicinarono i suoi servi e gli dissero:  
«Se il profeta ti avesse ingiunto una cosa gravosa, non l'avresti forse eseguita?  
Tanto più ora che ti ha detto: bagnati e sarai guarito».
- 14 Egli, allora, scese e si lavò nel Giordano sette volte, secondo la parola dell'uomo di Dio,  
e la sua carne ridivenne come la carne di un giovinetto; egli era guarito.
- 15 Tornò con tutto il seguito dall'uomo di Dio;

entrò e si presentò a lui dicendo:

«Ebbene, ora so che non c'è Dio su tutta la terra se non in Israele.  
Ora accetta un dono dal tuo servo».

16 Quegli disse: «Per la vita del Signore, alla cui presenza io sto, non lo prenderò». Nàaman insisteva perché accettasse, ma egli rifiutò.

17 Allora Nàaman disse: «Se è no, almeno sia permesso al tuo servo di caricare qui tanta terra quanta ne portano due muli, perché il tuo servo non intende compiere più un olocausto o un sacrificio ad altri dèi, ma solo al Signore».

**TOBIA 4,1-20 - Il padre, cieco, indica la luce interiore al figlio vedente..**

*Per chiedere al Signore la tranquillità della sapienza, dell'equilibrio, di una vita spesa nella consapevolezza del bene e della giustizia.*

1 In quel giorno Tobi si ricordò del denaro che aveva depositato presso Gabael in Rage di Media  
2 e pensò: «Ho invocato la morte.

Perché dunque non dovrei chiamare mio figlio Tobia e informarlo, prima di morire, di questa somma di denaro?».

3 Chiamò il figlio e gli disse: «Qualora io muoia, dammi una sepoltura decorosa; onora tua madre e non abbandonarla per tutti i giorni della sua vita; fa' ciò che è di suo gradimento e non procurarle nessun motivo di tristezza.

4 Ricordati, figlio, che ha corso tanti pericoli per te, quando eri nel suo seno. Quando morirò, dalle sepoltura presso di me in una medesima tomba.

5 Ogni giorno, o figlio, ricordati del Signore; non peccare né trasgredire i suoi comandi. Compi opere buone in tutti i giorni della tua vita e non metterti per la strada dell'ingiustizia.

6 Se agirai con rettitudine, riusciranno le tue azioni, come quelle di chiunque pratici la giustizia.

7 Dei tuoi beni fa' elemosina. Non distogliere mai lo sguardo dal povero, così non si leverà da te lo sguardo di Dio.

8 La tua elemosina sia proporzionata ai beni che possiedi: se hai molto, dà molto; se poco, non esitare a dare secondo quel poco.

9 Così ti preparerai un bel tesoro per il giorno del bisogno,

10 poiché l'elemosina libera dalla morte e salva dall'andare tra le tenebre.

11 Per tutti quelli che la compiono, l'elemosina è un dono prezioso davanti all'Altissimo.

12 Guardati, o figlio, da ogni sorta di fornicazione; anzitutto prenditi una moglie dalla stirpe dei tuoi padri e non una donna straniera, che cioè non sia della stirpe di tuo padre, perché noi siamo figli di profeti. Ricordati di Noè, di Abramo, di Isacco e di Giacobbe, nostri padri fin da principio. Essi sposarono tutti una donna della loro parentela e furono benedetti nei loro figli e la loro discendenza avrà in eredità la terra.

13 Ama, o figlio, i tuoi fratelli; nel tuo cuore non concepire disprezzo per i tuoi fratelli, figli e figlie del tuo popolo, e tra di loro scegli la moglie. L'orgoglio infatti è causa di rovina e di grande inquietudine. Nella pigrizia vi è povertà e miseria, perché l'ignavia è madre della fame.



- 14 Non rimandare la paga di chi lavora per te, ma a lui consegnala subito;  
se così avrai servito Dio, ti sarà data la ricompensa.  
Poni attenzione, o figlio, in quanto fai e sii ben educato in ogni tuo comportamento.
- 15 Non fare a nessuno ciò che non piace a te.  
Non bere vino fino all'ebbrezza  
e non avere per compagna del tuo viaggio l'ubriachezza.
- 16 Dà il tuo pane a chi ha fame e fa' parte dei tuoi vestiti agli ignudi.  
Dà in elemosina quanto ti sopravanza  
e il tuo occhio non guardi con malevolenza, quando fai l'elemosina.
- 17 Versa il tuo vino e deponi il tuo pane sulla tomba dei giusti,  
non darne invece ai peccatori.
- 18 Chiedi il parere ad ogni persona che sia saggia  
e non disprezzare nessun buon consiglio.
- 19 In ogni circostanza benedici il Signore  
e domanda che ti sia guida nelle tue vie  
e che i tuoi sentieri e i tuoi desideri giungano a buon fine,  
poiché nessun popolo possiede la saggezza,  
ma è il Signore che elargisce ogni bene.
- Il Signore esalta o umilia chi vuole fino nella regione sotterranea.  
Infine, o figlio, conserva nella mente questi comandamenti,  
non lasciare che si cancellino dal tuo cuore.
- 20 Ora, figlio, ti faccio sapere che ho depositato dieci talenti d'argento  
presso Gabael figlio di Gabri, a Raga di Media.
- 21 Non temere se siamo diventati poveri.  
Tu avrai una grande ricchezza se avrai il timor di Dio,  
se rifuggirai da ogni peccato e farai ciò che piace al Signore Dio tuo».

**ESTER 4,28-37 - Preghiera di una regina: non ho altri che te, Signore**

*Preghiera nel momento della prova, quando hai bisogno di appoggiarti per rischiare. Il Signore è l'unico sostegno per la regina Ester*

- 28 La regina Ester cercò rifugio presso il Signore, presa da un'angoscia mortale.  
Si tolse le vesti di lusso e indossò gli abiti di miseria e di lutto;  
invece dei superbi profumi si riempì la testa di ceneri e di immondizie.  
Umiliò molto il suo corpo  
e con i capelli sconvolti si muoveva dove prima era abituata agli ornamenti festivi.  
Poi supplicò il Signore e disse:
- 29 «Mio Signore, nostro re, tu sei l'unico!  
Vieni in aiuto a me che sono sola e non ho altro soccorso se non te,  
perché un grande pericolo mi sovrasta.
- 30 Io ho sentito fin dalla mia nascita, in seno alla mia famiglia,  
che tu, Signore, hai scelto Israele da tutte le nazioni  
e i nostri padri da tutti i loro antenati come tua eterna eredità,  
e hai fatto loro secondo quanto avevi promesso.
- 31 Ora abbiamo peccato contro di  
te e ci hai messi nelle mani dei nostri nemici, per aver noi dato gloria ai loro dèi.  
Tu sei giusto, Signore!
- 32 Ma ora non si sono accontentati dell'amarrezza della nostra schiavitù,  
hanno anche posto le mani sulle mani dei loro idoli,  
giurando di abolire l'oracolo della tua bocca,

di sterminare la tua eredità,  
di chiudere la bocca di quelli che ti lodano  
e spegnere la gloria del tuo tempio e il tuo altare,

33 di aprire invece la bocca delle nazioni a lodare gli idoli vani  
e a proclamare per sempre la propria ammirazione per un re di carne.

34 Non consegnare, Signore, il tuo scettro a dèi che neppure esistono.  
Non abbiano a ridere della nostra caduta;  
ma volgi contro di loro questi loro progetti  
e colpisci con un castigo esemplare il primo dei nostri persecutori.

35 Ricordati, Signore;  
manifestati nel giorno della nostra afflizione  
e a me dà coraggio, o re degli dèi e signore di ogni autorità.

36 Metti nella mia bocca una parola ben misurata di fronte al leone  
e volgi il suo cuore all'odio contro colui che ci combatte,  
allo sterminio di lui e di coloro che sono d'accordo con lui.

37 Quanto a noi, salvaci con la tua mano e vieni in mio aiuto,  
perché sono sola e non ho altri che te, Signore!

**GIOBBE 1,18-22 - Giobbe: il Signore ha dato, il Signore ha tolto**

*Professione di disponibilità, semplice e assoluta. Il giusto vive per la fede.*

18 Mentr'egli ancora parlava, entrò un altro e disse:  
«I tuoi figli e le tue figlie stavano mangiando e bevendo in casa del loro fratello maggiore,  
19 quand'ecco un vento impetuoso si è scatenato da oltre il deserto:  
ha investito i quattro lati della casa,  
che è rovinata sui giovani e sono morti.  
Sono scampato io solo che ti racconto questo».

20 Allora Giobbe si alzò e si stracciò le vesti, si rase il capo,  
cadde a terra, si prostrò

21 e disse:

«Nudo uscii dal seno di mia madre,  
e nudo vi ritornerò.  
Il Signore ha dato, il Signore ha tolto,  
sia benedetto il nome del Signore!».

22 In tutto questo Giobbe non peccò  
e non attribuì a Dio nulla di ingiusto.

**GIOBBE 19,25-27 - Io so che il mio Redentore è vivo**

*Una certezza cantata nel cuore: può succedere qualsiasi cosa, ma il Signore, il mio Signore è Vivo*

25 Io lo so che il mio Redentore è vivo  
e che, ultimo, si ergerà sulla polvere!

26 Dopo che questa mia pelle sarà distrutta,  
senza la mia carne, vedrò Dio.

27 Io lo vedrò, io stesso,  
e i miei occhi lo contempleranno non da straniero.

**SALMO 4 - Preghiera della sera**

*Alla sera, fiducia assoluta nel tuo Dio, abbandono nelle sue braccia, riposo sereno, illuminati dentro dalla luce della sua misteriosa e vivificante presenza..*

- 2 Quando ti invoco rispondimi, Dio, mia giustizia,  
dalle angosce mi hai liberato;  
pietà di me, ascolta la mia preghiera.
- 3 Fino a quando o uomini sarete duri di cuore?  
Perché amate cose vane e cercate la menzogna?  
Sappiate che il Signore fa prodigi per il suo fedele;  
il Signore mi ascolta quando lo invoco.
- 5 Tremate e non peccate,  
sul vostro giaciglio riflettete e placatevi.
- 6 Offrite sacrifici di giustizia  
e confidate nel Signore.
- 7 Molti dicono: "Chi ci farà vedere il bene?"  
Risplenda su di noi, Signore, la luce del tuo volto.
- 8 Hai messo più gioia nel mio cuore  
di quando abbondano vino e frumento.
- 9 In pace mi corico e subito mi addormento:  
tu solo, Signore, al sicuro mi fai riposare.

#### **SALMO 5 - Preghiera del mattino**

*Al mattino si inizia la giornata con la consapevolezza di tutte le difficoltà. E allora ecco la richiesta che Dio ci tenga la mano sulla testa e ci riempia della gioia, come solo lui sa fare, pur in mezzo a gente che tenta di avvelenarci il giorno*

- 2 Porgi l'orecchio, Signore, alle mie parole:  
intendi il mio lamento.
- 3 Ascolta la voce del mio grido,  
o mio re e mio Dio,  
perché ti prego, Signore.
- 4 Al mattino ascolta la mia voce;  
fin dal mattino t'invoco e sto in attesa.
- 5 Tu non sei un Dio che si compiace del male;  
presso di te il malvagio non trova dimora;  
gli stolti non sostengono il tuo sguardo.  
Tu detesti chi fa il male,
- 7 fai perire i bugiardi.  
Il Signore detesta sanguinari e ingannatori.
- 8 Ma io per la tua grande misericordia  
entrerò nella tua casa;  
mi prostrerò con timore  
nel tuo santo tempio.
- 9 Signore, guidami con giustizia  
di fronte ai miei nemici;  
spianami davanti il tuo cammino.
- 10 Non c'è sincerità sulla loro bocca,  
è pieno di perfidia il loro cuore;  
la loro gola è un sepolcro aperto,  
la loro lingua è tutta adulazione.
- 11 Condannali, o Dio, soccombano alle loro trame,

per tanti loro delitti disperdili,  
perché a te si sono ribellati.

- 12 Gioiscano quanti in te si rifugiano,  
esultino senza fine.  
Tu li proteggi e in te si allieteranno  
quanti amano il tuo nome.
- 13 Signore, benedici il giusto;  
come scudo lo copra la tua benevolenza.

### **SALMO 8 - Dalla creazione e dall'uomo lode a Dio**

*Meraviglia dinanzi al posto riservato da Dio all'uomo all'interno della creazione, meraviglia, grazie, lode e consapevolezza che questa creazione è per noi anche un compito, è affidata a noi.*

- 2 O Signore, nostro Dio,  
quanto è grande il tuo nome su tutta la terra:  
sopra i cieli si innalza la tua magnificenza.
- 3 Con la bocca dei bimbi e dei lattanti  
affermi la tua potenza contro i tuoi avversari,  
per ridurre al silenzio nemici e ribelli.
- 4 Se guardo il tuo cielo, opera delle tue dita,  
la luna e le stelle che tu hai fissate,  
5 che cosa è l'uomo perché te ne ricordi,  
il figlio dell'uomo perché te ne curi?
- 6 Eppure l'hai fatto poco meno degli angeli,  
di gloria e di onore lo hai coronato:  
7 gli hai dato potere sulle opere delle tue mani,  
tutto hai posto sotto i suoi piedi;
- 8 tutti i greggi e gli armenti,  
tutte le bestie della campagna;  
9 gli uccelli del cielo e i pesci del mare,  
che percorrono le vie del mare.
- 10 O Signore, nostro Dio,  
quanto è grande il tuo nome su tutta la terra!

### **SALMO 15 - Tu sei il mio Signore**

*Salmo della scelta precisa e definitiva: voglio stare dalla parte del Signore. Gli altri facciano le scelte che vogliono, ma io so che il mio Signore è l'unico che mi farà traghettare i secoli sul sentiero della vita. In Atti 2, questo salmo è stato applicato da Pietro alla risurrezione del Signore: non era possibile che la sua carne marcisse nel sepolcro.*

- 1 Proteggimi, o Dio,  
in te mi rifugio.
- 2 Ho detto a Dio: "Sei tu il mio Signore,  
senza di te non ho alcun bene".
- 3 Per i santi che sono sulla terra,  
uomini nobili, è tutto il mio amore.
- 4 Si affrettino altri a costruire idoli:  
io non spanderò le loro libazioni di sangue,  
né pronunzierò con le mie labbra i loro nomi.

- 5 Il Signore è mia parte di eredità e mio calice:  
nelle tue mani è la mia vita.
- 6 Per me la sorte è caduta su luoghi deliziosi  
è magnifica la mia eredità.
- 7 Benedico il Signore che mi ha dato consiglio;  
anche di notte il mio cuore mi istruisce.
- 8 Io pongo sempre innanzi a me il Signore,  
sta alla mia destra, non posso vacillare.
- 9 Di questo gioisce il mio cuore,  
esulta la mia anima;  
anche il mio corpo riposa al sicuro,
- 10 perché non abbandonerai la mia vita nel sepolcro,  
né lascerai che il tuo santo veda la corruzione.
- 11 Mi indicherai il sentiero della vita,  
gioia piena nella tua presenza,  
dolcezza senza fine alla tua destra.

#### **SALMO 22 - Tu sei il mio Pastore**

*In ogni momento, soprattutto quando si entra nei "tunnel" oscuri della prova, nella malattia, nel contrasto, nella difficoltà interiore ed esteriore, ecco il salmo della tranquillità e dell'abbandono. Noi non sappiamo come andare avanti, ma Lui lo sa!*

- 1 Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla;
- 2 su pascoli erbosi mi fa riposare,  
ad acque tranquille mi conduce.
- 3 Mi rinfranca, mi guida per il giusto cammino,  
per amore del suo nome.
- 4 Se dovessi camminare in una valle oscura,  
non temerei alcun male, perché tu sei con me.  
Il tuo bastone e il tuo vincastro  
mi danno sicurezza.
- 5 Davanti a me tu prepari una mensa  
sotto gli occhi dei miei nemici;  
cospargi di olio il mio capo,  
il mio calice trabocca.
- 6 Felicità e grazia mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita,  
e abiterò nella casa del Signore  
per lunghissimi anni.

#### **SALMO 26 - Salmo della fiducia**

*Uno solo non ci abbandona mai, il Signore. Per questo il cuore è saldo in lui, al di là di ogni difficoltà. Egli è nostra luce e salvezza: via da noi la paura? Per quando abbiamo bisogno di non aver paura..*

- 1 Di Davide.  
Il Signore è mia luce e mia salvezza,  
di chi avrò paura?  
Il Signore è difesa della mia vita,  
di chi avrò timore?

- 2 Quando mi assalgono i malvagi  
per straziarmi la carne,  
sono essi, avversari e nemici,  
a inciampare e cadere.
- 3 Se contro di me si accampa un esercito,  
il mio cuore non teme;  
se contro di me divampa la battaglia,  
anche allora ho fiducia.
- 4 Una cosa ho chiesto al Signore,  
questa sola io cerco:  
abitare nella casa del Signore  
tutti i giorni della mia vita,  
per gustare la dolcezza del Signore  
ed ammirare il suo santuario.
- 5 Egli mi offre un luogo di rifugio  
nel giorno della sventura.  
Mi nasconde nel segreto della sua dimora,  
mi solleva sulla rupe.
- 6 E ora rialzo la testa  
sui nemici che mi circondano;  
immolerò nella sua casa sacrifici d'esultanza,  
inni di gioia canterò al Signore.
- 7 Ascolta, Signore, la mia voce.  
Io grido: abbi pietà di me! Rispondimi.
- 8 Di te ha detto il mio cuore: «Cercate il suo volto»;  
il tuo volto, Signore, io cerco.
- 9 Non nascondermi il tuo volto,  
non respingere con ira il tuo servo.  
Sei tu il mio aiuto, non lasciarmi,  
non abbandonarmi, Dio della mia salvezza.
- 10 Mio padre e mia madre mi hanno abbandonato,  
ma il Signore mi ha raccolto.
- 11 Mostrami, Signore, la tua via,  
guidami sul retto cammino,  
a causa dei miei nemici.
- 12 Non espormi alla brama dei miei avversari;  
contro di me sono insorti falsi testimoni  
che spirano violenza.
- 13 Sono certo di contemplare la bontà del Signore  
nella terra dei viventi.
- 14 Spera nel Signore, sii forte,  
si rinfranchi il tuo cuore e spera nel Signore.

**SALMO 41 - Come la cerva anela..**

*Salmo del desiderio, della lunga tensione, del lungo cammino, dell'immagine interiore che cerca il suo archetipo, la sua origine e che non si accontenta di nulla. Lungo la storia preferiamo piangere che accontentarci. Salmo del respiro interiore e della ricerca..*

- 2 Come la cerva anela ai corsi d'acqua,

- così l'anima mia anela a te, o Dio.
- 3 L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente:  
quando verrò e vedrò il volto di Dio?
  - 4 Le lacrime sono mio pane giorno e notte,  
mentre mi dicono sempre: «Dov'è il tuo Dio?».
  - 5 Questo io ricordo, e il mio cuore si strugge:  
attraverso la folla avanzavo tra i primi  
fino alla casa di Dio,  
in mezzo ai canti di gioia  
di una moltitudine in festa.
  - 6 Perché ti rattristi, anima mia,  
perché su di me gemi?  
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,  
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.
  - 7 In me si abbatte l'anima mia;  
perciò di te mi ricordo  
dal paese del Giordano e dell'Ermon, dal monte Misar.
  - 8 Un abisso chiama l'abisso al fragore delle tue cascate;  
tutti i tuoi flutti e le tue onde  
sopra di me sono passati.
  - 9 Di giorno il Signore mi dona la sua grazia  
di notte per lui innalzo il mio canto:  
la mia preghiera al Dio vivente.
  - 10 Dirò a Dio, mia difesa:  
«Perché mi hai dimenticato?  
Perché triste me ne vado, oppresso dal nemico?».
  - 11 Per l'insulto dei miei avversari  
sono infrante le mie ossa;  
essi dicono a me tutto il giorno: «Dov'è il tuo Dio?».
  - 12 Perché ti rattristi, anima mia,  
perché su di me gemi?  
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,  
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.
- 42,1 Fammi giustizia, o Dio,  
difendi la mia causa contro gente spietata;  
liberami dall'uomo iniquo e fallace.
- 2 Tu sei il Dio della mia difesa;  
perché mi respingi,  
perché triste me ne vado,  
oppresso dal nemico?
  - 3 Manda la tua verità e la tua luce;  
siano esse a guidarmi,  
mi portino al tuo monte santo e alle tue dimore.
  - 4 Verrò all'altare di Dio,  
al Dio della mia gioia, del mio giubilo.  
A te canterò con la cetra, Dio, Dio mio.
  - 5 Perché ti rattristi, anima mia,

perché su di me gemi?  
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,  
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

**SALMO 50 - Salmo della richiesta di misericordia..**

*Davide sa di aver commesso un orribile peccato, ma sa anche che il manto della misericordia di Dio è infinitamente più vasto della sua piccolezza e debolezza. E grida il suo dolore, il suo pentimento e il suo desiderio di essere rinnovato dal profondo.*

- 1 Al maestro del coro. Salmo. Di Davide.
- 2 Quando venne da lui il profeta Natan dopo che aveva peccato con Betsabea.
- 3 Pietà di me, o Dio, secondo la tua misericordia;  
nella tua grande bontà cancella il mio peccato.
- 4 Lavami da tutte le mie colpe,  
mondami dal mio peccato.
- 5 Riconosco la mia colpa,  
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.
- 6 Contro di te, contro te solo ho peccato,  
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto;  
perciò sei giusto quando parli,  
retto nel tuo giudizio.
- 7 Ecco, nella colpa sono stato generato,  
nel peccato mi ha concepito mia madre.
- 8 Ma tu vuoi la sincerità del cuore  
e nell'intimo m'insegni la sapienza.
- 9 Purificami con issopo e sarò mondo;  
lavami e sarò più bianco della neve.
- 10 Fammi sentire gioia e letizia,  
esulteranno le ossa che hai spezzato.
- 11 Distogli lo sguardo dai miei peccati,  
cancella tutte le mie colpe.
- 12 Crea in me, o Dio, un cuore puro,  
rinnova in me uno spirito saldo.
- 13 Non respingermi dalla tua presenza  
e non privarmi del tuo santo spirito.
- 14 Rendimi la gioia di essere salvato,  
sostieni in me un animo generoso.
- 15 Insegnerò agli erranti le tue vie  
e i peccatori a te ritorneranno.
- 16 Liberami dal sangue, Dio, Dio mia salvezza,  
la mia lingua esalterà la tua giustizia.
- 17 Signore, apri le mie labbra  
e la mia bocca proclami la tua lode;
- 18 poiché non gradisci il sacrificio  
e, se offro olocausti, non li accetti.
- 19 Uno spirito contrito è sacrificio a Dio,  
un cuore affranto e umiliato, Dio, tu non disprezzi.
- 20 Nel tuo amore fa grazia a Sion,  
rialza le mura di Gerusalemme.
- 21 Allora gradirai i sacrifici prescritti,



l'olocausto e l'intera oblazione,  
allora immoleranno vittime sopra il tuo altare.

### **SALMO 62 - Preghiera del mattino**

*Al mattino il primo pensiero è per il mio Signore. Stringiamoci a lui per avere vita. Tutto il nostro corpo e il nostro animo aneli a lui. Mettiamo la giornata sotto l'ombra delle sue ali.*

- 2 O Dio, tu sei il mio Dio all'aurora io ti cerco,  
di te ha sete l'anima mia,  
a te anela la mia carne,  
come terra deserta, arida senz'acqua.
- 3 Così nel santuario ti ho cercato.  
per contemplare la tua potenza e la tua gloria.
- 4 Poiché la tua grazia vale più della vita,  
le mie labbra diranno la tua lode.
- 5 Così ti benedirò finché io viva,  
nel tuo nome alzerò le mie mani.
- 6 Mi sazierò come a lauto convito,  
e con voci di gioia ti loderà la mia bocca.
- 7 Nel mio giaciglio di te mi ricordo,  
penso a te nelle veglie notturne,
- 8 a te che sei stato il mio aiuto,  
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.
- 9 A te si stringe l'anima mia  
e la forza della tua destra mi sostiene.
- 10 Ma quelli che attentano alla mia vita  
scenderanno nel profondo della terra,
- 11 saranno dati in potere alla spada,  
diverranno preda di sciacalli.
- 12 Il re gioirà nel Signore,  
si glorierà chi giura per lui,  
perché ai mentitori verrà chiusa la bocca.

### **SALMO 90 - Preghiera della sera: Mio Rifugio e mia Fortezza**

*Salmo che la Chiesa fa celebrare alla sera del giorno di festa, salmo di certezza della fedeltà di Dio. Non abbiamo altra difesa, non ne abbiamo bisogno. Tutto vive per lui, basta affidarsi e confidare. La Roccia del suo amore non si sgretolerà mai.*

- 1 Tu che abiti al riparo dell'Altissimo  
e dimori all'ombra dell'Onnipotente,
- 2 di' al Signore: "Mio rifugio e mia fortezza,  
mio Dio in cui confido".
- 3 Egli ti libererà dal laccio del cacciatore,  
dalla peste che distrugge.
- 4 Ti coprirà con le sue penne,  
sotto le sue ali troverai rifugio.
- 5 La sua fedeltà ti sarà scudo e corazza;  
non temerai i terrori della notte  
né la freccia che vola di giorno,

- 6 la peste che vaga nelle tenebre,  
lo sterminio che devasta a mezzogiorno.
- 7 Mille cadranno al tuo fianco  
e diecimila alla tua destra;  
ma nulla ti potrà colpire.
- 8 Solo che tu guardi, con i tuoi occhi vedrai  
il castigo degli empi.
- 9 Poiché tuo rifugio è il Signore  
e hai fatto dell'Altissimo la tua dimora,  
10 non ti potrà colpire la sventura,  
nessun colpo cadrà sulla tua tenda.
- 11 Egli darà ordine ai suoi angeli  
di custodirti in tutti i tuoi passi.
- 12 Sulle loro mani ti porteranno  
perché non inciampi nella pietra il tuo piede.
- 13 Camminerai su aspidi e vipere,  
schiaccerai leoni e draghi.
- 14 Lo salverò, perché a me si è affidato;  
lo esalterò, perché ha conosciuto il mio nome.
- 15 Mi invocherà e gli darò risposta  
presso di lui sarò nella sventura.  
Lo salverò e lo renderò glorioso.
- 16 Lo sazierò di lunghi giorni  
e gli mostrerò la mia salvezza.

**SALMO 94 - Salmo Invitatorio: Venite, applaudiamo al Signore**

*Salmo di invito alla lode e all'apertura del cuore. La Chiesa lo fa celebrare all'apertura della preghiera comunitaria e personale nella liturgia delle ore. Con esso apriamo il giorno, la nostra attività, le nostre relazioni quotidiane. Preghiamo perché il cuore sia morbido, disponibile, pronto all'ascolto del Padre e dei fratelli.*

- 1 Venite, applaudiamo al Signore,  
acclamiamo alla roccia della nostra salvezza.
- 2 Accostiamoci a lui per rendergli grazie,  
a lui acclamiamo con canti di gioia.
- 3 Poiché grande Dio è il Signore,  
grande re sopra tutti gli dei.
- 4 Nella sua mano sono gli abissi della terra,  
sono sue le vette dei monti.
- 5 Suo è il mare, egli l'ha fatto,  
le sue mani hanno plasmato la terra.
- 6 Venite, prostrati adoriamo,  
in ginocchio davanti al Signore che ci ha creati.
- 7 Egli è il nostro Dio e noi il popolo del suo pascolo,  
il gregge che egli conduce.
- 8 Ascoltate oggi la sua voce:  
"Non indurite il cuore, come a Meriba,  
come il giorno di Massa nel deserto,  
9 dove mi tentarono i vostri padri:  
mi misero alla prova pur avendo visto le mie opere.
- 10 Per quarant'anni mi disgustai di quella generazione e dissi:

- Sono un popolo dal cuore traviato,  
non conoscono le mie vie;  
11 perciò ho giurato nel mio sdegno:  
Non entreranno nel luogo del mio riposo".

### **SALMO 102 - Salmo dell'amore di Dio**

*Benedizione pura, lode da un cuore sereno, certezza e abbandono senza confini nelle braccia amorose del Padre.*

- 1 Benedici il Signore, anima mia,  
quanto è in me benedica il suo santo nome.
- 2 Benedici il Signore, anima mia,  
non dimenticare tanti suoi benefici.
- 3 Egli perdona tutte le tue colpe,  
guarisce tutte le tue malattie;
- 4 salva dalla fossa la tua vita,  
ti corona di grazia e di misericordia;
- 5 egli sazia di beni i tuoi giorni  
e tu rinnovi come aquila la tua giovinezza.
- 6 Il Signore agisce con giustizia  
e con diritto verso tutti gli oppressi.
- 7 Ha rivelato a Mosè le sue vie,  
ai figli d'Israele le sue opere.
- 8 Buono e pietoso è il Signore,  
lento all'ira e grande nell'amore.
- 9 Egli non continua a contestare  
e non conserva per sempre il suo sdegno.
- 10 Non ci tratta secondo i nostri peccati,  
non ci ripaga secondo le nostre colpe.
- 11 Come il cielo è alto sulla terra,  
così è grande la sua misericordia su quanti lo temono;
- 12 come dista l'oriente dall'occidente,  
così allontana da noi le nostre colpe.
- 13 Come un padre ha pietà dei suoi figli,  
così il Signore ha pietà di quanti lo temono.
- 14 Perché egli sa di che siamo plasmati,  
ricorda che noi siamo polvere.
- 15 Come l'erba sono i giorni dell'uomo,  
come il fiore del campo, così egli fiorisce.
- 16 Lo investe il vento e più non esiste  
e il suo posto non lo riconosce.
- 17 Ma la grazia del Signore è da sempre,  
dura in eterno per quanti lo temono;  
la sua giustizia per i figli dei figli,
- 18 per quanti custodiscono la sua alleanza  
e ricordano di osservare i suoi precetti.
- 19 Il Signore ha stabilito nel cielo il suo trono  
e il suo regno abbraccia l'universo.
- 20 Benedite il Signore, voi tutti suoi angeli,  
potenti esecutori dei suoi comandi,  
pronti alla voce della sua parola.

- 21 Benedite il Signore, voi tutte, sue schiere,  
suoi ministri, che fate il suo volere.
- 22 Benedite il Signore, voi tutte opere sue,  
in ogni luogo del suo dominio.  
Benedici il Signore, anima mia.

**SALMO 103 - Salmo della creazione**

*Salmo della luminosità del creato e del cuore. Lode pura del Creatore a partire dalla creatura. Salmo di ottimismo e di festa. Quando il giorno è sereno, quando il cuore ha voglia di cantare e di dire semplicemente "Grazie!".*

- 1 Benedici il Signore, anima mia,  
Signore, mio Dio, quanto sei grande!  
Rivestito di maestà e di splendore,
- 2 avvolto di luce come di un manto.
- Tu stendi il cielo come una tenda,
- 3 costruisci sulle acque la tua dimora,  
fai delle nubi il tuo carro,  
cammini sulle ali del vento;
- 4 fai dei venti i tuoi messaggeri,  
delle fiamme guizzanti i tuoi ministri.
- 5 Hai fondato la terra sulle sue basi,  
mai potrà vacillare.
- 6 L'oceano l'avvolgeva come un manto,  
le acque coprivano le montagne.
- 7 Alla tua minaccia sono fuggite,  
al fragore del tuo tuono hanno tremato.
- 8 Emergono i monti, scendono le valli  
al luogo che hai loro assegnato.
- 9 Hai posto un limite alle acque: non lo passeranno,  
non torneranno a coprire la terra.
- 10 Fai scaturire le sorgenti nelle valli  
e scorrono tra i monti;
- 11 ne bevono tutte le bestie selvatiche  
e gli ònagri estinguono la loro sete.
- 12 Al di sopra dimorano gli uccelli del cielo,  
cantano tra le fronde.
- 13 Dalle tue alte dimore irrighi i monti,  
con il frutto delle tue opere sazi la terra.
- 14 Fai crescere il fieno per gli armenti  
e l'erba al servizio dell'uomo,  
perché tragga alimento dalla terra:
- 15 il vino che allieta il cuore dell'uomo;  
l'olio che fa brillare il suo volto  
e il pane che sostiene il suo vigore.
- 16 Si saziano gli alberi del Signore,  
i cedri del Libano da lui piantati.
- 17 Là gli uccelli fanno il loro nido  
e la cicogna sui cipressi ha la sua casa.
- 18 Per i camosci sono le alte montagne,  
le rocce sono rifugio per gli iràci.

- 19 Per segnare le stagioni hai fatto la luna  
e il sole che conosce il suo tramonto.
- 20 Stendi le tenebre e viene la notte  
e vagano tutte le bestie della foresta;
- 21 ruggiscono i leoncelli in cerca di preda  
e chiedono a Dio il loro cibo.
- 22 Sorge il sole, si ritirano  
e si accovacciano nelle tane.
- 23 Allora l'uomo esce al suo lavoro,  
per la sua fatica fino a sera.
- 24 Quanto sono grandi, Signore,  
le tue opere!  
Tutto hai fatto con saggezza,  
la terra è piena delle tue creature.
- 25 Ecco il mare spazioso e vasto:  
lì guizzano senza numero  
animali piccoli e grandi.
- 26 Lo solcano le navi,  
il Leviatàn che hai plasmato  
per ché in esso si diverta.
- 27 Tutti da te aspettano  
che tu dia loro il cibo in tempo opportuno.
- 28 Tu lo provvedi, essi lo raccolgono,  
tu apri la mano, si saziano di beni.
- 29 Se nascondi il tuo volto, vengono meno,  
togli loro il respiro, muoiono  
e ritornano nella loro polvere.
- 30 Mandi il tuo spirito, sono creati,  
e rinnovi la faccia della terra.
- 31 La gloria del Signore sia per sempre;  
gioisca il Signore delle sue opere.
- 32 Egli guarda la terra e la fa sussultare,  
tocca i monti ed essi fumano.
- 33 Voglio cantare al Signore finché ho vita,  
cantare al mio Dio finché esisto.
- 34 A lui sia gradito il mio canto;  
la mia gioia è nel Signore.
- 35 Scompaiano i peccatori dalla terra  
e più non esistano gli empi.  
Benedici il Signore, anima mia.

### **SALMO 111 - Salmo del giusto**

*Preghiera per imparare l'arte di fare del bene, l'arte del cuore aperto e disponibile. Nel tempo che passa chiediamo al Signore la forza e la fede per costruire quello che non passa.*

- 1 Alleluia. Beato l'uomo che teme il Signore  
e trova grande gioia nei suoi comandamenti.
- 2 Potente sulla terra sarà la sua stirpe,  
la discendenza dei giusti sarà benedetta.
- 3 Onore e ricchezza nella sua casa,  
la sua giustizia rimane per sempre.

- 4 Spunta nelle tenebre come luce per i giusti,  
buono, misericordioso e giusto.
- 5 Felice l'uomo pietoso che dà in prestito,  
amministra i suoi beni con giustizia.
- 6 Egli non vacillerà in eterno:  
Il giusto sarà sempre ricordato.
- 7 Non temerà annunzio di sventura,  
saldo è il suo cuore, confida nel Signore.
- 8 Sicuro è il suo cuore, non teme,  
finché trionferà dei suoi nemici.
- 9 Egli dona largamente ai poveri,  
la sua giustizia rimane per sempre,  
la sua potenza s'innalza nella gloria.
- 10 L'empio vede e si adira,  
digrigna i denti e si consuma.  
Ma il desiderio degli empi fallisce.

### **SALMO 117 - Liturgia di Ringraziamento per la vittoria**

*Salmo che è il resoconto di una liturgia di ringraziamento al tempio di Gerusalemme. Ma quello che è avvenuto una volta è scritto e cantato perché la fedeltà di Dio lo farà accadere ancora. Per questo la Chiesa canta questo salmo della risurrezione del Signore, della luminosità del giorno di Pasqua.*

#### ANTIFONA DI APERTURA E CHIUSURA

- 1 Alleluja  
Celebrate il Signore, perché è buono  
perché eterna è la sua misericordia.

#### INVITO AL POPOLO

- 2 Dica Israele che egli è buono:  
eterna è la sua misericordia.

#### INVITO AI SACERDOTI E LEVITI

- 3 Lo dica la casa di Aronne:  
Eterna è la sua misericordia.

#### INVITO AI PAGANI CONVERTITI ALLA FEDE DI ISRAELE

- 4 Lo dica chi teme Dio:  
Eterna è la sua misericordia.

#### INIZIA IL RACCONTO DEL (RE) FEDELE

##### 1) ANGOSCIA E SALVEZZA

- 5 Nell'angoscia ho invocato il Signore:  
mi ha risposto il Signore e mi ha tratto in salvo

##### 2) MEGLIO IL SIGNORE DI CHIUNQUE ALTRO

- 6 Il Signore è con me, non ho timore,  
che cosa può farmi l'uomo?  
7 Il Signore è con me, è mio aiuto,  
sfiderò i miei nemici.

- 8 E' meglio rifugiarsi nel Signore  
che confidare nell'uomo

- 9 E' meglio rifugiarsi nel Signore  
che confidare nei potenti.

##### 3) IL TREMENDO PERICOLO E LA VITTORIA

- 10 Tutti i popoli mi hanno circondato  
ma nel nome del Signore li ho sconfitti
- 11 Mi hanno circondato, mi hanno accerchiato,  
ma nel nome del Signore li ho sconfitti.
- 12 Mi hanno circondato come api,  
come fuoco che divampa tra le spine,  
ma nel nome del Signore li ho sconfitti.
- 13 Mi avevano spinto con forza per farmi cadere,  
ma il Signore è stato mio aiuto.
- 14 Mia forza e mio canto è il Signore,  
egli è stato la mia salvezza.

#### LA REAZIONE DEI PRESENTI NELLE TENDE DELLA FESTA

- 15 Grida di giubilo e di vittoria nelle tende dei giusti:  
la destra del Signore ha fatto meraviglie,
- 16 la destra del Signore si è alzata,  
la destra del Signore ha fatto meraviglie.

#### CONCLUSIONE DEL RACCONTO, CERTEZZA DELLA VITA

- 17 Non morirò, resterò in vita  
e annunzierò le opere del Signore
- 18 Il Signore mi ha provato duramente  
ma non mi ha consegnato alla morte.

#### RICHIESTA DI ENTRATA NEL TEMPIO

- 19 Apritemi le porte della giustizia,  
entrerò a rendere grazie al Signore.

#### RISPOSTA DEI SACERDOTI CHE APRONO LE PORTE

- 20 E' questa la porta del Signore,  
per essa entrano i giusti.

#### PRIMO RINGRAZIAMENTO ALL'ENTRATA NEL TEMPIO

- 21 Ti rendo grazie, perché mi hai esaudito,  
perché sei stato la mia salvezza.

#### IL POPOLO RICONOSCE LA SCELTA E LA GRAZIA DI DIO

- 22 La pietra scartata dai costruttori  
è divenuta testata d'angolo;
- 23 ecco l'opera del Signore,  
una meraviglia ai nostri occhi.
- 24 Questo è il giorno fatto dal Signore;  
rallegriamoci ed esultiamo in esso.

#### INVOCAZIONE

- 25 Dona, Signore, la tua salvezza,  
dona, Signore, la tua vittoria!

#### ACCOGLIENZA DEI SACERDOTI E REGOLA DEL CORTEO

- 26 Benedetto colui che viene nel nome del Signore.  
Vi benediciamo dalla casa del Signore.
- 27 Dio, il Signore, è nostra luce.

Ordinate il corteo con rami frondosi  
fino ai lati dell'altare.

**RINGRAZIAMENTO E PROFESSIONE DI FEDE DAVANTI ALL'ALTARE**

28 Sei tu il mio Dio e ti rendo grazie  
sei il mio Dio e ti esalto.

**ANTIFONA DI INIZIO E CONCLUSIONE**

29 Celebrate il Signore perché è buono  
perché eterna è la sua misericordia.

**SALMO 118,97-112 - L'amore per la Parola di Dio**

*Un brano del salmo più lungo: amore e meditazione della Parola del Signore. Preghiamo perché questa Parola illumini i nostri passi in ogni momento, perché ci viva dentro, ci illumini, ci sostenga, ci sia il segno quotidiano della presenza di Dio.*

- 97 Quanto amo la tua legge, Signore;  
tutto il giorno la vado meditando.
- 98 Il tuo precetto mi fa più saggio dei miei nemici,  
perché sempre mi accompagna.
- 99 Sono più saggio di tutti i miei maestri,  
perché medito i tuoi insegnamenti.
- 100 Ho più senno degli anziani,  
perché osservo i tuoi precetti.
- 101 Tengo lontano i miei passi da ogni via di male,  
per custodire la tua parola.
- 102 Non mi allontanano dai tuoi giudizi,  
perché sei tu ad istruirmi.
- 103 Quanto sono dolci al mio palato le tue parole:  
più del miele per la mia bocca.
- 104 Dai tuoi decreti ricevo intelligenza,  
per questo odio ogni via di menzogna.
- 105 Lampada per i miei passi è la tua parola,  
luce sul mio cammino.
- 106 Ho giurato, e lo confermo,  
di custodire i tuoi precetti di giustizia.
- 107 Sono stanco di soffrire, 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 Gli empi mi hanno teso i loro lacci,  
ma non ho deviato dai tuoi precetti.
- 111 Mia eredità per sempre sono i tuoi insegnamenti,  
sono essi la gioia del mio cuore.
- 112 Ho piegato il mio cuore ai tuoi comandamenti,  
in essi è la mia ricompensa per sempre.



**SALMO 121 - Quale gioia..**

*La gioia di mettersi in cammino verso la Città Santa, la gioia di arrivarci, la gioia di sentirsi parte di un popolo vivo, credente, ben organizzato, parte della Città di Dio, la Gerusalemme celeste.*

- 1 Quale gioia, quando mi dissero:  
«Andremo alla casa del Signore».
- 2 E ora i nostri piedi si fermano  
alle tue porte, Gerusalemme!
- 3 Gerusalemme è costruita  
come città salda e compatta.
- 4 Là salgono insieme le tribù,  
le tribù del Signore,  
secondo la legge di Israele,  
per lodare il nome del Signore.
- 5 Là sono posti i seggi del giudizio,  
i seggi della casa di Davide.
- 6 Domandate pace per Gerusalemme:  
sia pace a coloro che ti amano,  
7 sia pace sulle tue mura,  
sicurezza nei tuoi baluardi.
- 8 Per i miei fratelli e i miei amici  
io dirò: «Su di te sia pace!».
- 9 Per la casa del Signore nostro Dio,  
chiederò per te il bene.

**SALMO 127 - Salmo della famiglia**

*L'unico salmo che ringrazia Dio per la famiglia. La famiglia è nel disegno originario di Dio l'unico modo di realizzazione della sessualità, aperta al rapporto fra i coniugi, aperta alla generazione dei figli. Armonia, fecondità, lavoro creativo, felicità. Una invocazione per tutte le nostre famiglie.*

- 1 Canto delle ascensioni.  
Beato l'uomo che teme il Signore  
e cammina nelle sue vie.
- 2 Vivrai del lavoro delle tue mani,  
sarai felice e godrai d'ogni bene.
- 3 La tua sposa come vite feconda  
nell'intimità della tua casa;  
i tuoi figli come virgulti d'ulivo  
intorno alla tua mensa.
- 4 Così sarà benedetto l'uomo  
che teme il Signore.
- 5 Ti benedica il Signore da Sion!  
Possa tu vedere la prosperità di Gerusalemme  
per tutti i giorni della tua vita.
- 6 Possa tu vedere i figli dei tuoi figli.  
Pace su Israele!

**SALMO 129 - Dal Profondo a te grido, Signore**

*Nei momenti di depressione, di stanchezza, di coscienza di peccato, quando ti accorgi che non sei il salvatore di te stesso, quando tutto sembra andare a rovescio, quando l'ala della morte batte alla*

*nostra porta: ecco il salmo che fa per noi. Nella coscienza del baratro, la coscienza della immensità della sua misericordia.*

- 1 Dal profondo a te grido, o Signore
- 2 Signore, ascolta la mia voce.  
Siano i tuoi orecchi attenti  
alla voce della mia preghiera.
- 3 Se consideri le colpe, Signore,  
Signore, chi potrà sussistere?
- 4 Ma presso di te è il perdono:  
e avremo il tuo timore.
- 5 Io spero nel Signore,  
l'anima mia spera nella sua parola.
- 6 L'anima mia attende il Signore  
più che le sentinelle l'aurora.
- 7 Israele attenda il Signore,  
perché presso il Signore è la misericordia  
e grande presso di lui la redenzione.
- 8 Egli redimerà Israele  
da tutte le sue colpe.

#### **SALMO 132-133 - Salmo della Comunità**

*Bello e dolce ritrovarsi insieme nel nome del Signore, benedizione, rugiada, felicità. E ancor più quando si è consapevoli di appartenere, nello Spirito Santo, all'unico, grande, vivente Corpo di Cristo, la Chiesa che dà senso ai secoli.*

- 1 Ecco quanto è buono e quanto è soave  
che i fratelli vivano insieme!
  - 2 È come olio profumato sul capo,  
che scende sulla barba,  
sulla barba di Aronne,  
che scende sull'orlo della sua veste.
  - 3 È come rugiada dell'Ermon,  
che scende sui monti di Sion.  
Là il Signore dona la benedizione  
e la vita per sempre.
- 133,1 Ecco, benedite il Signore,  
voi tutti, servi del Signore;  
voi che state nella casa del Signore  
durante le notti.
- 2 Alzate le mani verso il tempio  
e benedite il Signore.
  - 3 Da Sion ti benedica il Signore,  
che ha fatto cielo e terra.

#### **SALMO 135 - Le meraviglie di Dio**

*Salmo della Cena pasquale ebraica, salmo delle meraviglie di Dio per il suo popolo. La litania ripetuta crea un'onda comunitaria di lode, una consapevolezza ripetuta e scolpita nei cuori: Eterno è il suo amore per noi. E tutto, proprio tutto, ci deriva da lì, dal cuore di Dio.*

- 1 Alleluia.

- Lodate il Signore perché è buono:  
perché eterna è la sua misericordia.
- 2 Lodate il Dio degli dèi:  
perché eterna è la sua misericordia.
  - 3 Lodate il Signore dei signori:  
perché eterna è la sua misericordia.
  - 4 Egli solo ha compiuto meraviglie:  
perché eterna è la sua misericordia.
  - 5 Ha creato i cieli con sapienza:  
perché eterna è la sua misericordia.
  - 6 Ha stabilito la terra sulle acque:  
perché eterna è la sua misericordia.
  - 7 Ha fatto i grandi luminari:  
perché eterna è la sua misericordia.
  - 8 Il sole per regolare il giorno:  
perché eterna è la sua misericordia;
  - 9 la luna e le stelle per regolare la notte:  
perché eterna è la sua misericordia.
  - 10 Percosse l'Egitto nei suoi primogeniti:  
perché eterna è la sua misericordia.
  - 11 Da loro liberò Israele:  
perché eterna è la sua misericordia;
  - 12 con mano potente e braccio teso:  
perché eterna è la sua misericordia.
  - 13 Divise il mar Rosso in due parti:  
perché eterna è la sua misericordia.
  - 14 In mezzo fece passare Israele:  
perché eterna è la sua misericordia.
  - 15 Travolse il faraone e il suo esercito nel mar Rosso:  
perché eterna è la sua misericordia.
  - 16 Guidò il suo popolo nel deserto:  
perché eterna è la sua misericordia.
  - 17 Percosse grandi sovrani  
perché eterna è la sua misericordia;
  - 18 uccise re potenti:  
perché eterna è la sua misericordia.
  - 19 Seon, re degli Amorrei:  
perché eterna è la sua misericordia.
  - 20 Og, re di Basan:  
perché eterna è la sua misericordia.
  - 21 Diede in eredità il loro paese;  
perché eterna è la sua misericordia;

- 22 in eredità a Israele suo servo:  
perché eterna è la sua misericordia.
- 23 Nella nostra umiliazione si è ricordato di noi:  
perché eterna è la sua misericordia;
- 24 ci ha liberati dai nostri nemici:  
perché eterna è la sua misericordia.
- 25 Egli dà il cibo ad ogni vivente:  
perché eterna è la sua misericordia.
- 26 Lodate il Dio del cielo:  
perché eterna è la sua misericordia.

**SALMO 138 - Signore, tu mi scruti e mi conosci..**

*Quando, nell'intimità del tuo cuore e della tua cameretta, o della tua auto, hai bisogno di riconoscere la presenza del Padre nella tua vita e nella tua storia, quando senti la sua misericordia che "ti vola intorno" (S. Agostino), più profondo di ogni tuo peccato e più alto di ogni tuo pensiero ed aspirazione, allora questo salmo è per te.*

- 1 Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
2 tu sai quando seggo e quando mi alzo.  
Penetri da lontano i miei pensieri,
- 3 mi scruti quando cammino e quando riposo.  
Ti sono note tutte le mie vie;
- 4 la mia parola non è ancora sulla lingua  
e tu, Signore, già la conosci tutta.
- 5 Alle spalle e di fronte mi circondi  
e poni su di me la tua mano.
- 6 Stupenda per me la tua saggezza,  
troppo alta, e io non la comprendo.
- 7 Dove andare lontano dal tuo spirito,  
dove fuggire dalla tua presenza?
- 8 Se salgo in cielo, là tu sei,  
se scendo negli inferi, eccoti.
- 9 Se prendo le ali dell'aurora  
per abitare all'estremità del mare,  
10 anche là mi guida la tua mano  
e mi afferra la tua destra.
- 11 Se dico: "Almeno l'oscurità mi copra  
e intorno a me sia la notte",  
12 nemmeno le tenebre per te sono oscure,  
e la notte è chiara come il giorno;  
per te le tenebre sono come luce.
- 13 Sei tu che hai creato le mie viscere  
e mi hai tessuto nel seno di mia madre.
- 14 Ti lodo, perché mi hai fatto come un prodigio,  
sono stupende le tue opere,  
tu mi conosci fino in fondo.
- 15 Non ti erano nascoste le mie ossa

- quando venivo formato nel segreto,  
intessuto nella profondità della terra.
- 16 Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi  
e tutto era scritto nel tuo libro;  
i miei giorni erano fissati  
quando ancora non ne esisteva uno.
- 17 Quanto profondi per me i tuoi pensieri,  
quanto grande il loro numero, o Dio;
- 18 se li conto sono più della sabbia,  
se li credo finiti, con te sono ancora.
- 19 Se Dio sopprimesse i peccatori!  
Allontanatevi da me, uomini sanguinari.
- 20 Essi parlano contro di te con inganno:  
contro di te insorgono con frode.
- 21 Non odio, forse, Signore, quelli che ti odiano  
e non detesto i tuoi nemici?
- 22 Li detesto con odio implacabile  
come se fossero miei nemici.
- 23 Scrutami, Dio, e conosci il mio cuore,  
provami e conosci i miei pensieri:
- 24 Vedi se percorro una via di menzogna  
e guidami sulla via della vita.

#### **SALMO 144 - Salmo della tenerezza di Dio su tutte le creature**

*L'universo è l'espansione della tenerezza del Padre, la storia e la creazione ci parlano di lui, della sua grandezza, della grandezza del suo cuore. Per questo la lode deve sgorgare sincera e a profusione dal nostro cuore pieno di gratitudine. Per i momenti di festa e di ringraziamento, per quando siamo contenti e vogliamo dividere la nostra gioia con il nostro Signore e con i fratelli.*

- 1 O Dio, mio re, voglio esaltarti  
e benedire il tuo nome in eterno e per sempre.
- 2 Ti voglio benedire ogni giorno  
lodare il tuo nome in eterno e per sempre.
- 3 Grande è il Signore e degno di ogni lode,  
la sua grandezza non si può misurare.
- 4 Una generazione narra all'altra le tue opere  
annunzia le tue meraviglie
- 5 Proclamano lo splendore della tua gloria  
e raccontano i tuoi prodigi.
- 6 Dicono la stupenda tua potenza  
e parlano della tua grandezza.
- 7 Diffondono il ricordo della tua bontà immensa,  
acclamano la tua giustizia.
- 8 Paziente e misericordioso è il Signore,  
lento all'ira e ricco di grazia.
- 9 Buono è il Signore verso tutti,  
la sua tenerezza si espande su tutte le creature.
- 10 Ti lodino, Signore, tutte le tue opere  
e ti benedicano i tuoi fedeli.
- 11 Dicano la gloria del tuo regno  
e parlino della tua potenza,

- 12 per manifestare agli uomini i tuoi prodigi  
e la splendida gloria del tuo regno.
- 13 Il tuo regno è regno di tutti i secoli,  
il tuo dominio si estende ad ogni generazione.
- 14 Il Signore sostiene quelli che vacillano  
e rialza chiunque è caduto.
- 15 Gli occhi di tutti sono rivolti a te in attesa  
e tu provvedi loro il cibo a suo tempo.
- 16 Tu apri la mano  
e sazi la fame di ogni vivente.
- 17 Giusto è il Signore in tutte le sue vie,  
santo in tutte le sue opere.
- 18 Il Signore è vicino a quanti lo invocano  
a quanti lo cercano con cuore sincero.
- 19 Appaga il desiderio di quelli che lo temono,  
ascolta il loro grido e li salva.
- 20 Il Signore protegge quanti lo amano,  
ma disperde tutti gli empi.
- 21 Canti la mia bocca la lode del Signore  
e ogni vivente benedica il suo nome santo,  
in eterno e sempre.

**PROVERBI 2,1-12 - Figlio, ama la Sapienza..**

*Preghiamo colui che può darci la sua sapienza e il suo timore perché ce ne dia con abbondanza: ci doni di amore le sue cose, la giustizia, l'amore, la verità; ci renda innamorati delle cose che veramente valgono, al di là di tutto ciò che passa.*

- 1 Figlio mio, se tu accoglierai le mie parole  
e custodirai in te i miei precetti,  
2 tendendo il tuo orecchio alla sapienza,  
inclinando il tuo cuore alla prudenza,  
3 se appunto invocherai l'intelligenza  
e chiamerai la saggezza,  
4 se la ricercherai come l'argento  
e per essa scaverai come per i tesori,  
5 allora comprenderai il timore del Signore  
e troverai la scienza di Dio,  
6 perché il Signore dà la sapienza,  
dalla sua bocca esce scienza e prudenza.  
7 Egli riserva ai giusti la sua protezione,  
è scudo a coloro che agiscono con rettitudine,  
8 vegliando sui sentieri della giustizia  
e custodendo le vie dei suoi amici.  
9 Allora comprenderai l'equità e la giustizia,  
e la rettitudine con tutte le vie del bene,  
10 perché la sapienza entrerà nel tuo cuore  
e la scienza delizierà il tuo animo.  
11 La riflessione ti custodirà  
e l'intelligenza veglierà su di te,  
12 per salvarti dalla via del male

**PROVERBI 8,22-36 - La Sapienza nella creazione**

*Meditiamo con gli antichi saggi d'Israele la Sapienza che è presso Dio, ringraziamolo, lasciamoci avvolgere da questa "Arte di Dio" con cui è fatto l'universo e che per noi è il suo stesso Figlio, incarnato per noi nel grembo di Maria, ma vivente nei secoli nel suo dialogo con il Padre.*

- 22 Il Signore mi ha creato all'inizio della sua attività,  
Prima di ogni sua opera, fin d'allora.
- 23 Dall'eternità sono stata costituita,  
fin dal principio, dagli inizi della terra.
- 24 Quando non esistevano gli abissi, io fui generata;  
quando ancora non vi erano le sorgenti cariche d'acqua;
- 25 prima che fossero fissate le basi dei monti,  
prima delle colline, io sono stata generata.
- 26 Quando ancora non aveva fatto la terra e i campi,  
né le prime zolle del mondo;
- 27 quando egli fissava i cieli, io ero là;  
quando tracciava un cerchio sull'abisso;
- 28 quando condensava le nubi in alto,  
quando fissava le sorgenti dell'abisso;
- 29 quando stabiliva al mare i suoi limiti,  
sicché le acque non ne oltrepassassero la spiaggia;  
quando disponeva le fondamenta della terra,
- 30 allora io ero con lui come architetto  
ed ero la sua delizia ogni giorno,  
dilettandomi davanti a lui in ogni istante;
- 31 dilettandomi sul globo terrestre,  
ponendo le mie delizie tra i figli dell'uomo.
- 32 Ora, figli, ascoltate mi:  
beati quelli che seguono le mie vie!
- 33 Ascoltate l'esortazione e siate saggi,  
non trascuratela!
- 34 Beato l'uomo che mi ascolta,  
vegliando ogni giorno alle mie porte,  
per custodire attentamente la soglia.
- 35 Infatti, chi trova me trova la vita,  
e ottiene favore dal Signore;
- 36 ma chi pecca contro di me, danneggia se stesso;  
quanti mi odiano amano la morte».

**PROVERBI 15,1-33 - Saggezza di vita quotidiana**

*C'è un'arte della vita che pochi conoscono, ed è il vivere secondo la legge del Signore. Questa arte dà pienezza al nostro cuore e fa di noi sorgente di vita per coloro che ci sono intorno. Impegniamoci seriamente ad apprendere e viverla ogni giorno.*

- 1 Una risposta gentile calma la collera,  
una parola pungente eccita l'ira.
- 2 La lingua dei saggi fa gustare la scienza,  
la bocca degli stolti esprime sciocchezze.
- 3 In ogni luogo sono gli occhi del Signore,  
scrutano i malvagi e i buoni.
- 4 Una lingua dolce è un albero di vita,  
quella malevola è una ferita al cuore.

- 5 Lo stolto disprezza la correzione paterna;  
chi tiene conto dell'ammonizione diventa prudente.
- 6 Nella casa del giusto c'è abbondanza di beni,  
sulla rendita dell'empio incombe il dissesto.
- 7 Le labbra dei saggi diffondono la scienza,  
non così il cuore degli stolti.
- 8 Il sacrificio degli empi è in abominio al Signore,  
la supplica degli uomini retti gli è gradita.
- 9 La condotta perversa è in abominio al Signore;  
egli ama chi pratica la giustizia.
- 10 Punizione severa per chi abbandona il retto sentiero,  
chi odia la correzione morirà.
- 11 Gl'inferi e l'abisso sono davanti al Signore,  
tanto più i cuori dei figli dell'uomo.
- 12 Lo spavaldo non vuol essere corretto,  
egli non si accompagna con i saggi.
- 13 Un cuore lieto rende ilare il volto,  
ma, quando il cuore è triste, lo spirito è depresso.
- 14 Una mente retta ricerca il sapere,  
la bocca degli stolti si pasce di stoltezza.
- 15 Tutti i giorni son brutti per l'afflitto,  
per un cuore felice è sempre festa.
- 16 Poco con il timore di Dio  
è meglio di un gran tesoro con l'inquietudine.
- 17 Un piatto di verdura con l'amore  
è meglio di un bue grasso con l'odio.
- 18 L'uomo collerico suscita litigi,  
il lento all'ira seda le contese.
- 19 La via del pigro è come una siepe di spine,  
la strada degli uomini retti è una strada appianata.
- 20 Il figlio saggio allieta il padre,  
l'uomo stolto disprezza la madre.
- 21 La stoltezza è una gioia per chi è privo di senno;  
l'uomo prudente cammina diritto.
- 22 Falliscono le decisioni prese senza consultazione,  
riescono quelle prese da molti consiglieri.
- 23 È una gioia per l'uomo saper dare una risposta;  
quanto è gradita una parola detta a suo tempo!
- 24 Per l'uomo assennato la strada della vita è verso l'alto,  
per salvarlo dagli inferni che sono in basso.
- 25 Il Signore abbatte la casa dei superbi  
e rende saldi i confini della vedova.
- 26 Sono in abominio al Signore i pensieri malvagi,  
ma gli sono gradite le parole benevole.
- 27 Sconvolge la sua casa chi è avido di guadagni disonesti;  
ma chi detesta i regali vivrà.
- 28 La mente del giusto medita prima di rispondere,  
la bocca degli empi esprime malvagità.
- 29 Il Signore è lontano dagli empi,  
ma egli ascolta la preghiera dei giusti.



- 30 Uno sguardo luminoso allietta il cuore;  
una notizia lieta rianima le ossa.
- 31 L'orecchio che ascolta un rimprovero salutare  
avrà la dimora in mezzo ai saggi.
- 32 Chi rifiuta la correzione disprezza se stesso,  
chi ascolta il rimprovero acquista senno.
- 33 Il timore di Dio è una scuola di sapienza,  
prima della gloria c'è l'umiltà.

### **PROVERBI 31,10-31 - La donna perfetta**

*L'ideale di donna saggia, previdente madre di famiglia, perno e colonna su cui può confidare senza tentennamenti ogni persona cara. Meditazione e preghiera per i valori della famiglia, del servizio, dell'attenzione confidente e che sa pagare di persona. A noi viene in mente la attenzione sempre vigile e discreta di Maria, Madre di Gesù e della Chiesa. (Le lettere fra parentesi sono le lettere dell'alfabeto ebraico. Questo è un canto "acrostico", come ce ne sono tanti nella Bibbia, ogni versetto inizia con una lettera dell'alfabeto)*

(Alef)

- 10 Una donna perfetta chi potrà trovarla?  
Ben superiore alle perle è il suo valore.

(Bet)

- 11 In lei confida il cuore del marito  
e non verrà a mancargli il profitto.

(Ghimel)

- 12 Essa gli dà felicità e non dispiacere  
per tutti i giorni della sua vita.

(Dalet)

- 13 Si procura lana e lino  
e li lavora volentieri con le mani.

(He)

- 14 Ella è simile alle navi di un mercante,  
fa venire da lontano le provviste.

(Vau)

- 15 Si alza quando ancora è notte  
e prepara il cibo alla sua famiglia  
e dà ordini alle sue domestiche.

(Zain)

- 16 Pensa ad un campo e lo compra  
e con il frutto delle sue mani pianta una vigna.

(Het)

- 17 Si cinge con energia i fianchi  
e spiega la forza delle sue braccia.

(Tet)

- 18 È soddisfatta, perché il suo traffico va bene,  
neppure di notte si spegne la sua lucerna.

(Iod)

- 19 Stende la sua mano alla conocchia  
e mena il fuso con le dita.

(Caf)

20 Apre le sue mani al misero,  
stende la mano al povero.

(Lamed)

21 Non teme la neve per la sua famiglia,  
perché tutti i suoi di casa hanno doppia veste.

(Mem)

22 Si fa delle coperte,  
di lino e di porpora sono le sue vesti.

(Nun)

23 Suo marito è stimato alle porte della città  
dove siede con gli anziani del paese.

(Samech)

24 Confeziona tele di lino e le vende  
e fornisce cinture al mercante.

(Ain)

25 Forza e decoro sono il suo vestito  
e se la ride dell'avvenire.

(Pe)

26 Apre la bocca con saggezza  
e sulla sua lingua c'è dottrina di bontà.

(Sade)

27 Sorveglia l'andamento della casa;  
il pane che mangia non è frutto di pigrizia.

(Kof)

28 I suoi figli sorgono a proclamarla beata  
e suo marito a farne l'elogio:

(Res)

29 «Molte figlie hanno compiuto cose eccellenti,  
ma tu le hai superate tutte!».

(Sin)

30 Fallace è la grazia e vana è la bellezza,  
ma la donna che teme Dio è da lodare.

(Tau)

31 Datele del frutto delle sue mani  
e le sue stesse opere la lodino alle porte della città.

**QOELET 1,1-11; 12,1-8 - Tutto è vanità.. Sappi ricordarti del tuo Signore**

*Tutto passa e non ritorna. Sappiamo guardare questo con gli occhi di Dio, dalla parte dell'eternità e chiediamo di dare il vero valore alle cose, che avvengono una volta sola. Tutto passa, solo il Signore rimane in eterno. Una bella meditazione per dare alle cose il posto che si meritano.*

- 1 Parole di Qoèlet, figlio di Davide, re di Gerusalemme.
- 2 Vanità delle vanità, dice Qoèlet,  
vanità delle vanità, tutto è vanità.
- 3 Quale utilità ricava l'uomo da tutto l'affanno  
per cui fatica sotto il sole?
- 4 Una generazione va, una generazione viene  
ma la terra resta sempre la stessa.

- 5 Il sole sorge e il sole tramonta,  
si affretta verso il luogo da dove risorgerà.
- 6 Il vento soffia a mezzogiorno, poi gira a tramontana;  
gira e rigira e sopra i suoi giri il vento ritorna.
- 7 Tutti i fiumi vanno al mare, eppure il mare non è mai pieno:  
raggiunta la loro mèta, i fiumi riprendono la loro marcia.
- 8 Tutte le cose sono in travaglio e nessuno potrebbe spiegarne il motivo.  
Non si sazia l'occhio di guardare né mai l'orecchio è sazio di udire.
- 9 Ciò che è stato sarè ciò che si è fatto si rifarà;  
non c'è niente di nuovo sotto il sole.
- 10 C'è forse qualcosa di cui si possa dire: «Guarda, questa è una novità»?  
Proprio questa è già stata nei secoli che ci hanno preceduto.
- 11 Non resta più ricordo degli antichi, ma neppure di coloro che saranno  
si conserverà memoria presso coloro che verranno in seguito.
- 12,1 Ricòrdati del tuo creatore nei giorni della tua giovinezza,  
prima che vengano i giorni tristi  
e giungano gli anni di cui dovrai dire: «Non ci provo alcun gusto»,
- 2 prima che si oscuri il sole, la luce, la luna e le stelle  
e ritornino le nubi dopo la pioggia;
- 3 quando tremeranno i custodi della casa  
e si curveranno i gagliardi  
e cesseranno di lavorare le donne che macinano,  
perché rimaste in poche,  
e si offuscheranno quelle che guardano dalle finestre
- 4 e si chiuderanno le porte sulla strada;  
quando si abbasserà il rumore della mola  
e si attenerà il cinguettio degli uccelli  
e si affievoliranno tutti i toni del canto;
- 5 quando si avrà paura delle alture e degli spauracchi della strada;  
quando fiorirà il mandorlo e la locusta si trascinerà a stento  
e il cappero non avrà più effetto,  
poiché l'uomo se ne va nella dimora eterna  
e i piagnoni si aggirano per la strada;
- 6 prima che si rompa il cordone d'argento e la lucerna d'oro s'infranga  
e si rompa l'anfora alla fonte e la carrucola cada nel pozzo
- 7 e ritorni la polvere alla terra, com'era prima,  
e lo spirito torni a Dio che lo ha dato.
- 8 Vanità delle vanità, dice Qoèlet,  
e tutto è vanità.

**CANTICO DEI CANTICI 8,6-7 - La forza del vincolo d'amore..**

*Canto per chi è innamorato. L'augurio è che siamo tutti e sempre innamorati del nostro Dio, come lo sposo e la sposa sono innamorati nei giorni del loro matrimonio. Augurio sponsale per chi ha la fortuna di essere innamorato di una persona umana e ancor più di chi ha la fortuna di essere innamorato di Dio, come Dio è innamorato di noi..*

- 6 Mettimi come sigillo sul tuo cuore,  
come sigillo sul tuo braccio;
- perché forte come la morte è l'amore,  
tenace come gli inferi è la passione:

le sue vampe son vampe di fuoco,  
una fiamma del Signore!

- 7 Le grandi acque non possono spegnere l'amore  
né i fiumi travolgerlo.

Se uno desse tutte le ricchezze della sua casa  
in cambio dell'amore, non ne avrebbe che dispregio.

**SAPIENZA 9,1-18 - Dammi la Sapienza..**

*Preghiera di Salomone: che il Signore ci dia l'arte delle arti, il sapore vero della vita, il "saper fare" secondo la sua legge. Chiediamola con umiltà e fiducia, perché larga è la strada della stoltezza, che porta a perdizione.*

- 1 «Dio dei padri e Signore di misericordia,  
che tutto hai creato con la tua parola,  
2 che con la tua sapienza hai formato l'uomo,  
perché domini sulle creature fatte da te,  
3 e governi il mondo con santità e giustizia  
e pronunzi giudizi con animo retto,
- 4 dammi la sapienza, che siede in trono accanto a te  
e non mi escludere dal numero dei tuoi figli,  
5 perché io sono tuo servo e figlio della tua ancella,  
uomo debole e di vita breve,  
incapace di comprendere la giustizia e le leggi.
- 6 Se anche uno fosse il più perfetto tra gli uomini,  
mancandogli la tua sapienza, sarebbe stimato un nulla.
- 7 Tu mi hai prescelto come re del tuo popolo  
e giudice dei tuoi figli e delle tue figlie;  
8 mi hai detto di costruirti un tempio sul tuo santo monte,  
un altare nella città della tua dimora,  
un'imitazione della tenda santa  
che ti eri preparata fin da principio.
- 9 Con te è la sapienza che conosce le tue opere,  
che era presente quando creavi il mondo;  
essa conosce che cosa è gradito ai tuoi occhi  
e ciò che è conforme ai tuoi decreti.
- 10 Inviata dai cieli santi,  
mandala dal tuo trono glorioso,  
perché mi assista e mi affianchi nella mia fatica  
e io sappia ciò che ti è gradito.
- 11 Essa infatti tutto conosce e tutto comprende,  
e mi guiderà prudentemente nelle mie azioni  
e mi proteggerà con la sua gloria.
- 12 Così le mie opere ti saranno gradite;  
io giudicherò con equità il tuo popolo  
e sarò degno del trono di mio padre.
- 13 Quale uomo può conoscere il volere di Dio?  
Chi può immaginare che cosa vuole il Signore?
- 14 I ragionamenti dei mortali sono timidi  
e incerte le nostre riflessioni,  
15 perché un corpo corruttibile appesantisce l'anima  
e la tenda d'argilla grava la mente dai molti pensieri.

- 16 A stento ci raffiguriamo le cose terrestri,  
scopriamo con fatica quelle a portata di mano;  
ma chi può rintracciare le cose del cielo?
- 17 Chi ha conosciuto il tuo pensiero,  
se tu non gli hai concesso la sapienza  
e non gli hai inviato il tuo santo spirito dall'alto?
- 18 Così furono raddrizzati i sentieri di chi è sulla terra;  
gli uomini furono ammaestrati in ciò che ti è gradito;  
essi furono salvati per mezzo della sapienza».

**SIRACIDE 3,1-16 - La pietà verso i genitori**

*Preghiera per la famiglia quando la situazione concreta non è più così ideale come si vorrebbe, quando i problemi di ogni giorno rendono difficili i rapporti, quando soprattutto c'è la malattia e la vecchiaia. Situazioni di servizio umile e nascosto, per cui chiedere ogni giorno la forza al Signore. Ma servizio prezioso ai suoi occhi, vero senso profondo del quarto comandamento.*

- 1 Figli, ascoltatevi, sono vostro padre;  
agite in modo da essere salvati.
- 2 Il Signore vuole che il padre sia onorato dai figli,  
ha stabilito il diritto della madre sulla prole.
- 3 Chi onora il padre espia i peccati;  
4 chi riverisce la madre è come chi accumula tesori.
- 5 Chi onora il padre avrà gioia dai propri figli  
e sarà esaudito nel giorno della sua preghiera.
- 6 Chi riverisce il padre vivrà a lungo;  
chi obbedisce al Signore dà consolazione alla madre.
- 7 Chi teme il Signore rispetta il padre  
e serve come padroni i genitori.
- 8 Onora tuo padre a fatti e a parole,  
perché scenda su di te la sua benedizione.
- 9 La benedizione del padre consolida le case dei figli,  
la maledizione della madre ne scalza le fondamenta.
- 10 Non vantarti del disonore di tuo padre,  
perché il disonore del padre non è gloria per te;
- 11 la gloria di un uomo dipende dall'onore del padre,  
vergogna per i figli è una madre nel disonore.
- 12 Figlio, soccorri tuo padre nella vecchiaia,  
non contristarla durante la sua vita.
- 13 Anche se perdesse il senno, compatiscilo  
e non disprezzarlo, mentre sei nel pieno vigore.
- 14 Poiché la pietà verso il padre non sarà dimenticata,  
ti sarà computata a sconto dei peccati.
- 15 Nel giorno della tua tribolazione Dio si ricorderà di te;  
come fa il calore sulla brina, si scioglieranno i tuoi peccati.

- 16 Chi abbandona il padre è come un bestemmiatore,  
chi insulta la madre è maledetto dal Signore.

### **SIRACIDE 6,5-17 - L'amicizia**

*Preghiera per avere il dono di uno stile di amicizia sincera, ricca umanamente e cristianamente, sacramento della presenza amorosa del Padre.*

- 5 Una bocca amabile moltiplica gli amici,  
un linguaggio gentile attira i saluti.
- 6 Siano in molti coloro che vivono in pace con te,  
ma i tuoi consiglieri uno su mille.
- 7 Se intendi farti un amico, mettilo alla prova;  
e non fidarti subito di lui.
- 8 C'è infatti chi è amico quando gli fa comodo,  
ma non resiste nel giorno della tua sventura.
- 9 C'è anche l'amico che si cambia in nemico  
e scoprirà a tuo disonore i vostri litigi.
- 10 C'è l'amico compagno a tavola,  
ma non resiste nel giorno della tua sventura.
- 11 Nella tua fortuna sarà come un altro te stesso,  
e parlerà liberamente con i tuoi familiari.
- 12 Ma se sarai umiliato, si ergerà contro di te  
e dalla tua presenza si nasconderà.
- 13 Tieniti lontano dai tuoi nemici,  
e dai tuoi amici guàrdati.
- 14 Un amico fedele è una protezione potente,  
chi lo trova, trova un tesoro.
- 15 Per un amico fedele, non c'è prezzo,  
non c'è peso per il suo valore.
- 16 Un amico fedele è un balsamo di vita,  
lo troveranno quanti temono il Signore.
- 17 Chi teme il Signore è costante nella sua amicizia,  
perché come uno è, così sarà il suo amico.

### **ISAIA 25,6-12 - Il banchetto della gioia**

*Preghiera della speranza dinanzi al mistero della morte, della gioia nonostante il buio, il dolore e la sofferenza. La preghiera alimenta nell'anima la certezza di una luce infinita, un giorno. E quel giorno sarà festa, nella casa del Padre.*

- 6 Preparerò il Signore degli eserciti  
per tutti i popoli, su questo monte,  
un banchetto di grasse vivande, un banchetto di vini eccellenti,  
di cibi succulenti, di vini raffinati.
- 7 Egli strapperà su questo monte  
il velo che copriva la faccia di tutti i popoli  
e la coltre che copriva tutte le genti.
- 8 Eliminerà la morte per sempre;  
il Signore Dio asciugherà le lacrime su ogni volto;  
la condizione disonorevole del suo popolo  
farà scomparire da tutto il paese,  
poiché il Signore ha parlato.
- 9 E si dirà in quel giorno: «Ecco il nostro Dio;

in lui abbiamo sperato perché ci salvasse;  
questi è il Signore in cui abbiamo sperato;

ralleghiamoci, esultiamo per la sua salvezza.

- 10 Poiché la mano del Signore si poserà su questo monte». Moab invece sarà calpestato al suolo, come si pesta la paglia nella concimaia.
- 11 Là esso stenderà le mani, come le distende il nuotatore per nuotare; ma il Signore abbasserà la sua superbia, nonostante l'annaspire delle sue mani.
- 12 L'eccelsa fortezza delle tue mura egli abatterà e demolirà, la raderà al suolo.

**ISAIA 40,1-11 - Consolate, consolate il mio popolo..**

*Meravigliose parole di consolazione che fanno risuscitare un popolo disperso e umiliato, nel ritorno di Israele da Babilonia. E' l'annuncio tipico dell'Avvento, momento di "ri-partenza" per la comunità credente. Sulla fede nella misericordia onnipotente del nostro Dio.*

- 1 «Consolate, consolate il mio popolo, dice il vostro Dio.
- 2 Parlate al cuore di Gerusalemme e gridatele che è finita la sua schiavitù, è stata scontata la sua iniquità, perché ha ricevuto dalla mano del Signore doppio castigo per tutti i suoi peccati».
- 3 Una voce grida:  
«Nel deserto preparate la via al Signore, appianate nella steppa la strada per il nostro Dio.
- 4 Ogni valle sia colmata, ogni monte e colle siano abbassati; il terreno accidentato si trasformi in piano e quello scosceso in pianura.
- 5 Allora si rivelerà la gloria del Signore e ogni uomo la vedrà, poiché la bocca del Signore ha parlato».
- 6 Una voce dice: «Grida» e io rispondo: «Che dovrò gridare?». Ogni uomo è come l'erba e tutta la sua gloria è come un fiore del campo.
- 7 Secca l'erba, il fiore appassisce quando il soffio del Signore spira su di essi.
- 8 Secca l'erba, appassisce il fiore, ma la parola del nostro Dio dura sempre. Veramente il popolo è come l'erba.
- 9 Sali su un alto monte, tu che rechi liete notizie in Sion; alza la voce con forza, tu che rechi liete notizie in Gerusalemme. Alza la voce, non temere; annunzia alle città di Giuda: «Ecco il vostro Dio!
- 10 Ecco, il Signore Dio viene con potenza,

con il braccio egli detiene il dominio.  
Ecco, egli ha con sé il premio  
e i suoi trofei lo precedono.

- 11 Come un pastore egli fa pascolare il gregge  
e con il suo braccio lo raduna;  
porta gli agnellini sul seno  
e conduce pian piano le pecore madri».

#### **ISAIA 42,1-4 - Primo Canto del Servo di Jahvè**

*Il misterioso personaggio della profezia è per noi Gesù Cristo, Profeta che inizia dal battesimo di Giovanni ad annunciare il Regno a tutti gli uomini. Profeta attento alle persone, annunciatore della verità e insieme accogliente verso tutti.*

- 1 Ecco il mio servo che io sostengo,  
il mio eletto di cui mi compiaccio.
- ho posto il mio spirito su di lui;  
egli porterà il diritto alle nazioni.
- 2 Non griderà né alzerà il tono,  
non farà udire in piazza la sua voce,
- 3 non spezzerà una canna incrinata,  
non spegnerà uno stoppino dalla fiamma smorta.  
Proclamerà il diritto con fermezza;
- 4 non verrà meno e non si abatterà,  
finché non avrà stabilito il diritto sulla terra;  
e per la sua dottrina saranno in attesa le isole.

#### **ISAIA 52,13-53,12 - Quarto Canto del Servo di Jahvè - Il Servo sofferente**

*Canto della passione del Servo, della sofferenza del Figlio di Dio. Celebriamo questa Parola profetica con dolore e gioia insieme, perché dalle sue piaghe noi siamo stati guariti. Il terribile dolore del Figlio di Dio ci introduce alla vita senza confini.*

- 13 Ecco, il mio servo avrà successo,  
sarà onorato, esaltato e molto innalzato.
- 14 Come molti si stupirono di lui  
- tanto era sfigurato per essere d'uomo il suo aspetto  
e diversa la sua forma da quella dei figli dell'uomo -
- 15 così si meraviglieranno di lui molte genti;  
i re davanti a lui si chiuderanno la bocca,  
poiché vedranno un fatto mai ad essi raccontato  
e comprenderanno ciò che mai avevano udito.
- 53,1 Chi avrebbe creduto alla nostra rivelazione?  
A chi sarebbe stato manifestato il braccio del Signore?
- 2 È cresciuto come un virgulto davanti a lui  
e come una radice in terra arida.  
Non ha apparenza né bellezza per attirare i nostri sguardi,  
non splendore per provare in lui diletto.
- 3 Disprezzato e reietto dagli uomini,  
uomo dei dolori che ben conosce il patire,  
come uno davanti al quale ci si copre la faccia,  
era disprezzato e non ne avevamo alcuna stima.



- 4 Eppure egli si è caricato delle nostre sofferenze,  
 si è addossato i nostri dolori  
 e noi lo giudicavamo castigato,  
 percorso da Dio e umiliato.
- 5 Egli è stato trafitto per i nostri delitti,  
 schiacciato per le nostre iniquità.  
 Il castigo che ci dà salvezza si è abbattuto su di lui;  
 per le sue piaghe noi siamo stati guariti.
- 6 Noi tutti eravamo sperduti come un gregge,  
 ognuno di noi seguiva la sua strada;  
 il Signore fece ricadere su di lui  
 l'iniquità di noi tutti.
- 7 Maltrattato, si lasciò umiliare e non aprì la sua bocca;  
 era come agnello condotto al macello,  
 come pecora muta di fronte ai suoi tosatori,  
 e non aprì la sua bocca.
- 8 Con oppressione e ingiusta sentenza fu tolto di mezzo;  
 chi si affligge per la sua sorte?  
 Sì, fu eliminato dalla terra dei viventi,  
 per l'iniquità del mio popolo fu percorso a morte.
- 9 Gli si diede sepoltura con gli empi,  
 con il ricco fu il suo tumulo,  
 sebbene non avesse commesso violenza  
 né vi fosse inganno nella sua bocca.
- 10 Ma al Signore è piaciuto prostrarlo con dolori.  
 Quando offrirà se stesso in espiazione,  
 vedrà una discendenza, vivrà a lungo,  
 si compirà per mezzo suo la volontà del Signore.
- 11 Dopo il suo intimo tormento vedrà la luce  
 e si sazierà della sua conoscenza;  
 il giusto mio servo giustificherà molti,  
 egli si addosserà la loro iniquità.
- 12 Perciò io gli darò in premio le moltitudini,  
 dei potenti egli farà bottino,  
 perché ha consegnato se stesso alla morte  
 ed è stato annoverato fra gli empi,  
 mentre egli portava il peccato di molti  
 e intercedeva per i peccatori.

#### **ISAIA 58,1-12 - Il vero digiuno**

*Pregare questo annuncio profetico è voler tornare all'essenziale, a ciò che veramente conta. E' lo spirito che vale, è l'amore per il Signore e per i fratelli. Tutto il resto, riti compresi, sono mezzi e strumenti di qualcosa che deve vivere dentro l'anima del credente.*

- 1 Grida a squarciagola, non aver riguardo;  
 come una tromba alza la voce;  
 dichiara al mio popolo i suoi delitti,  
 alla casa di Giacobbe i suoi peccati.
- 2 Mi ricercano ogni giorno,  
 bramano di conoscere le mie vie,  
 come un popolo che pratici la giustizia

e non abbia abbandonato il diritto del suo Dio;  
mi chiedono giudizi giusti,  
bramano la vicinanza di Dio:

- 3 «Perché digiunare, se tu non lo vedi,  
mortificarci, se tu non lo sai?». Ecco, nel giorno del vostro digiuno curate i vostri affari,  
angariate tutti i vostri operai.
- 4 Ecco, voi digiunate fra litigi e alterchi  
e colpendo con pugni iniqui.  
Non digiunate più come fate oggi,  
così da fare udire in alto il vostro chiasso.
- 5 È forse come questo il digiuno che bramo,  
il giorno in cui l'uomo si mortifica?  
Piegare come un giunco il proprio capo,  
usare sacco e cenere per letto,  
forse questo vorresti chiamare digiuno  
e giorno gradito al Signore?
- 6 Non è piuttosto questo il digiuno che voglio:  
sciogliere le catene inique,  
togliere i legami del giogo,  
rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo?
- 7 Non consiste forse nel dividere il pane con l'affamato,  
nell'introdurre in casa i miseri, senza tetto,  
nel vestire uno che vedi nudo,  
senza distogliere gli occhi da quelli della tua carne?
- 8 Allora la tua luce sorgerà come l'aurora,  
la tua ferita si rimarginerà presto.  
Davanti a te camminerà la tua giustizia,  
la gloria del Signore ti seguirà.
- 9 Allora lo invocherai e il Signore ti risponderà;  
implorerai aiuto ed egli dirà: «Eccomi!».  
Se toglierai di mezzo a te l'oppressione,  
il puntare il dito e il parlare empio,
- 10 e offrirai il pane all'affamato,  
se sazierai chi è digiuno,  
allora brillerà fra le tenebre la tua luce,  
la tua tenebra sarà come il meriggio.
- 11 Ti guiderà sempre il Signore,  
ti sazierà in terreni aridi,  
rinvigorerà le tue ossa;  
sarai come un giardino irrigato  
e come una sorgente le cui acque non inaridiscono.
- 12 La tua gente riedificherà le antiche rovine,  
ricostruirai le fondamenta di epoche lontane.  
Ti chiameranno riparatore di brecce,  
restauratore di case in rovina per abitarvi.

**ISAIA 60,1-22 - Rivestiti di luce, Gerusalemme**

*Gioia pura, gioia e luce, comunità dei credenti sul volto della quale splende la potenza di Cristo. La Chiesa come luce e senso delle genti, di tutto il mondo. La Chiesa vive questa pagina particolarmente nella festa dell'Epifania*

- 1 Alzati, rivestiti di luce, perché viene la tua luce,  
la gloria del Signore brilla sopra di te.
- 2 Poiché, ecco, le tenebre ricoprono la terra,  
nebbia fitta avvolge le nazioni;  
ma su di te risplende il Signore,  
la sua gloria appare su di te.
- 3 Cammineranno i popoli alla tua luce,  
i re allo splendore del tuo sorgere.  
  
Alza gli occhi intorno e guarda:  
tutti costoro si sono radunati, vengono a te.  
I tuoi figli vengono da lontano,  
le tue figlie sono portate in braccio.
- 5 A quella vista sarai raggiante,  
palpiterà e si dilaterà il tuo cuore,  
perché le ricchezze del mare si riverseranno su di te,  
verranno a te i beni dei popoli.
- 6 Uno stuolo di cammelli ti invaderà,  
dromedari di Madian e di Efa,  
tutti verranno da Saba, portando oro e incenso  
e proclamando le glorie del Signore.
- 7 Tutti i greggi di Kedàr si raduneranno da te,  
i montoni dei Nabatei saranno a tuo servizio,  
saliranno come offerta gradita sul mio altare;  
renderò splendido il tempio della mia gloria.
- 8 Chi sono quelle che volano come nubi  
e come colombe verso le loro colombaie?
- 9 Sono navi che si radunano per me,  
le navi di Tarsis in prima fila,  
per portare i tuoi figli da lontano,  
con argento e oro,  
per il nome del Signore tuo Dio,  
per il Santo di Israele che ti onora.
- 10 Stranieri ricostruiranno le tue mura,  
i loro re saranno al tuo servizio,  
perché nella mia ira ti ho colpito,  
ma nella mia benevolenza ho avuto pietà di te.
- 11 Le tue porte saranno sempre aperte,  
non si chiuderanno né di giorno né di notte,  
per lasciar introdurre da te le ricchezze dei popoli  
e i loro re che faranno da guida.
- 12 Perché il popolo e il regno  
che non vorranno servirti periranno  
e le nazioni saranno tutte sterminate.
- 13 La gloria del Libano verrà a te,  
cipressi, olmi e abeti insieme,  
per abbellire il luogo del mio santuario,  
per glorificare il luogo dove poggio i miei piedi.
- 14 Verranno a te in atteggiamento umile i figli dei tuoi oppressori;

ti si getteranno proni alle piante dei piedi quanti ti disprezzavano.  
Ti chiameranno Città del Signore,  
Sion del Santo di Israele.

- 15 Dopo essere stata derelitta,  
odiata, senza che alcuno passasse da te,  
io farò di te l'orgoglio dei secoli,  
la gioia di tutte le generazioni.
- 16 Tu succhierai il latte dei popoli,  
succhierai le ricchezze dei re.  
Saprai che io sono il Signore tuo salvatore  
e tuo redentore, io il Forte di Giacobbe.
- 17 Farò venire oro anziché bronzo,  
farò venire argento anziché ferro,  
bronzo anziché legno,  
ferro anziché pietre.  
Costituirò tuo sovrano la pace,  
tuo governatore la giustizia.
- 18 Non si sentirà più parlare di prepotenza nel tuo paese,  
di devastazione e di distruzione entro i tuoi confini.  
Tu chiamerai salvezza le tue mura  
e gloria le tue porte.
- 19 Il sole non sarà più la tua luce di giorno,  
né ti illuminerà più il chiarore della luna.  
Ma il Signore sarà per te luce eterna,  
il tuo Dio sarà il tuo splendore.
- 20 Il tuo sole non tramonterà più  
né la tua luna si dilegnerà,  
perché il Signore sarà per te luce eterna;  
saranno finiti i giorni del tuo lutto.
- 21 Il tuo popolo sarà tutto di giusti,  
per sempre avranno in possesso la terra,  
germogli delle piantagioni del Signore,  
lavoro delle sue mani per mostrare la sua gloria.
- 22 Il piccolo diventerà un migliaio,  
il minimo un immenso popolo;  
io sono il Signore:  
a suo tempo, farò ciò speditamente.

**ISAIA 61,1-8 - Lo Spirito del Signore è su di me**

*La verità c'è, la giustizia è possibile, lo Spirito è all'opera per rinnovare l'universo. Crediamo a questo annuncio del Servo di Jahvè, crediamo ed esultiamo, perché il Signore si è ricordato di noi e ci ha inviato il Testimone fedele, Cristo Signore. Ed egli è Consolazione per tutti noi.*

- 1 Lo Spirito del Signore Dio è su di me  
perché il Signore mi ha consacrato con l'unzione;
- mi ha mandato a portare il lieto annunzio ai miseri,  
a fasciare le piaghe dei cuori spezzati,
- a proclamare la libertà degli schiavi,  
la scarcerazione dei prigionieri,
- 2 a promulgare l'anno di misericordia del Signore,

un giorno di vendetta per il nostro Dio,  
per consolare tutti gli afflitti,

- 3 per allietare gli afflitti di Sion,  
per dare loro una corona invece della cenere,  
olio di letizia invece dell'abito da lutto,  
canto di lode invece di un cuore mesto.

Essi si chiameranno querce di giustizia,  
piantazione del Signore per manifestare la sua gloria.

- 4 Ricostruiranno le vecchie rovine,  
rialzeranno gli antichi ruderi,  
restaureranno le città desolate,  
devastate da più generazioni.
- 5 Ci saranno stranieri a pascere i vostri greggi  
e figli di stranieri saranno vostri contadini e vignaioli.
- 6 Voi sarete chiamati sacerdoti del Signore,  
ministri del nostro Dio sarete detti.  
Vi godrete i beni delle nazioni,  
trarrete vanto dalle loro ricchezze.
- 7 Perché il loro obbrobrio fu di doppia misura,  
vergogna e insulto furono la loro porzione;  
per questo possederanno il doppio nel loro paese,  
avranno una letizia perenne.
- 8 Poiché io sono il Signore che amo il diritto  
e odio la rapina e l'ingiustizia:  
io darò loro fedelmente il salario,  
concluderò con loro un'alleanza perenne.

**GEREMIA 20,7-18 - Mi hai sedotto, Signore..**

*Quando ti senti veramente giù, quando vorresti mollare tutto e ribellarti al tuo Dio. Quando tutto sembra inutile e ti senti la vita scivolare dalle dita. Allora questo sfogo è per te. Perché la preghiera è anche sfogo e il Signore ti permette tutto, egli conosce il tuo cuore. Vuole solo che alla fine, rasserenato, tu ti getti di nuovo in lui.*

- 7 Mi hai sedotto, Signore, e io mi sono lasciato sedurre;  
mi hai fatto forza e hai prevalso.  
Sono diventato oggetto di scherno ogni giorno;  
ognuno si fa beffe di me.
- 8 Quando parlo, devo gridare,  
devo proclamare: «Violenza! Oppressione!».  
Così la parola del Signore è diventata per me  
motivo di obbrobrio e di scherno ogni giorno.
- 9 Mi dicevo: «Non penserò più a lui,  
non parlerò più in suo nome!».  
Ma nel mio cuore c'era come un fuoco ardente,  
chiuso nelle mie ossa;  
mi sforzavo di contenerlo, ma non potevo.
- 10 Sentivo le insinuazioni di molti:  
«Terroro all'intorno!  
Denunciatelo e lo denunceremo».  
Tutti i miei amici spiavano la mia caduta:  
«Forse si lascerà trarre in inganno,

così noi prevarremo su di lui,  
ci prenderemo la nostra vendetta».

- 11 Ma il Signore è al mio fianco come un prode valoroso,  
per questo i miei persecutori  
cadranno e non potranno prevalere;  
saranno molto confusi perché non riusciranno,  
la loro vergogna sarà eterna e incancellabile.
- 12 Signore degli eserciti, che provi il giusto  
e scruti il cuore e la mente,  
possa io vedere la tua vendetta su di essi;  
poiché a te ho affidato la mia causa!
- 13 Cantate inni al Signore, lodate il Signore,  
perché ha liberato la vita del povero  
dalle mani dei malfattori.
- 14 Maledetto il giorno in cui nacqui;  
il giorno in cui mia madre mi diede alla luce  
non sia mai benedetto.
- 15 Maledetto l'uomo che portò la notizia  
a mio padre, dicendo:  
«Ti è nato un figlio maschio», colmandolo di gioia.
- 16 Quell'uomo sia come le città  
che il Signore ha demolito senza compassione.  
Ascolti grida al mattino e rumori di guerra a mezzogiorno,
- 17 perché non mi fece morire nel grembo materno;  
mia madre sarebbe stata la mia tomba  
e il suo grembo gravido per sempre.
- 18 Perché mai sono uscito dal seno materno  
per vedere tormenti e dolore  
e per finire i miei giorni nella vergogna?

**GEREMIA 31,27-37 - Verranno i giorni dell'alleanza scritta nel cuore**

*Preghiera e meditazione per guardare avanti. Geremia è nella sofferenza e nella prova. Ma sulla parola del Signore sa che la speranza deve essere la nota dominante nella vita. Preghiera per quando l'orizzonte sembra chiuso e basso. C'è un domani, sempre, per il popolo di Dio, perché la sua alleanza è per sempre, senza ripensamenti.*

- 27 «Ecco verranno giorni - dice il Signore -  
nei quali renderò feconda la casa di Israele e la casa di Giuda  
per semenza di uomini e di bestiame.
- 28 Allora, come ho vegliato su di essi per sradicare e per demolire,  
per abbattere e per distruggere e per affliggere con mali,  
così veglierò su di essi per edificare e per piantare».  
Parola del Signore.
- 29 «In quei giorni non si dirà più:  
I padri han mangiato uva acerba  
e i denti dei figli si sono allegati!
- 30 Ma ognuno morirà per la sua propria iniquità;  
a ogni persona che mangi l'uva acerba si allegheranno i denti».
- 31 «Ecco verranno giorni - dice il Signore -

nei quali con la casa di Israele e con la casa di Giuda  
io concluderò una alleanza nuova.

- 32 Non come l'alleanza che ho conclusa con i loro padri,  
quando li presi per mano per farli uscire dal paese d'Egitto,  
una alleanza che essi hanno violato, benché io fossi loro Signore.  
Parola del Signore.
- 33 Questa sarà l'alleanza che io concluderò con la casa di Israele dopo quei giorni,  
dice il Signore:  
Porrò la mia legge nel loro animo, la scriverò sul loro cuore.  
Allora io sarò il loro Dio ed essi il mio popolo.
- 34 Non dovranno più istruirsi gli uni gli altri,  
dicendo: Riconoscete il Signore,  
perché tutti mi conosceranno, dal più piccolo al più grande, dice il Signore;  
poiché io perdonerò la loro iniquità  
e non mi ricorderò più del loro peccato».
- 35 Così dice il Signore che ha fissato il sole come luce del giorno,  
la luna e le stelle come luce della notte,  
che solleva il mare e ne fa mugghiare le onde  
e il cui nome è Signore degli eserciti:
- 36 «Quando verranno meno queste leggi dinanzi a me  
- dice il Signore -  
allora anche la progenie di Israele cesserà  
di essere un popolo davanti a me per sempre».
- 37 Così dice il Signore:  
«Se si possono misurare i cieli in alto  
ed esplorare in basso le fondamenta della terra,  
anch'io rigetterò tutta la progenie di Israele  
per ciò che ha commesso».  
Oracolo del Signore.

#### **BARUC 3,1-4,4 - Cercate la Sapienza**

*Meraviglia di fronte alla Sapienza di Dio che domina e regola ogni cosa. Noi possiamo anche essere in mezzo al peccato, alla prova, schiacciati dal peso della sofferenza. Ma lassù, in alto, più alta delle stelle, veglia su di noi la Sapienza di Dio, con cui Dio ha fatto ogni cosa. E quindi ogni cosa ha senso in essa. E ci è stata messa a disposizione nella Legge di Dio.*

- 1 Signore onnipotente, Dio d'Israele,  
un'anima angosciata,  
uno spirito tormentato grida verso di te.
- 2 Ascolta, Signore, abbi pietà,  
perché abbiamo peccato contro di te.
- 3 Tu domini sempre,  
noi continuamente periamo.
- 4 Signore onnipotente, Dio d'Israele,  
ascolta dunque la supplica dei morti d'Israele,  
dei figli di coloro che hanno peccato contro di te:  
essi non hanno ascoltato la voce del Signore loro Dio  
e a noi si sono attaccati questi mali.
- 5 Non ricordare l'iniquità dei nostri padri,  
ma ricordati ora della tua potenza e del tuo nome,
- 6 poiché tu sei il Signore nostro Dio e noi ti loderemo, Signore.

- 7 Per questo tu hai riempito i nostri cuori del tuo timore  
perché invocassimo il tuo nome.  
Noi ti lodiamo ora nell'esilio,  
poiché abbiamo allontanato dal cuore tutta l'iniquità dei nostri padri,  
i quali hanno peccato contro di te.
- 8 Ecco, siamo ancor oggi esiliati e dispersi,  
oggetto di obbrobrio, di maledizione e di condanna per tutte le iniquità dei nostri padri,  
che si sono ribellati al Signore nostro Dio.
- 9 Ascolta, Israele, i comandamenti della vita,  
porgi l'orecchio per intender la prudenza.
- 10 Perché, Israele, perché ti trovi in terra nemica  
e invecchi in terra straniera?
- 11 Perché ti contaminini con i cadaveri  
e sei annoverato fra coloro che scendono negli inferi?
- 12 Tu hai abbandonato la fonte della sapienza!
- 13 Se tu avessi camminato nei sentieri di Dio,  
saresti vissuto sempre in pace.
- 14 Impara dov'è la prudenza,  
dov'è la forza, dov'è l'intelligenza,  
per comprendere anche dov'è la longevità e la vita,  
dov'è la luce degli occhi e la pace.
- 15 Ma chi ha scoperto la sua dimora,  
chi è penetrato nei suoi forzieri?
- 16 Dove sono i capi delle nazioni,  
quelli che dominano le belve che sono sulla terra?
- 17 Coloro che si divertono con gli uccelli del cielo,  
quelli che ammassano argento e oro,  
in cui confidano gli uomini,  
e non pongono fine ai loro possessi?
- 18 Coloro che lavorano l'argento e lo cesellano  
senza rivelare il segreto dei loro lavori?
- 19 Sono scomparsi, sono scesi negli inferi  
e altri hanno preso il loro posto.
- 20 Nuove generazioni hanno visto la luce  
e sono venute ad abitare il paese,  
ma non hanno conosciuto la via della sapienza,
- 21 non hanno appreso i suoi sentieri;  
neppure i loro figli l'hanno raggiunta,  
anzi, si sono allontanati dalla sua via.
- 22 Non se n'è sentito parlare in Canaan,  
non si è vista in Teman.
- 23 I figli di Agar, che cercano sapienza terrena,  
i mercanti di Merra e di Teman,  
i narratori di favole, i ricercatori dell'intelligenza  
non hanno conosciuto la via della sapienza,  
non si son ricordati dei suoi sentieri.
- 24 Israele, quanto è grande la casa di Dio,  
quanto è vasto il luogo del suo dominio!
- 25 È grande e non ha fine,  
è alto e non ha misura!



- 26 Là nacquero i famosi giganti dei tempi antichi,  
alti di statura, esperti nella guerra;
- 27 ma Dio non scelse costoro  
e non diede loro la via della sapienza:
- 28 perirono perché non ebbero saggezza,  
perirono per la loro insipienza.
- 29 Chi è salito al cielo per prenderla  
e farla scendere dalle nubi?
- 30 Chi ha attraversato il mare e l'ha trovata  
e l'ha comprata a prezzo d'oro puro?
- 31 Nessuno conosce la sua via,  
nessuno pensa al suo sentiero.
- 32 Ma colui che sa tutto, la conosce  
e l'ha scrutata con l'intelligenza.  
È lui che nel volger dei tempi ha stabilito la terra  
e l'ha riempita d'animali;
- 33 lui che invia la luce ed essa va,  
che la richiama ed essa obbedisce con tremore.
- 34 Le stelle brillano dalle loro vedette  
e gioiscono;
- 35 egli le chiama e rispondono: «Eccoci!»  
e brillano di gioia per colui che le ha create.
- 36 Egli è il nostro Dio  
e nessun altro può essergli paragonato.
- 37 Egli ha scrutato tutta la via della sapienza  
e ne ha fatto dono a Giacobbe suo servo,  
a Israele suo diletto.
- 38 Per questo è apparsa sulla terra  
e ha vissuto fra gli uomini.
- 4,1 Essa è il libro dei decreti di Dio,  
è la legge che sussiste nei secoli;  
quanti si attengono ad essa avranno la vita,  
quanti l'abbandonano moriranno.
- 2 Ritorna, Giacobbe, e accoglila,  
cammina allo splendore della sua luce.
- 3 Non dare ad altri la tua gloria,  
né i tuoi privilegi a gente straniera.
- 4 Beati noi, o Israele,  
perché ciò che piace a Dio ci è stato rivelato.
- 5 Coraggio, popolo mio, tu, resto d'Israele!

**EZECHIELE 36,16-38 - Uno spirito nuovo e un cuore nuovo..**

*Parola della novità di Dio, Parola di speranza, di consolazione, Parola piena di futuro. Il profeta ci invita a guardare sempre avanti. Grandi sono i nostri peccati, ma più grande è l'amore del Signore per il suo Santo Nome. Egli è fedele al suo amore per noi, molto più di quanto noi siamo fedeli al nostro amore per lui. Preghiera per la novità e gioventù del cuore.*

- 16 Mi fu rivolta questa parola del Signore:
- 17 «Figlio dell'uomo, la casa d'Israele, quando abitava il suo paese,  
lo rese impuro con la sua condotta e le sue azioni.  
Come l'impurità di una donna nel suo tempo è stata la loro condotta davanti a me.
- 18 Perciò ho riversato su di loro la mia ira  
per il sangue che avevano sparso nel paese

e per gli idoli con i quali l'avevano contaminato.

1

9 Li ho dispersi fra le genti e sono stati dispersi in altri territori:  
li ho giudicati secondo la loro condotta e le loro azioni.

20 Giunsero fra le nazioni dove erano spinti  
e disonorarono il mio nome santo,

perché di loro si diceva:

Costoro sono il popolo del Signore

e tuttavia sono stati scacciati dal suo paese.

21 Ma io ho avuto riguardo del mio nome santo,  
che gli Israeliti avevano disonorato fra le genti  
presso le quali sono andati.

22 Annunzia alla casa d'Israele: Così dice il Signore Dio:  
Io agisco non per riguardo a voi, gente d'Israele,  
ma per amore del mio nome santo,  
che voi avete disonorato fra le genti presso le quali siete andati.

23 Santificherò il mio nome grande, disonorato fra le genti,  
profanato da voi in mezzo a loro.  
Allora le genti sapranno che io sono il Signore  
- parola del Signore Dio -  
quando mostrerò la mia santità in voi davanti ai loro occhi.

24 Vi prenderò dalle genti,  
vi radunerò da ogni terra  
e vi condurrò sul vostro suolo.

25 Vi aspergerò con acqua pura e sarete purificati;  
io vi purificherò da tutte le vostre sozzure e da tutti i vostri idoli;  
26 vi darò un cuore nuovo, metterò dentro di voi uno spirito nuovo,  
toglierò da voi il cuore di pietra e vi darò un cuore di carne.

27 Porrò il mio spirito dentro di voi e vi farò vivere secondo i miei statuti  
e vi farò osservare e mettere in pratica le mie leggi.

28 Abiterete nella terra che io diedi ai vostri padri;  
voi sarete il mio popolo e io sarò il vostro Dio.

29 Vi libererò da tutte le vostre impurità:  
chiamerò il grano e lo moltiplicherò  
e non vi manderò più la carestia.

30 Moltiplicherò i frutti degli alberi e il prodotto dei campi,  
perché non soffriate più la vergogna della fame fra le genti.

31 Vi ricorderete della vostra cattiva condotta  
e delle vostre azioni che non erano buone  
e proverete disgusto di voi stessi per le vostre iniquità e le vostre nefandezze.

32 Non per riguardo a voi, io agisco - dice il Signore Dio -  
sappiatelo bene.  
Vergognatevi e arrossite della vostra condotta, o Israeliti».

33 Così dice il Signore Dio: «Quando vi avrò purificati da tutte le vostre iniquità,  
vi farò riabitare le vostre città  
e le vostre rovine saranno ricostruite.

34 Quella terra desolata, che agli occhi di ogni viandante appariva un deserto,  
sarà ricoltivata

35 e si dirà: La terra, che era desolata, è diventata ora come il giardino dell'Eden,

le città rovinate, desolate e sconvolte, ora sono fortificate e abitate.

- 36 I popoli che saranno rimasti attorno a voi sapranno che io, il Signore, ho ricostruito ciò che era distrutto e ricoltivato la terra che era un deserto. Io, il Signore, l'ho detto e lo farò».
- 37 Dice il Signore Dio: «Permetterò ancora che la gente d'Israele mi preghi di intervenire in suo favore. Io moltiplicherò gli uomini come greggi,
- 38 come greggi consacrati,  
come un gregge di Gerusalemme nelle sue solennità.  
Allora le città rovinate saran ripiene di greggi di uomini e sapranno che io sono il Signore».

### **Ez 37,1-14 - Le ossa aride**

*Preghiera per quando siamo tentati di mettere in dubbio l'onnipotenza creatrice di Dio e della sua Parola.  
Chi ha creato può creare di nuovo in ogni momento. E il suo Spirito rinnova l'universo.*

- 1 La mano del Signore fu sopra di me e il Signore mi portò fuori in spirito e mi depose nella pianura che era piena di ossa;
- 2 mi fece passare tutt'intorno accanto ad esse.  
Vidi che erano in grandissima quantità sulla distesa della valle e tutte inaridite.
- 3 Mi disse: «Figlio dell'uomo, potranno queste ossa rivivere?». Io risposi: «Signore Dio, tu lo sai».
- 4 Egli mi replicò: «Profetizza su queste ossa e annunzia loro: Ossa inaridite, udite la parola del Signore.
- 5 Dice il Signore Dio a queste ossa: Ecco, io faccio entrare in voi lo spirito e rivivrete.
- 6 Metterò su di voi i nervi e farò crescere su di voi la carne, su di voi stenderò la pelle e infonderò in voi lo spirito e rivivrete: Saprete che io sono il Signore».
- 7 Io profetizzai come mi era stato ordinato; mentre io profetizzavo, sentii un rumore e vidi un movimento fra le ossa, che si accostavano l'uno all'altro, ciascuno al suo corrispondente.
- 8 Guardai ed ecco sopra di esse i nervi, la carne cresceva e la pelle le ricopriva, ma non c'era spirito in loro.
- 9 Egli aggiunse: «Profetizza allo spirito, profetizza figlio dell'uomo e annunzia allo spirito: Dice il Signore Dio: Spirito, vieni dai quattro venti e soffia su questi morti, perché rivivano».
- 10 Io profetizzai come mi aveva comandato e lo spirito entrò in essi e ritornarono in vita e si alzarono in piedi; erano un esercito grande, sterminato.
- 11 Mi disse: «Figlio dell'uomo, queste ossa sono tutta la gente d'Israele. Ecco, essi vanno dicendo: Le nostre ossa sono inaridite, la nostra speranza è svanita, noi siamo perduti.
- 12 Perciò profetizza e annunzia loro: Dice il Signore Dio:

Ecco, io apro i vostri sepolcri, vi risuscito dalle vostre tombe, o popolo mio, e vi riconduco nel paese d'Israele.

- 13 Riconoscerete che io sono il Signore,  
quando aprirò le vostre tombe  
e vi risusciterò dai vostri sepolcri, o popolo mio.
- 14 Farò entrare in voi il mio spirito e rivivrete;  
vi farò riposare nel vostro paese;  
saprete che io sono il Signore.  
L'ho detto e lo farò». Oracolo del Signore Dio.

### **DANIELE 3,51-90 - Cantico delle creature**

*Il più esteso cantico delle creature, presente nella Bibbia. I tre giovani in mezzo al fuoco della fornace ardente, da una situazione impossibile, elevano il loro grazie e rendono la creazione voce della loro lode. E' la benedizione, la forma più alta e più pura di preghiera. Gioia semplice, lode gratuita che parte dal cuore.*

- 51 Allora quei tre giovani, a una sola voce,  
si misero a lodare, a glorificare, a benedire Dio nella fornace dicendo:
- 52 «Benedetto sei tu, Signore, Dio dei padri nostri,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.  
Benedetto il tuo nome glorioso e santo,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.
- 53 Benedetto sei tu nel tuo tempio santo glorioso,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.
- 54 Benedetto sei tu nel trono del tuo regno,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.
- 55 Benedetto sei tu che penetri con lo sguardo gli abissi e siedi sui cherubini,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.
- 56 Benedetto sei tu nel firmamento del cielo,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.
- 57 Benedite, opere tutte del Signore, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 58 Benedite, angeli del Signore, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 59 Benedite, cieli, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 60 Benedite, acque tutte, che siete sopra i cieli, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 61 Benedite, potenze tutte del Signore, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 62 Benedite, sole e luna, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 63 Benedite, stelle del cielo, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 64 Benedite, piogge e rugiade, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 65 Benedite, o venti tutti, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 66 Benedite, fuoco e calore, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.

- 67 Benedite, freddo e caldo, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 68 Benedite, rugiada e brina, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 69 Benedite, gelo e freddo, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 70 Benedite, ghiacci e nevi, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 71 Benedite, notti e giorni, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 72 Benedite, luce e tenebre, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 73 Benedite, folgori e nubi, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 74 Benedica la terra il Signore,  
lo lodi e lo esalti nei secoli.
- 75 Benedite, monti e colline, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 76 Benedite, creature tutte che germinate sulla terra, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 77 Benedite, sorgenti, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 78 Benedite, mari e fiumi, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 79 Benedite, mostri marini e quanto si muove nell'acqua, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 80 Benedite, uccelli tutti dell'aria, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 81 Benedite, animali tutti, selvaggi e domestici, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 82 Benedite, figli dell'uomo, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 83 Benedica Israele il Signore,  
lo lodi e lo esalti nei secoli.
- 84 Benedite, sacerdoti del Signore, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 85 Benedite, o servi del Signore, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 86 Benedite, spiriti e anime dei giusti, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 87 Benedite, pii e umili di cuore, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
- 88 Benedite, Anania, Azaria e Misaele, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli,  
  
perché ci ha liberati dagl'inferi,  
e salvati dalla mano della morte,  
ci ha scampati di mezzo alla fiamma ardente,  
ci ha liberati dal fuoco.
- 89 Lodate il Signore, perché egli è buono,  
perché la sua grazia dura sempre.

90 Benedite, fedeli tutti, il Dio degli dèi,  
lodatelo e celebratelo, perché la sua grazia dura sempre».

**OSEA 2,16-25 - Un nuovo sposalizio tra Dio e la comunità..**

*Fidanzamento di Dio, amore per il suo popolo: preghiamo questa parola per sentirci amati di un amore nuovo, inesauribile, fedele.. Per celebrare nel modo migliore anche la festa della fedeltà tra l'uomo e la donna, immagine dell'amore sponsale tra Dio e la comunità*

- 16 Perciò, ecco, la attirerò a me,  
la condurrò nel deserto  
e parlerò al suo cuore.
- 17 Le renderò le sue vigne  
e trasformerò la valle di Acòr  
in porta di speranza.  
Là canterà come nei giorni della sua giovinezza,  
come quando uscì dal paese d'Egitto.
- 18 E avverrà in quel giorno  
- oracolo del Signore -  
mi chiamerai: Marito mio,  
e non mi chiamerai più: Mio padrone.
- 19 Le toglierò dalla bocca i nomi dei Baal,  
che non saranno più ricordati.
- 20 In quel tempo farò per loro un'alleanza  
con le bestie della terra e gli uccelli del cielo  
e con i rettili del suolo;  
arco e spada e guerra eliminerò dal paese;  
e li farò riposare tranquilli.
- 21 Ti farò mia sposa per sempre,  
ti farò mia sposa nella giustizia e nel diritto,  
nella benevolenza e nell'amore,  
22 ti fidanzerò con me nella fedeltà  
e tu conoscerai il Signore.
- 23 E avverrà in quel giorno  
- oracolo del Signore -  
io risponderò al cielo ed esso risponderà alla terra;  
24 la terra risponderà con il grano, il vino nuovo e l'olio  
e questi risponderanno a Izreèl.
- 25 Io li seminerò di nuovo per me nel paese  
e amerò Non-amata;  
e a Non-mio-popolo dirò: Popolo mio,  
ed egli mi dirà: Mio Dio.

**ABACUC 2,1-4 - Il giusto vivrà per la sua fede**

*Ci sono momenti in cui tutto sembra crollare. E' il momento di pregare, di stringersi alla Roccia della fedeltà di Dio. La fede è la nostra vittoria.*

- 1 Mi metterò di sentinella,  
in piedi sulla fortezza,  
a spiare, per vedere che cosa mi dirà,  
che cosa risponderà ai miei lamenti.
- 2 Il Signore rispose e mi disse:  
«Scrivi la visione e incidila bene sulle tavolette  
perché la si legga speditamente.

- 3 È una visione che attesta un termine,  
parla di una scadenza e non mentisce;  
se indugia, attendila,  
perché certo verrà e non tarderà».
- 4 Ecco, soccombe colui che non ha l'animo retto,  
mentre il giusto vivrà per la sua fede.

**SOFONIA 3,11-20 - Gioisci, popolo umile, Resto di Israele..**

*I disegni di Dio sono misteriosi per il cervello e il cuore dell'uomo. Egli non ha scelto i grandi del mondo, ma gli basta un piccolo Resto che porti avanti la fiaccola della sua verità e del suo amore. E anch'esso con tante infedeltà. La sua grazia si perfeziona nella nostra debolezza, perché risplenda in tutta la sua purezza il suo dono gratuito.*

- 11 In quel giorno non avrai vergogna  
di tutti i misfatti commessi contro di me,  
perché allora eliminerò da te tutti i superbi millantatori  
e tu cesserai di inorgogliarti sopra il mio santo monte.

- 12 Farò restare in mezzo a te  
un popolo umile e povero;  
confiderà nel nome del Signore

- 13 il resto d'Israele.

Non commetteranno più iniquità  
e non proferiranno menzogna;  
non si troverà più nella loro bocca una lingua fraudolenta.  
Potranno pascolare e riposare senza che alcuno li molesti.

- 14 Gioisci, figlia di Sion, esulta, Israele,  
e rallegrati con tutto il cuore, figlia di Gerusalemme!

- 15 Il Signore ha revocato la tua condanna,  
ha disperso il tuo nemico.  
Re d'Israele è il Signore in mezzo a te,  
tu non vedrai più la sventura.

- 16 In quel giorno si dirà a Gerusalemme:  
«Non temere, Sion, non lasciarti cadere le braccia!

- 17 Il Signore tuo Dio in mezzo a te è un salvatore potente.  
Esulterà di gioia per te, ti rinnoverà con il suo amore,  
si rallegrerà per te con grida di gioia,

- 18 come nei giorni di festa».

Ho allontanato da te il male,  
perché tu non abbia a subirne la vergogna.

- 19 Ecco, in quel tempo io sterminerò tutti i tuoi oppressori.  
Soccorrerò gli zoppicanti, radunerò i dispersi,  
li porrò in lode e fama  
dovunque sulla terra sono stati oggetto di vergogna.

- 20 In quel tempo io vi guiderò,  
in quel tempo vi radunerò  
e vi darò fama e lode fra tutti i popoli della terra,  
quando, davanti ai vostri occhi,  
ristabilirò le vostre sorti, dice il Signore.

**MATTEO 5, 1-12 - Le Beatitudini**

*Parola pura della novità di Dio. Parola da lasciare risuonare in noi, con abbandono, senza giudizi, senza lasciarci sgomentare dalla lontananza tra questa Parola e i valori che dominano la vita di ogni giorno di tutti gli uomini. E' la novità di Dio in Gesù Cristo che invade la storia.. E lentamente la plasmerà a sua immagine. Sia la nostra preghiera una anticipazione di certezza.*

- 1 Vedendo le folle, Gesù salì sulla montagna,  
e, messi a sedere, gli si avvicinarono i suoi discepoli.
- 2 Prendendo allora la parola,  
li ammaestrava dicendo:
- 3 "Beati i poveri in spirito,  
perché di essi è il regno dei cieli.
- 4 Beati gli afflitti  
perché saranno consolati.
- 5 Beati i miti,  
perché erediteranno la terra.
- 6 Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia,  
perché saranno saziati.
- 7 Beati i misericordiosi,  
perché troveranno misericordia.
- 8 Beati i puri di cuore,  
perché vedranno Dio.
- 9 Beati gli operatori di pace,  
perché saranno chiamati figli di Dio.
- 10 Beati i perseguitati per causa della giustizia,  
perché di essi è il regno dei cieli.
- 11 Beati voi, quando vi insulteranno, vi perseguiteranno  
e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia.
- 12 Rallegratevi ed esultate,  
perché grande è la vostra ricompensa nei cieli.  
Così infatti hanno perseguitato i profeti prima di voi.

**MATTEO 5,38-48 - Perfetti come il Padre**

*Preghiera come anelito all'impossibile, preghiera come utopia che si fa sogno, che si fa cammino: perfetti come il Padre. Padre, facci perfetti come te, nell'amore verso tutti, in una logica per sempre diversa.*

- 38 Avete inteso che fu detto:  
Occhio per occhio e dente per dente;
- 39 ma io vi dico di non opporvi al malvagio;  
anzi se uno ti percuote la guancia destra, tu porgigli anche l'altra;
- 40 e a chi ti vuol chiamare in giudizio per toglierti la tunica,  
tu lascia anche il mantello.
- 41 E se uno ti costringerà a fare un miglio,  
tu fanne con lui due.
- 42 Dà a chi ti domanda  
e a chi desidera da te un prestito non volgere le spalle.
- 43 Avete inteso che fu detto:  
Amerai il tuo prossimo e odierai il tuo nemico;
- 44 ma io vi dico: amate i vostri nemici  
e pregate per i vostri persecutori,
- 45 perché siate figli del Padre vostro celeste,



che fa sorgere il suo sole sopra i malvagi e sopra i buoni,  
e fa piovere sopra i giusti e sopra gli ingiusti.

- 46 Infatti se amate solo quelli che vi amano, quale merito ne avete?  
Non fanno così anche i pubblicani?  
47 E se date il saluto soltanto ai vostri fratelli, che cosa fate di straordinario?  
Non fanno così anche i pagani?  
48 Siate voi dunque perfetti  
come è perfetto il Padre vostro celeste.

**MATTEO 10,5-42 - Andate..**

*Una Parola per la Missione, una Parola per andare e testimoniare nel mondo la gratuità e la novità dell'amore di Dio in Gesù Cristo. Prendiamo forza, celebrando queste parole, viviamo nel profondo la gratitudine al Signore che ha voluto aver bisogno di noi per annunciare al mondo il suo amore.*

- 5 I dodici Gesù li inviò dopo averli così istruiti:  
«Non andate fra i pagani e non entrate nelle città dei Samaritani;  
6 rivolgetevi piuttosto alle pecore perdute della casa d'Israele.  
7 E strada facendo, predicate che il regno dei cieli è vicino.
- 8 Guarite gli infermi, risuscitate i morti,  
sanate i lebbrosi, cacciate i demòni.  
Gratuitamente avete ricevuto, gratuitamente date.
- 9 Non procuratevi oro, né argento,  
né moneta di rame nelle vostre cinture,  
10 né bisaccia da viaggio, né due tuniche, né sandali, né bastone,  
perché l'operaio ha diritto al suo nutrimento.
- 11 In qualunque città o villaggio entriate,  
fatevi indicare se vi sia qualche persona degna,  
e lì rimanete fino alla vostra partenza.  
12 Entrando nella casa, rivolgetele il saluto.
- 13 Se quella casa ne sarà degna, la vostra pace scenda sopra di essa;  
ma se non ne sarà degna, la vostra pace ritorni a voi.
- 14 Se qualcuno poi non vi accoglierà e non darà ascolto alle vostre parole,  
uscite da quella casa o da quella città e scuotete la polvere dai vostri piedi.  
15 In verità vi dico, nel giorno del giudizio il paese di Sòdoma e Gomorra  
avrà una sorte più sopportabile di quella città.
- 16 Ecco: io vi mando come pecore in mezzo ai lupi;  
siate dunque prudenti come i serpenti e semplici come le colombe.
- 17 Guardatevi dagli uomini, perché vi consegneranno ai loro tribunali  
e vi flagelleranno nelle loro sinagoghe;  
18 e sarete condotti davanti ai governatori e ai re per causa mia,  
per dare testimonianza a loro e ai pagani.
- 19 E quando vi consegneranno nelle loro mani,  
non preoccupatevi di come o di che cosa dovrete dire,  
perché vi sarà suggerito in quel momento ciò che dovrete dire:  
20 non siete infatti voi a parlare, ma è lo Spirito del Padre vostro che parla in voi.
- 21 Il fratello darà a morte il fratello e il padre il figlio,  
e i figli insorgeranno contro i genitori e li faranno morire.  
22 E sarete odiati da tutti a causa del mio nome;  
ma chi persevererà sino alla fine sarà salvato.

- 23 Quando vi perseguiteranno in una città, fuggite in un'altra;  
in verità vi dico: non avrete finito di percorrere le città di Israele,  
prima che venga il Figlio dell'uomo.
- 24 Un discepolo non è da più del maestro,  
né un servo da più del suo padrone;
- 25 è sufficiente per il discepolo essere come il suo maestro e per il servo come il suo padrone.  
Se hanno chiamato Beelzebùl il padrone di casa, quanto più i suoi familiari!
- 26 Non li temete dunque,  
poiché non v'è nulla di nascosto che non debba essere svelato,  
e di segreto che non debba essere manifestato.
- 27 Quello che vi dico nelle tenebre ditelo nella luce,  
e quello che ascoltate all'orecchio predicatelo sui tetti.
- 28 E non abbiate paura di quelli che uccidono il corpo,  
ma non hanno potere di uccidere l'anima;  
temete piuttosto colui che ha il potere di far perire e l'anima e il corpo nella Geenna.
- 29 Due passeri non si vendono forse per un soldo?  
Eppure neanche uno di essi cadrà a terra senza che il Padre vostro lo voglia.
- 30 Quanto a voi, perfino i capelli del vostro capo sono tutti contati;
- 31 non abbiate dunque timore: voi valete più di molti passeri!
- 32 Chi dunque mi riconoscerà davanti agli uomini,  
anch'io lo riconoscerò davanti al Padre mio che è nei cieli;
- 33 chi invece mi rinnegherà davanti agli uomini,  
anch'io lo rinnegherò davanti al Padre mio che è nei cieli.
- 34 Non crediate che io sia venuto a portare pace sulla terra;  
non sono venuto a portare pace, ma una spada.
- 35 Sono venuto infatti a separare il figlio dal padre, la figlia dalla madre,  
la nuora dalla suocera:
- 36 e i nemici dell'uomo saranno quelli della sua casa.
- 37 Chi ama il padre o la madre più di me non è degno di me;  
chi ama il figlio o la figlia più di me non è degno di me;
- 38 chi non prende la sua croce e non mi segue, non è degno di me.
- 39 Chi avrà trovato la sua vita, la perderà: e chi avrà perduto la sua vita per causa mia, la troverà.
- 40 Chi accoglie voi accoglie me,  
e chi accoglie me accoglie colui che mi ha mandato.
- 41 Chi accoglie un profeta come profeta, avrà la ricompensa del profeta,  
e chi accoglie un giusto come giusto, avrà la ricompensa del giusto.
- 42 E chi avrà dato anche solo un bicchiere di acqua fresca a uno di questi piccoli,  
perché è mio discepolo,  
in verità io vi dico: non perderà la sua ricompensa».

#### **MATTEO 11,25-30 - Venite a me..**

*Preghiera di abbandono fiducioso: noi in Gesù come Gesù nel Padre; noi e Gesù nel seno del Padre. Non cediamo alla tentazione di pensare che il Cristianesimo sia pesante e impossibile per l'uomo di tutti i giorni. Il suo peso è leggero. Basta provare a prenderlo sulle nostre spalle.. Perché il suo peso è amore, come per l'uccellino le ali. Se gli ele tagli, pesa di meno, ma non vola più!*

- 25 In quel tempo, Gesù disse:  
"Ti benedico, o Padre, Signore del cielo e della terra,  
perché hai tenuto nascoste queste cose ai sapienti e agli intelligenti  
e le hai rivelate ai piccoli.

- 26 Sì, o Padre, perché così è piaciuto a te.
- 27 Tutto mi è stato dato dal Padre mio;  
nessuno conosce il Figlio se non il Padre,  
e nessuno conosce il Padre se non il Figlio  
e colui al quale il Figlio lo voglia rivelare.
- 28 Venite a me voi tutti che siete affaticati e oppressi  
e io vi ristorerò.
- 29 Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me  
che sono mite e umile di cuore
- Troverete ristoro per le vostre anime.
- 30 Il mio giogo infatti è dolce  
e il mio carico leggero.

**MATTEO 18,12-35 - La comunità di Gesù, Lui al centro e il perdono come stile..**

*Per avere la forza di perdonare, per saper accogliere ogni giorno con fede i nostri fratelli dentro la nostra comunità, per saper andare incontro, per impegnarci a "vedere" Gesù vivo al centro del nostro cerchio comunitario..*

- 12 Che ve ne pare?  
Se un uomo ha cento pecore e ne smarrisce una,  
non lascerà forse le novantanove sui monti,  
per andare in cerca di quella perduta?
- 13 Se gli riesce di trovarla, in verità vi dico,  
si rallegrerà per quella più che per le novantanove che non si erano smarrite.
- 14 Così il Padre vostro celeste non vuole che si perda neanche uno solo di questi piccoli.
- 15 Se il tuo fratello commette una colpa,  
va' e ammoniscilo fra te e lui solo;  
se ti ascolterà, avrai guadagnato il tuo fratello;
- 16 se non ti ascolterà, prendi con te una o due persone,  
perché ogni cosa sia risolta sulla parola di due o tre testimoni.
- 17 Se poi non ascolterà neppure costoro, dillo all'assemblea;  
e se non ascolterà neanche l'assemblea, sia per te come un pagano e un pubblicano.
- 18 In verità vi dico: tutto quello che legherete sopra la terra sarà legato anche in cielo  
e tutto quello che scioglierete sopra la terra sarà sciolto anche in cielo.
- 19 In verità vi dico ancora:  
se due di voi sopra la terra si accorderanno per domandare qualunque cosa,  
il Padre mio che è nei cieli ve la concederà.
- 20 Perché dove sono due o tre riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro».
- 21 Allora Pietro gli si avvicinò e gli disse: «Signore, quante volte dovrò perdonare al mio fratello,  
se pecca contro di me?  
Fino a sette volte?».
- 22 E Gesù gli rispose: «Non ti dico fino a sette, ma fino a settanta volte sette.
- 23 A proposito, il regno dei cieli è simile a un re  
che volle fare i conti con i suoi servi.
- 24 Incominciati i conti,  
gli fu presentato uno che gli era debitore di diecimila talenti.
- 25 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.

- 26 Allora quel servo, gettatosi a terra, lo supplicava:  
Signore, abbi pazienza con me e ti restituirò ogni cosa.
- 27 Impietositosi del servo, il padrone lo lasciò andare  
e gli condonò il debito.
- 28 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!
- 29 Il suo compagno, gettatosi a terra, lo supplicava dicendo:  
Abbi pazienza con me e ti rifonderò il debito.
- 30 Ma egli non volle esaudirlo,  
andò e lo fece gettare in carcere,  
fino a che non avesse pagato il debito.
- 31 Visto quel che accadeva, gli altri servi furono addolorati  
e andarono a riferire al loro padrone tutto l'accaduto.
- 32 Allora il padrone fece chiamare quell'uomo e gli disse: Servo malvagio,  
io ti ho condonato tutto il debito perché mi hai pregato.
- 33 Non dovevi forse anche tu aver pietà del tuo compagno,  
così come io ho avuto pietà di te?
- 34 E, sdegnato, il padrone lo diede in mano agli aguzzini,  
finché non gli avesse restituito tutto il dovuto.
- 35 Così anche il mio Padre celeste farà a ciascuno di voi,  
se non perdonerete di cuore al vostro fratello».

**MATTEO 28,16-20 - Io sarò con voi..**

*Presente e Vivo, presente per sempre in mezzo a noi, con la potenza rinnovatrice del suo Spirito. Il Signore risorto ci chiede di andare e condividere il dono con tutti coloro che incontreremo sulla nostra strada.*

- 16 Gli undici discepoli, intanto, andarono in Galilea,  
sul monte che Gesù aveva loro fissato.
- 17 Quando lo videro, gli si prostrarono innanzi;  
alcuni però dubitavano.
- 18 E Gesù, avvicinatosi, disse loro:  
«Mi è stato dato ogni potere in cielo e in terra.
- 19 Andate dunque e ammaestrate tutte le nazioni,  
battezzandole nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito santo,
- 20 insegnando loro ad osservare tutto ciò che vi ho comandato.  
Ecco, io sono con voi tutti i giorni,  
fino alla fine del mondo».

**MARCO 8,34-38 - Se qualcuno vuol venire dietro di me..**

*Parola per una consapevolezza: la sequela del Signore Gesù è esigente, perché è amore puro. Parola per una invocazione: dacci la forza di fare queste scelte, Signore. Il cristiano non è mai un arrivato e Pietro può sempre comportarsi da Satana. Occorre rendere il cuore disponibile in ogni momento alla croce che ci cade addosso. E' la migliore garanzia..*

- 34 Convocata la folla insieme ai suoi discepoli, disse loro:  
"Se qualcuno vuol venire dietro di me rinneghi se stesso,  
prenda la sua croce e mi segua.
- 35 Perché chi vorrà salvare la propria vita, la perderà;

ma chi perderà la propria vita per causa mia e del vangelo, la salverà.

- 36 Che giova infatti all'uomo guadagnare il mondo intero,  
se poi perde la propria anima?
- 37 E che cosa potrebbe mai dare un uomo  
in cambio della propria anima?
- 38 Chi si vergognerà di me e delle mie parole  
davanti a questa generazione adultera e peccatrice,  
anche il Figlio dell'uomo si vergognerà di lui,  
quando verrà nella gloria del Padre suo con gli angeli santi".

**MARCO 14,32-42 - Abbà, se possibile..**

*Il momento supremo, la disponibilità suprema, l'atto di fede allo stato puro. Il Maestro ci insegna quello che vive: mettersi nelle mani dell'Abbà con fiducia assoluta. Lui sa quello che fa di noi. E questo al di là e nonostante tutto quanto gli uomini possano fare a noi, come hanno fatto a Gesù.*

- 2 Giunsero intanto a un podere chiamato Getsèmani,  
ed egli disse ai suoi discepoli:  
«Sedetevi qui, mentre io prego».
- 33 Prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni  
e cominciò a sentire paura e angoscia.
- 34 Gesù disse loro: «La mia anima è triste fino alla morte.  
Restate qui e vegliate».
- 35 Poi, andato un pò innanzi, si gettò a terra  
e pregava che, se fosse possibile, passasse da lui quell'ora.
- 36 E diceva: «Abbà, Padre! Tutto è possibile a te,  
allontana da me questo calice!  
Però non ciò che io voglio, ma ciò che vuoi tu».
- 37 Tornato indietro, li trovò addormentati e disse a Pietro:  
«Simone, dormi? Non sei riuscito a vegliare un'ora sola?
- 38 Vegliate e pregate per non entrare in tentazione;  
lo spirito è pronto, ma la carne è debole».
- 39 Allontanatosi di nuovo, pregava dicendo le medesime parole.
- 40 Ritornato li trovò addormentati, perché i loro occhi si erano appesantiti,  
e non sapevano che cosa rispondergli.
- 41 Venne la terza volta e disse loro: «Dormite ormai e riposatevi!  
Basta, è venuta l'ora:  
ecco, il Figlio dell'uomo viene consegnato nelle mani dei peccatori.
- 42 Alzatevi, andiamo! Ecco, colui che mi tradisce è vicino».

**LUCA 1,26-56 - Maria..**

*Storia dell'amore più grande: l'incarnazione del Figlio di Dio. Storia della donna più grande, la donna del sì totale, Maria, Madre di Dio e Madre nostra. Dalla meditazione alla disponibilità al servizio alla gioia: è tutta una trafila unica, e ogni passaggio nasce spontaneamente dal precedente.*

- 26 Nel sesto mese, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio  
in una città della Galilea, chiamata Nazaret,  
27 a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, chiamato Giuseppe.  
La vergine si chiamava Maria.
- 28 Entrando da lei, disse:

«Ti saluto, o piena di grazia, il Signore è con te».

- 29 A queste parole ella rimase turbata  
e si domandava che senso avesse un tale saluto.
- 30 L'angelo le disse: «Non temere, Maria,  
perché hai trovato grazia presso Dio.
- 31 Ecco concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù.  
32 Sarà grande e chiamato Figlio dell'Altissimo;  
il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre  
33 e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine».
- 34 Allora Maria disse all'angelo: «Come è possibile? Non conosco uomo».  
35 Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te,  
su te stenderà la sua ombra la potenza dell'Altissimo.  
Colui che nascerà sarà dunque santo e chiamato Figlio di Dio.
- 36 Vedi: anche Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia, ha concepito un figlio  
e questo è il sesto mese per lei, che tutti dicevano sterile:  
37 nulla è impossibile a Dio».
- 38 Allora Maria disse: «Eccomi, sono la serva del Signore,  
avvenga di me quello che hai detto».  
E l'angelo partì da lei.
- 39 In quei giorni Maria si mise in viaggio verso la montagna  
e raggiunse in fretta una città di Giuda.  
40 Entrata nella casa di Zaccaria, salutò Elisabetta.
- 41 Appena Elisabetta ebbe udito il saluto di Maria,  
il bambino le sussultò nel grembo.  
Elisabetta fu piena di Spirito Santo  
42 ed esclamò a gran voce:
- «Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo!  
43 A che debbo che la madre del mio Signore venga a me?  
44 Ecco, appena la voce del tuo saluto è giunta ai miei orecchi,  
il bambino ha esultato di gioia nel mio grembo.
- 45 E beata colei che ha creduto  
nell'adempimento delle parole del Signore».
- 46 Allora Maria disse:  
«L'anima mia magnifica il Signore  
47 e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,  
48 perché ha guardato l'umiltà della sua serva.  
D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.
- 49 Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente  
e Santo è il suo nome:  
50 di generazione in generazione la sua misericordia  
si stende su quelli che lo temono.
- 51 Ha spiegato la potenza del suo braccio,  
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;  
52 ha rovesciato i potenti dai troni,  
ha innalzato gli umili;
- 53 ha ricolmato di beni gli affamati,  
ha rimandato a mani vuote i ricchi.  
54 Ha soccorso Israele, suo servo,  
ricordandosi della sua misericordia,

55 come aveva promesso ai nostri padri,  
ad Abramo e alla sua discendenza,  
per sempre».

56 Maria rimase con lei circa tre mesi,  
poi tornò a casa sua.

**LUCA 1,67-79 - Benedetto il Signore, Dio d'Israele..**

*Canto di lode e di ringraziamento per le meraviglie di Dio, rinnovate continuamente per il suo popolo. Canto che nella liturgia delle Ore della Chiesa apre la giornata, alle Lodi Mattutine, per dare senso di loro a tutto il giorno, illuminato non soltanto dal sole che è nel cielo, ma soprattutto dal sole di giustizia che è Cristo Signore, con la sua Parola, con il suo amore.*

67 Zaccaria, suo padre, fu pieno di Spirito Santo, e profetò dicendo:

68 «Benedetto il Signore Dio d'Israele,  
perché ha visitato e redento il suo popolo,

69 e ha suscitato per noi una salvezza potente  
nella casa di Davide, suo servo,

70 come aveva promesso  
per bocca dei suoi santi profeti d'un tempo:

71 salvezza dai nostri nemici,  
e dalle mani di quanti ci odiano.

72 Così egli ha concesso misericordia ai nostri padri  
e si è ricordato della sua santa alleanza,

73 del giuramento fatto ad Abramo, nostro padre,

74 di concederci, liberati dalle mani dei nemici,  
di servirlo senza timore,

75 in santità e giustizia  
al suo cospetto, per tutti i nostri giorni.

76 E tu, bambino, sarai chiamato profeta dell'Altissimo  
perché andrai innanzi al Signore a preparargli le strade,

77 per dare al suo popolo la conoscenza della salvezza  
nella remissione dei suoi peccati,

78 grazie alla bontà misericordiosa del nostro Dio,  
per cui verrà a visitarci dall'alto un sole che sorge

79 per rischiarare quelli che stanno nelle tenebre e nell'ombra della morte  
e dirigere i nostri passi sulla via della pace».

**LUCA 2,25-35 - Gesù, luce e segno di contraddizione**

*Gesù, luce e gioia per i semplici e i puri di cuore, è segno di contraddizione sulla faccia della storia. La migliore risposta nell'abbandonarsi del vecchio Simeone.*

25 Ora a Gerusalemme c'era un uomo di nome Simeone,  
uomo giusto e timorato di Dio,  
che aspettava il conforto d'Israele;

26 lo Spirito Santo che era sopra di lui,  
gli aveva preannunziato che non avrebbe visto la morte  
senza prima aver veduto il Messia del Signore.

27 Mosso dunque dallo Spirito, si recò al tempio;

e mentre i genitori vi portavano il bambino Gesù per adempiere la Legge,

28 lo prese tra le braccia e benedisse Dio:

29 «Ora lascia, o Signore, che il tuo servo

vada in pace secondo la tua parola;

30 perché i miei occhi han visto la tua salvezza,  
31 preparata da te davanti a tutti i popoli,

32 luce per illuminare le genti  
e gloria del tuo popolo Israele».

33 Il padre e la madre di Gesù si stupivano delle cose che si dicevano di lui.

34 Simeone li benedisse e parlò a Maria, sua madre:  
«Egli è qui per la rovina e la risurrezione di molti in Israele,

segno di contraddizione

35 perché siano svelati i pensieri di molti cuori.  
E anche a te una spada trafiggerà l'anima».

### **LUCA 6,27-38 - Amate..**

*Novità inaudita nel progetto-uomo di Gesù di Nazareth. Ascoltarlo per rinnovare il mondo, per portare una logica diversa, finora sconosciuta, la logica dell'amore ad ogni costo, dell'amore oltre ogni limite. O tutto o niente: Gesù è fatto così!*

27 A voi che ascoltate io dico:

Amate i vostri nemici, fate del bene a coloro che vi odiano,

28 benedite coloro che vi maledicono,  
pregate per coloro che vi maltrattano.

29 A chi ti percuote sulla guancia, porgi anche l'altra;  
a chi ti leva il mantello, non rifiutare la tunica.

30 Da' a chiunque ti chiede;  
e a chi prende del tuo, non richiederlo.

31 Ciò che volete gli uomini facciano a voi  
anche voi fatelo a loro

32 Se amate quelli che vi amano, che merito ne avrete?  
Anche i peccatori fanno lo stesso.

33 E se fate del bene a coloro che vi fanno del bene, che merito ne avrete?  
Anche i peccatori fanno lo stesso.

34 E se prestate a coloro da cui sperate ricevere, che merito ne avrete?  
Anche i peccatori concedono prestiti ai peccatori per riceverne altrettanto.

35 Amate invece i vostri nemici,  
fate del bene e prestate senza sperarne nulla,  
e il vostro premio sarà grande e sarete figli dell'Altissimo;  
perché egli è benevolo verso gli ingrati e i malvagi.

36 Siate misericordiosi, come è misericordioso il Padre vostro.

37 Non giudicate e non sarete giudicati;  
non condannate e non sarete condannati;  
perdonate e vi sarà perdonato;

38 date e vi sarà dato;  
una buona misura, pigiata, scossa e traboccante  
vi sarà versata nel grembo,

perché con la misura con cui misurate,  
sarà misurato a voi in cambio.



**LUCA 10,25-42 - Ciò che veramente vale: amore e contemplazione..**

*Rovesciamento evangelico, da meditare a lungo, da far stillare dentro la nostra coscienza, per poter rimuovere incrostazioni di secoli e secoli, di rapporti umani vissuti in maniera ben diversa. Amore sulle strade e contemplazione nel cuore, il Samaritano e Maria, due volti della stessa dimensione di amore e di attenzione: attenzione a Dio che è nel tuo cuore, attenzione che prova la "con-passione" per tutti gli altri, specialmente i più bisognosi.*

- 25 Un dottore della legge si alzò per metterlo alla prova:  
«Maestro, che devo fare per ereditare la vita eterna?».
- 26 Gesù gli disse: «Che cosa sta scritto nella Legge?  
Che cosa vi leggi?».
- 27 Costui rispose: «Amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore,  
con tutta la tua anima, con tutta la tua forza e con tutta la tua mente  
e il prossimo tuo come te stesso».
- 28 E Gesù: «Hai risposto bene;  
fà questo e vivrai».
- 29 Ma quegli, volendo giustificarsi,  
disse a Gesù: «E chi è il mio prossimo?».
- 30 Gesù riprese:  
«Un uomo scendeva da Gerusalemme a Gerico e incappò nei briganti  
che lo spogliarono, lo percossero e poi se ne andarono, lasciandolo mezzo morto.
- 31 Per caso, un sacerdote scendeva per quella medesima strada  
e quando lo vide passò oltre dall'altra parte.
- 32 Anche un levita, giunto in quel luogo, lo vide e passò oltre.
- 33 Invece un Samaritano, che era in viaggio,  
passandogli accanto lo vide e n'ebbe compassione.
- 34 Gli si fece vicino, gli fasciò le ferite, versandovi olio e vino;  
poi, caricatolo sopra il suo giumento, lo portò a una locanda e si prese cura di lui.
- 35 Il giorno seguente, estrasse due denari e li diede all'albergatore, dicendo:  
Abbi cura di lui e ciò che spenderai in più, te lo rifonderò al mio ritorno.
- 36 Chi di questi tre ti sembra sia stato il prossimo  
di colui che è incappato nei briganti?».
- 37 Quegli rispose: «Chi ha avuto compassione di lui».  
Gesù gli disse: «Và e anche tu fà lo stesso».
- 38 Mentre erano in cammino, entrò in un villaggio  
e una donna, di nome Marta, lo accolse nella sua casa.
- 39 Essa aveva una sorella, di nome Maria,  
la quale, sedutasi ai piedi di Gesù, ascoltava la sua parola;
- 40 Marta invece era tutta presa dai molti servizi.
- Pertanto, fattasi avanti, disse:  
«Signore, non ti curi che mia sorella mi ha lasciata sola a servire?  
Dille dunque che mi aiuti».
- 41 Ma Gesù le rispose:  
«Marta, Marta, tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose,  
42 ma una sola è la cosa di cui c'è bisogno.  
Maria si è scelta la parte migliore, che non le sarà tolta».

**LUCA 12,22-34 - La Provvidenza**

*C'è un Padre per noi, c'è la sua Provvidenza, il suo cuore che vigila su di noi dall'eternità. Perché avere paura? Perché essere così preoccupati? Parola da assaporare e meditare in mezzo al frastuono affaccendato (troppo!) della società di oggi..*

- 22 Poi disse ai discepoli: "Per questo io vi dico:  
Non datevi pensiero per la vostra vita, di quello che mangerete;  
né per il vostro corpo, come lo vestirete.
- 23 La vita vale più del cibo  
e il corpo più del vestito.
- 24 Guardate i corvi: non seminano e non mietono,  
non hanno ripostiglio né granaio, e Dio li nutre.  
Quanto più degli uccelli voi valete!
- 25 Chi di voi, per quanto si affanni,  
può aggiungere un'ora sola alla sua vita?
- 26 Se dunque non avete potere neanche per la più piccola cosa,  
perché vi affannate del resto?
- 27 Guardate i gigli come crescono: non filano, non tessono;  
eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria,  
vestiva come uno di loro.
- 28 Se dunque Dio veste così l'erba del campo,  
che oggi c'è e domani si getta nel forno,  
quanto più voi, gente di poca fede?
- 29 Non cercate perciò che cosa mangerete e berrete,  
e non state con l'animo in ansia:
- 30 di tutte queste cose si preoccupa la gente del mondo;  
ma il Padre vostro sa che ne avete bisogno.
- 31 Cercate piuttosto il regno di Dio,  
e queste cose vi saranno date in aggiunta.
- 32 Non temere, piccolo gregge,  
perché al Padre vostro è piaciuto di darvi il suo regno.
- 33 Vendete ciò che avete e datelo in elemosina;  
fatevi borse che non invecchiano, un tesoro inesauribile nei cieli,  
dove i ladri non arrivano e la tignola non consuma.
- 34 Perché dove è il vostro tesoro,  
là sarà anche il vostro cuore.

**LE PAROLE DI GESU' SULLA CROCE**

*Le 7 parole di Gesù sulla croce, secondo i diversi Evangelisti. Da dire come invocazioni e "giaculatorie",  
per vivere la nostra vita in unione con la croce di Gesù, nostro Signore e Maestro.*

Mt 27,46 (Mc 15,34)

Eli, Eli, lema sabactani?

Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?

Lc 23,34

Padre, perdonali, perché non sanno quello che fanno

Lc 23,43

In verità ti dico: oggi sarai con me nel Paradiso

Lc 23,46

Padre nelle tue mani consegno il mio Spirito.

Gv 19,26-27

Donna, ecco il tuo figlio!

Ecco la tua madre!

Gv 19,28

Ho sete

Gv 19,30

Tutto è compiuto.

### **LUCA 23,33-46 - Nelle tue mani, Abbà..**

*Abbandono supremo, abbandono nel momento del nulla, in cui tutto sembra crollare, in cui il sogno sembra mostrare tutta la sua fragilità. Non c'è più tempo se non per morire, per la distruzione, per essere inghiottito dalla polvere dei secoli. Eppure lì, un atto di fiducia supremo nelle braccia amorose dell'Abbà e Gesù continuerà la sua avventura di vita e di amore. E la farà continuare anche a noi.*

- 33 Quando giunsero al luogo detto Cranio,  
là crocifissero lui e i due malfattori,  
uno a destra e l'altro a sinistra.
- 34 Gesù diceva: «Padre, perdonali, perché non sanno quello che fanno».  
Dopo essersi poi divise le sue vesti, le tirarono a sorte.
- 35 Il popolo stava a vedere, i capi invece lo schernivano dicendo:  
«Ha salvato gli altri, salvi se stesso,  
se è il Cristo di Dio, il suo eletto».
- 36 Anche i soldati lo schernivano,  
e gli si accostavano per porgergli dell'aceto, e dicevano:
- 37 «Se tu sei il re dei Giudei, salva te stesso».  
C'era anche una scritta, sopra il suo capo:  
Questi è il re dei Giudei.
- 39 Uno dei malfattori appesi alla croce lo insultava:  
«Non sei tu il Cristo? Salva te stesso e anche noi!».
- 40 Ma l'altro lo rimproverava:  
«Neanche tu hai timore di Dio e sei dannato alla stessa pena?»
- 41 Noi giustamente, perché riceviamo il giusto per le nostre azioni,  
egli invece non ha fatto nulla di male».
- 42 E aggiunse: «Gesù, ricordati di me quando entrerai nel tuo regno».
- 43 Gli rispose: «In verità ti dico, oggi sarai con me nel paradiso».
- 44 Era verso mezzogiorno, quando il sole si eclissò  
e si fece buio su tutta la terra fino alle tre del pomeriggio.
- 45 Il velo del tempio si squarciò nel mezzo.
- 46 Gesù, gridando a gran voce, disse:  
«Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito».  
Detto questo spirò.

### **LUCA 24,13-35 - I discepoli che andavano ad Emmaus..**

*Sera di Pasqua illuminata dalla Presenza donata del Risorto, nella sua Parola e nel suo pane. Preghiamo questa Parola alla sera di ogni giorno, per riaccendere in noi, al di là di tutto quanto è accaduto nel giorno, la certezza che lui cammina con noi, si ferma con noi, ci spiega la Parola e spezza il Pane per la nostra forza..*

- 13 Ed ecco in quello stesso giorno due di loro erano in cammino per un villaggio  
distante circa sette miglia da Gerusalemme, di nome Emmaus,
- 14 e conversavano di tutto quello che era accaduto.

- 15 Mentre discorrevano e discutevano insieme,  
Gesù in persona si accostò e camminava con loro.
- 16 Ma i loro occhi erano incapaci di riconoscerlo.
- 17 Ed egli disse loro: «Che sono questi discorsi che state facendo fra voi durante il cammino?». Si fermarono, col volto triste;
- 18 uno di loro, di nome Clèopa, gli disse:  
«Tu solo sei così forestiero in Gerusalemme da non sapere ciò che vi è accaduto in questi giorni?».
- 19 Domandò: «Che cosa?».
- Gli risposero: «Tutto ciò che riguarda Gesù Nazareno,  
che fu profeta potente in opere e in parole, davanti a Dio e a tutto il popolo;  
20 come i sommi sacerdoti e i nostri capi lo hanno consegnato per farlo condannare a morte  
e poi l'hanno crocifisso.
- 21 Noi speravamo che fosse lui a liberare Israele;  
con tutto ciò son passati tre giorni da quando queste cose sono accadute.
- 22 Ma alcune donne, delle nostre, ci hanno sconvolti;  
recatesi al mattino al sepolcro  
23 e non avendo trovato il suo corpo,  
son venute a dirci di aver avuto anche una visione di angeli, i quali affermano che egli è vivo.
- 24 Alcuni dei nostri sono andati al sepolcro e hanno trovato come avevan detto le donne,  
ma lui non l'hanno visto».
- 25 Ed egli disse loro: «Sciocchi e tardi di cuore nel credere alla parola dei profeti!  
26 Non bisognava che il Cristo sopportasse queste sofferenze per entrare nella sua gloria?».
- 27 E cominciando da Mosè e da tutti i profeti  
spiegò loro in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui.
- 28 Quando furon vicini al villaggio dove erano diretti,  
egli fece come se dovesse andare più lontano.
- 29 Ma essi insistettero: «Resta con noi perché si fa sera e il giorno già volge al declino». Egli entrò per rimanere con loro.
- 30 Quando fu a tavola con loro, prese il pane, disse la benedizione, lo spezzò e lo diede loro.  
31 Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero.  
Ma lui sparì dalla loro vista.
- 32 Ed essi si dissero l'un l'altro: «Non ci ardeva forse il cuore nel petto  
mentre conversava con noi lungo il cammino, quando ci spiegava le Scritture?».
- 33 E partirono senz'indugio e fecero ritorno a Gerusalemme,  
dove trovarono riuniti gli Undici e gli altri che erano con loro,  
34 i quali dicevano: «Davvero il Signore è risorto ed è apparso a Simone».
- 35 Essi poi riferirono ciò che era accaduto lungo la via  
e come l'avevano riconosciuto nello spezzare il pane.

### **GIOVANNI 1,1-18 - il Verbo**

*Quando vuoi dare un senso a tutto quello che vedi e che vivi, questa Parola ti indica la strada: guardare in alto, al segreto dei secoli, a quel segreto che si è fatto volto storico in Gesù di Nazareth. Una storia che sa di eternità e che ci svela il senso del tutto, ci svela noi stessi e a noi stessi. Buio e tenebre sull'uomo che non apre il segreto con la chiave di Davide, che è la persona vivente del Figlio di Dio, Cristo Signore. E tutto vive per lui, perché tutto è stato fatto in lui e per mezzo di lui.*

- 1 In principio era il Verbo  
e il Verbo era presso Dio  
e il Verbo era Dio.
- 2 Egli era in principio presso Dio.
- 3 Tutto è stato fatto per mezzo di lui  
e senza di lui niente è stato fatto di tutto ciò che esiste.
- 4 In lui era la vita  
e la vita era la luce degli uomini;
- 5 la luce splende nelle tenebre  
ma le tenebre non l'hanno accolta.
- 6 Venne un uomo mandato da Dio  
e il suo nome era Giovanni.
- 7 Egli venni come testimone  
per rendere testimonianza alla luce,  
perché tutti credessero per mezzo di lui.
- 8 Egli non era la luce,  
ma doveva rendere testimonianza alla luce.
- 9 Veniva nel mondo la luce vera,  
quella che illumina ogni uomo.
- 10 Egli era nel mondo,  
e il mondo fu fatto per mezzo di lui,  
eppure il mondo non lo riconobbe.
- 11 Venne fra la sua gente,  
ma i suoi non l'hanno accolto.
- 12 A quanti però l'hanno accolto,  
ha dato potere di diventare figli di Dio,  
a quelli che credono nel suo nome,
- 13 i quali non da sangue,  
né da volere di carne,  
né da volere di uomo,  
ma da Dio sono stati generati.
- 14 E il Verbo si fece carne  
e pose la sua tenda in mezzo a noi  
e noi vedemmo la sua gloria,  
gloria come di unigenito del Padre  
pieno di grazia e di verità.
- 15 Giovanni gli rende testimonianza e grida:  
"Ecco l'uomo di cui io dissi:  
Colui che viene dopo di me mi è passato avanti,  
perché era prima di me".
- 16 Dalla sua pienezza noi tutti abbiamo ricevuto  
e grazia su grazia.
- 17 Perché la Legge fu data per mezzo di Mosè,  
la grazia e la verità vennero a noi per mezzo di Gesù Cristo.
- 18 Dio nessuno l'ha mai visto:  
proprio il Figlio Unigenito  
che è nel seno del Padre,  
lui lo ha rivelato.

**GIOVANNI 6,43-58 - Il Pane della Vita**

*Parola per celebrare e comprendere (fin dove possiamo) l'immenso dono del suo Corpo e del suo Sangue. Tutto è dono, e tutto va verso il Padre, per mezzo di Gesù Cristo. Mangiare, aderire, credere, affidarsi, ascoltare e gioire, ecco il dono meraviglioso del suo Corpo. Appartenere all'Amore. Edificati come Corpo di Cristo dal Corpo di Cristo.*

- 43 Non mormorate tra di voi.  
 44 Nessuno può venire a me, se non lo attira il Padre che mi ha mandato; e io lo risusciterò nell'ultimo giorno.
- 45 Sta scritto nei profeti: E tutti saranno ammaestrati da Dio, Chiunque ha udito il Padre e ha imparato da lui, viene a me.
- 46 Non che alcuno abbia visto il Padre, ma solo colui che viene da Dio ha visto il padre.
- 47 In verità, in verità vi dico: chi crede ha la vita eterna.
- 48 Io sono il pane della vita.  
 49 I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto e sono morti;  
 50 questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia.
- 51 Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo".
- 52 Allora i Giudei si misero a discutere tra di loro: "Come può costui darci la sua carne da mangiare?"
- 53 Gesù disse: "In verità, in verità vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avrete in voi la vita.
- 54 Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno.
- 55 Poiché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda.  
 56 Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue dimora in me e io in lui.
- 57 Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia di me vivrà per me.
- 58 Questo è il pane disceso dal cielo, non come quello che mangiarono i padri vostri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno.

**GIOVANNI 10,1-18 - Io sono il Buon Pastore**

*Non abbiamo paura: egli è il nostro Pastore, egli ha dato e dà la sua vita per noi. Noi gli siamo cari, dall'eternità, e per questo non ha esitato a venire qui tra noi e a sacrificarsi per noi. Parola che ci aiuta a vivere profondamente l'appartenenza al Pastore eterno della nostra vita.*

- 1 «In verità, in verità vi dico: chi non entra nel recinto delle pecore per la porta, ma vi sale da un'altra parte, è un ladro e un brigante.
- 2 Chi invece entra per la porta, è il pastore delle pecore.

- 3 Il guardiano gli apre e le pecore ascoltano la sua voce:  
egli chiama le sue pecore una per una e le conduce fuori.
- 4 E quando ha condotto fuori tutte le sue pecore,  
cammina innanzi a loro, e le pecore lo seguono,  
perché conoscono la sua voce.
- 5 Un estraneo invece non lo seguiranno, ma fuggiranno via da lui,  
perché non conoscono la voce degli estranei».
- 6 Questa similitudine disse loro Gesù;  
ma essi non capirono che cosa significava ciò che diceva loro.
- 7 Allora Gesù disse loro di nuovo:  
«In verità, in verità vi dico: io sono la porta delle pecore.
- 8 Tutti coloro che sono venuti prima di me, sono ladri e briganti;  
ma le pecore non li hanno ascoltati.
- 9 Io sono la porta: se uno entra attraverso di me, sarà salvo;  
entrerà e uscirà e troverà pascolo.
- 10 Il ladro non viene se non per rubare, uccidere e distruggere;  
io sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza.
- 11 Io sono il buon pastore.  
Il buon pastore offre la vita per le pecore.
- 12 Il mercenario invece, che non è pastore e al quale le pecore non appartengono,  
vede venire il lupo, abbandona le pecore e fugge  
e il lupo le rapisce e le disperde;
- 13 egli è un mercenario e non gli importa delle pecore.
- 14 Io sono il buon pastore,  
conosco le mie pecore e le mie pecore conoscono me,
- 15 come il Padre conosce me e io conosco il Padre;  
e offro la vita per le pecore.
- 16 E ho altre pecore che non sono di quest'ovile;  
anche queste io devo condurre;  
ascolteranno la mia voce e diventeranno un solo gregge e un solo pastore.
- 17 Per questo il Padre mi ama:  
perché io offro la mia vita, per poi riprenderla di nuovo.
- 18 Nessuno me la toglie, ma la offro da me stesso,  
poiché ho il potere di offrirla e il potere di riprenderla di nuovo.  
Questo comando ho ricevuto dal Padre mio».

### **GIOVANNI 11,21-27 - Io sono la Risurrezione e la Vita**

*La morte incombe su di noi con i suoi mille volti quotidiani. Questa Parola ci libera il cuore dalla schiavitù dei secoli, dall'ossessione dell'uomo da sempre. Egli è Risurrezione e Vita: e ci ama, e ha dato se stesso per noi. Quale gioia immensa, quale luce dentro di noi!*

- 21 E Marta disse a Gesù:  
"Signore, se tu fossi stato qui,  
mio fratello non sarebbe morto,
- 22 Ma anche ora so  
che qualunque cosa tu chiederai a Dio  
egli te la concederà".
- 23 Gesù le disse:  
"Tuo fratello risusciterà".
- 24 Gli rispose Marta:

"So che risusciterà nell'ultimo giorno".

25 Gesù le disse:

"Io sono la risurrezione e la vita;  
chi crede in me, anche se muore, vivrà;

26 e chiunque vive e crede in me,  
non morirà in eterno.  
Credi tu questo?".

27 Gli rispose:

"Sì, o Signore,  
io credo che tu sei il Cristo,  
il Figlio di Dio che deve venire nel mondo".

### **GIOVANNI 13,1-17.34-35**

*Parola da ascoltare, gesto da meditare, Parola da vivere. Una Parola per suscitare e mantenere vivo in noi il senso dell'essenziale. E l'essenziale è amore. Non è rito, non è tempo offerto a Dio, non è scambio di favori tra uomo e Dio. L'essenziale è un coinvolgimento del cuore dal di dentro, con Dio e con gli altri. L'essenziale è qualcosa di serio, uno stile nuovo, che cambia il mondo.*

- 1 Prima della festa di Pasqua Gesù,  
sapendo che era giunta la sua ora di passare da questo mondo al Padre,  
dopo aver amato i suoi che erano nel mondo, li amò sino alla fine.
- 2 Mentre cenavano,  
quando già il diavolo aveva messo in cuore a Giuda Iscariota, figlio di Simone, di tradirlo,
- 3 Gesù sapendo che il Padre gli aveva dato tutto nelle mani e che era venuto da Dio e a Dio ritornava,
- 4 si alzò da tavola, depose le vesti e, preso un asciugatoio, se lo cinse attorno alla vita.
- 5 Poi versò dell'acqua nel catino  
e cominciò a lavare i piedi dei discepoli  
e ad asciugarli con l'asciugatoio di cui si era cinto.
- 6 Venne dunque da Simon Pietro  
e questi gli disse: «Signore, tu lavi i piedi a me?».
- 7 Rispose Gesù: «Quello che io faccio, tu ora non lo capisci, ma lo capirai dopo».
- 8 Gli disse Simon Pietro: «Non mi laverai mai i piedi!».  
Gli rispose Gesù: «Se non ti laverò, non avrai parte con me».
- 9 Gli disse Simon Pietro: «Signore, non solo i piedi, ma anche le mani e il capo!».
- 10 Soggiunse Gesù: «Chi ha fatto il bagno, non ha bisogno di lavarsi se non i piedi ed è tutto mondo;  
e voi siete mondi, ma non tutti».
- 11 Sapeva infatti chi lo tradiva;  
per questo disse: «Non tutti siete mondi».
- 12 Quando dunque ebbe lavato loro i piedi e riprese le vesti,  
sedette di nuovo e disse loro:  
«Sapete ciò che vi ho fatto?
- 13 Voi mi chiamate Maestro e Signore e dite bene, perché lo sono.
- 14 Se dunque io, il Signore e il Maestro, ho lavato i vostri piedi,  
anche voi dovete lavarvi i piedi gli uni gli altri.
- 15 Vi ho dato infatti l'esempio,  
perché come ho fatto io, facciate anche voi.
- 16 In verità, in verità vi dico: un servo non è più grande del suo padrone,  
né un apostolo è più grande di chi lo ha mandato.
- 17 Sapendo queste cose,  
sarete beati se le metterete in pratica.



- 34 Vi do un comandamento nuovo:  
che vi amiate gli uni gli altri;  
come io vi ho amato,  
così amatevi anche voi gli uni gli altri.
- 35 Da questo tutti sapranno che siete miei discepoli,  
se avrete amore gli uni per gli altri».

**GIOVANNI 15,1-17 - Amatevi gli uni gli altri.. senza di me il vuoto..**

*Parola della linfa vitale. La linfa è amore puro. E la linfa ci viene solo dal rimanere attaccati alla vite che è Cristo Signore con la forza e la potenza del suo Spirito. E questa linfa poi attraverso ognuno di noi scorre a beneficio di tutti i fratelli. Dall'amore di Dio a quello dei fratelli.*

- 1 «Io sono la vera vite e il Padre mio è il vignaiolo.
- 2 Ogni tralcio che in me non porta frutto, lo toglie  
e ogni tralcio che porta frutto, lo pota perché porti più frutto.
- 3 Voi siete già mondi, per la parola che vi ho annunziato.
- 4 Rimanete in me e io in voi.  
Come il tralcio non può far frutto da se stesso se non rimane nella vite,  
così anche voi se non rimanete in me.
- 5 Io sono la vite, voi i tralci.  
Chi rimane in me e io in lui, fa molto frutto,  
perché senza di me non potete far nulla.
- 6 Chi non rimane in me viene gettato via come il tralcio e si secca,  
e poi lo raccolgono e lo gettano nel fuoco e lo bruciano.
- 7 Se rimanete in me e le mie parole rimangono in voi,  
chiedete quel che volete e vi sarà dato.
- 8 In questo è glorificato il Padre mio:  
che portiate molto frutto e diventiate miei discepoli.
- 9 Come il Padre ha amato me, così anch'io ho amato voi.  
Rimanete nel mio amore.
- 10 Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore,  
come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e rimango nel suo amore.
- 11 Questo vi ho detto perché la mia gioia sia in voi  
e la vostra gioia sia piena.
- 12 Questo è il mio comandamento:  
che vi amiate gli uni gli altri, come io vi ho amati.
- 13 Nessuno ha un amore più grande di questo:  
dare la vita per i propri amici.
- 14 Voi siete miei amici, se farete ciò che io vi comando.
- 15 Non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il suo padrone;  
ma vi ho chiamati amici, perché tutto ciò che ho udito dal Padre l'ho fatto conoscere a voi.
- 16 Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi  
e vi ho costituiti perché andiate e portiate frutto e il vostro frutto rimanga;  
perché tutto quello che chiederete al Padre nel mio nome, ve lo conceda.
- 17 Questo vi comando:  
amatevi gli uni gli altri.

**GIOVANNI 17,1-26 - La preghiera sacerdotale di Gesù**

*Preghiera per l'unità di tutti i credenti, preghiera che è il sogno di Gesù prima di andare a morire, il sogno supremo, l'utopia da realizzare tra gli uomini. Dio è uno solo, nel caldo amore della Trinità, tre persone, una sola corrente di amore, circolazione dello Spirito. Dunque gli uomini devono essere una sola realtà, soprattutto quanti accolgono il dono di Gesù e la presenza del Padre e dello Spirito.*

- 1 Così parlò Gesù. Quindi, alzati gli occhi al cielo, disse:  
"Padre, è giunta l'ora, glorifica il Figlio tuo,  
perché il Figlio tuo glorifichi te.
- 2 Poiché tu gli hai dato potere sopra ogni essere umano,  
perché egli dia la vita eterna a tutti coloro che gli hai dato.
- 3 Questa è la vita eterna:  
che conoscano te, l'unico vero Dio,  
e colui che hai mandato, Gesù Cristo.
- 4 Io ti ho glorificato sopra la terra,  
compiendo l'opera che mi hai dato da fare.
- 5 E ora, Padre, glorificami davanti a te,  
con quella gloria che avevo presso di te prima che il mondo fosse.
- 6 Ho fatto conoscere il tuo nome agli uomini  
che mi hai dato dal mondo.  
Erano tuoi e li hai dati a me ed essi hanno osservato la tua parola.
- 7 Ora essi sanno che tutte le cose che mi hai dato vengono da te,  
8 perché le parole che hai dato a me io le ho date a loro;  
essi le hanno accolte e sanno veramente che sono uscito da te  
e hanno creduto che tu mi hai mandato.
- 9 Io prego per loro;  
non prego per il mondo, ma per coloro che mi hai dato,  
perché sono tuoi.  
10 Tutte le cose mie sono tue e tutte le cose tue sono mie,  
e io sono glorificato in loro.
- 11 Io non sono più nel mondo;  
essi invece sono nel mondo, e io vengo a te.  
Padre santo, custodisci nel tuo nome coloro che mi hai dato,  
perché siano una cosa sola, come noi.
- 12 Quand'ero con loro,  
io conservavo nel tuo nome coloro che mi hai dato e li ho custoditi;  
nessuno di loro è andato perduto,  
tranne il figlio della perdizione, perché si adempisse la Scrittura.
- 13 Mentre ora io vengo a te  
e dico queste cose mentre sono ancora nel mondo,  
perché abbiano in se stessi la pienezza della mia gioia.
- 14 Io ho dato a loro la tua parola  
e il mondo li ha odiati perché essi non sono del mondo,  
come io non sono del mondo.
- 15 Non chiedo che tu li tolga dal mondo,  
ma che li custodisca dal maligno.
- 16 Essi non sono del mondo,  
come io non sono del mondo.
- 17 Consacrati nella verità.  
La tua parola è verità.

- 18 Come tu mi hai mandato nel mondo,  
anch'io li ho mandati nel mondo;
- 19 per loro io consacro me stesso,  
perché siano anch'essi consacrati nella verità.
- 20 Non prego solo per questi,  
ma anche per quelli che per la loro parola crederanno in me;
- 21 perché tutti siano una sola cosa.  
Come tu Padre sei in me e io in te,  
siano anch'essi in noi una cosa sola,  
perché il mondo creda che tu mi hai mandato.
- 22 E la gloria che tu hai dato a me, io l'ho data a loro,  
perché siano come noi una cosa sola.
- 23 Io in loro e tu in me, perché siano perfetti nell'unità  
e il mondo sappia che tu mi hai mandato  
e li hai amati come hai amato me.
- 24 Padre, voglio che anche quelli che mi hai dato,  
siano con me dove sono io,  
perché contemplino la mia gloria,  
quella che mi hai dato;  
perché tu mi hai amato prima della creazione del mondo.
- 25 Padre giusto, il mondo non ti ha conosciuto, ma io ti ho conosciuto;  
questi sanno che tu mi hai mandato.
- 26 E io ho fatto conoscere loro il tuo nome e lo farò conoscere,  
perché l'amore con il quale mi hai amato sia in essi  
e io in loro".

**GIOVANNI 20,11-31 - il Risorto.. Maria.. la comunità..**

*Sentirsi chiamati per nome, scoprire e vivere la sua Presenza di Risorto: è il mattino raggianti di Pasqua, è la sera che non conosce tramonto, è lo stupore, è la novità che attraversa i secoli e dà loro un senso diverso nell'amore del Padre e nella potenza dello Spirito.*

- 11 Maria invece stava all'esterno vicino al sepolcro e piangeva.  
Mentre piangeva, si chinò verso il sepolcro
- 12 e vide due angeli in bianche vesti,  
seduti l'uno dalla parte del capo e l'altro dei piedi,  
dove era stato posto il corpo di Gesù.
- 13 Ed essi le dissero: «Donna, perché piangi?».  
Rispose loro: «Hanno portato via il mio Signore e non so dove lo hanno posto».
- 14 Detto questo, si voltò indietro e vide Gesù che stava lì in piedi;  
ma non sapeva che era Gesù.
- 15 Le disse Gesù: «Donna, perché piangi? Chi cerchi?».  
Essa, pensando che fosse il custode del giardino, gli disse:  
«Signore, se l'hai portato via tu, dimmi dove lo hai posto e io andrò a prenderlo».
- 16 Gesù le disse: «Maria!».  
Essa allora, voltatasi verso di lui, gli disse in ebraico:  
«Rabbunì!», che significa: Maestro!
- 17 Gesù le disse: «Non mi trattenere, perché non sono ancora salito al Padre;  
ma va' dai miei fratelli e dì loro:  
Io salgo al Padre mio e Padre vostro, Dio mio e Dio vostro».
- 18 Maria di Màgdala andò subito ad annunziare ai discepoli:  
«Ho visto il Signore»  
e anche ciò che le aveva detto.

- 19 La sera di quello stesso giorno, il primo dopo il sabato, mentre erano chiuse le porte del luogo dove si trovavano i discepoli per timore dei Giudei, venne Gesù, si fermò in mezzo a loro e disse: «Pace a voi!».
- 20 Detto questo, mostrò loro le mani e il costato.  
E i discepoli gioirono al vedere il Signore.
- 21 Gesù disse loro di nuovo: «Pace a voi!  
Come il Padre ha mandato me, anch'io mando voi».
- 22 Dopo aver detto questo, alitò su di loro e disse:  
«Ricevete lo Spirito Santo;  
23 a chi rimetterete i peccati saranno rimessi e a chi non li rimetterete, resteranno non rimessi».
- 24 Tommaso, uno dei Dodici, chiamato Dìdimo, non era con loro quando venne Gesù.  
25 Gli dissero allora gli altri discepoli: «Abbiamo visto il Signore!».  
Ma egli disse loro: «Se non vedo nelle sue mani il segno dei chiodi e non metto il dito nel posto dei chiodi e non metto la mia mano nel suo costato, non crederò».
- 26 Otto giorni dopo i discepoli erano di nuovo in casa e c'era con loro anche Tommaso.  
Venne Gesù, a porte chiuse, si fermò in mezzo a loro e disse: «Pace a voi!».
- 27 Poi disse a Tommaso: «Metti qua il tuo dito e guarda le mie mani; stendi la tua mano, e mettila nel mio costato; e non essere più incredulo ma credente!».
- 28 Rispose Tommaso:  
«Mio Signore e mio Dio!».
- 29 Gesù gli disse: «Perché mi hai veduto, hai creduto: beati quelli che pur non avendo visto crederanno!».
- 30 Molti altri segni fece Gesù in presenza dei suoi discepoli, ma non sono stati scritti in questo libro.  
31 Questi sono stati scritti, perché crediate che Gesù è il Cristo, il Figlio di Dio e perché, credendo, abbiate la vita nel suo nome.

**ATTI 1,12-14; 2,42-48; 4,32-35 - un cuore solo e un'anima sola**

*Preghiera per una comunità consapevole del dono di Dio. La comunità di Gerusalemme resterà per sempre il paradigma, l'esempio vivo di ogni comunità cristiana. Se il Signore è risorto per raccoglierci nell'unità, una sola è la nostra strada: un cuore solo e un'anima sola.*

- 1,12 Allora ritornarono a Gerusalemme dal monte detto degli Ulivi, che è vicino a Gerusalemme quanto il cammino permesso in un sabato.  
13 Entrati in città salirono al piano superiore dove abitavano.  
  
C'erano Pietro e Giovanni, Giacomo e Andrea, Filippo e Tommaso, Bartolomeo e Matteo, Giacomo di Alfeo e Simone lo Zelòta e Giuda di Giacomo.
- 1,14 Tutti questi erano assidui e concordi nella preghiera, insieme con alcune donne e con Maria, la madre di Gesù e con i fratelli di lui.
- 2,42 Erano assidui nell'ascoltare l'insegnamento degli apostoli e nell'unione fraterna, nella frazione del pane e nelle preghiere.
- 43 Un senso di timore era in tutti e prodigi e segni avvenivano per opera degli apostoli.

- 44 Tutti coloro che erano diventati credenti stavano insieme  
e tenevano ogni cosa in comune;
- 45 chi aveva proprietà e sostanze le vendeva e ne faceva parte a tutti,  
secondo il bisogno di ciascuno.
- 46 Ogni giorno tutti insieme frequentavano il tempio  
e spezzavano il pane a casa prendendo i pasti con letizia e semplicità di cuore,
- 47 lodando Dio e godendo la simpatia di tutto il popolo.
- 48 Intanto il Signore ogni giorno  
aggiungeva alla comunità quelli che erano salvati.
- 4,32 La moltitudine di coloro che erano venuti alla fede aveva un cuore solo e un'anima sola  
e nessuno diceva sua proprietà quello che gli apparteneva,  
ma ogni cosa era fra loro comune.
- 33 Con grande forza gli apostoli rendevano testimonianza della risurrezione del Signore Gesù  
e tutti essi godevano di grande simpatia.
- 34 Nessuno infatti tra loro era bisognoso,  
perché quanti possedevano campi o case li vendevano,  
portavano l'importo di ciò che era stato venduto
- 35 e lo deponevano ai piedi degli apostoli;  
e poi veniva distribuito a ciascuno secondo il bisogno.

**ROMANI 8,12-27 - Nello Spirito gridiamo: Abbà**

*Celebriamo con questa Parola la novità della nostra vita, una novità che parte dal di dentro e che è lo Spirito del Padre e del Figlio. Siamo nuovi nel suo amore, chiamati a vivere con spirito confidenziale, con lo stesso stile del Figlio.*

- 12 Fratelli, noi siamo debitori,  
ma non verso la carne per vivere secondo la carne;
- 13 poiché se vivete secondo la carne, voi morirete;  
se invece con l'aiuto dello Spirito voi fate morire le opere del corpo, vivrete.
- 14 Infatti tutti quelli che sono guidati dallo Spirito di Dio,  
costoro sono figli di Dio.
- 15 E voi non avete ricevuto uno spirito da schiavi per ricadere nella paura,  
ma avete ricevuto uno spirito da figli adottivi  
per mezzo del quale gridiamo: "Abbà, cioè Padre!"
- 16 Lo Spirito stesso attesta al nostro spirito che siamo figli di Dio.
- 17 E se siamo figli, siamo anche eredi:  
eredi di Dio, coeredi di Cristo,  
se veramente partecipiamo alle sue sofferenze  
per partecipare anche alla sua gloria.
- 18 Io ritengo, infatti, che le sofferenze del momento presente  
non sono paragonabili alla gloria futura  
che dovrà essere rivelata in noi.
- 19 La creazione stessa attende con impazienza la rivelazione dei figli di Dio;
- 20 essa infatti è stata sottomessa alla caducità -  
non per suo volere, ma per volere di colui che l'ha sottomessa -  
e nutre la speranza
- 21 di essere lei pure liberata dalla schiavitù della corruzione,  
per entrare nella libertà della gloria dei figli di Dio.

- 22 Sappiamo bene infatti che tutta la creazione geme e soffre fino ad oggi nelle doglie del parto;
- 23 esse non è la sola, ma anche noi, che possediamo le primizie dello Spirito gemiamo interiormente aspettando l'adozione a figli, la redenzione del nostro corpo.
- 24 Poiché nella speranza noi siamo stati salvati. Ora, ciò che si spera, se visto, non è più speranza; infatti ciò che uno già vede, come potrebbe ancora sperarlo?
- 25 Ma se speriamo quello che non vediamo, lo attendiamo con perseveranza.
- 26 Allo stesso modo anche lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza, perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare, ma lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi, con gemiti inesprimibili;
- 27 e colui che scruta i cuori sa quali sono i desideri dello Spirito, perché egli intercede per i credenti secondo i disegni di Dio.

**ROMANI 8,28-39 - Se Dio è con noi, chi sarà contro di noi?**

*Parola di certezza, Roccia di fede. Paolo grida la sua fiducia in faccia agli amici e ai nemici, alla vita e alla morte, ai problemi e ai rischi. Ormai l'eternità e il tempo, la storia e il mondo per noi non possono che avere un segno positivo: perché Lui è vivo e noi viviamo per lui. La fede vince la paura, e genera l'amore che ci fa vivere.*

- 28 Noi sappiamo che tutto concorre al bene di coloro che amano Dio, che sono stati chiamati secondo il suo disegno.
- 29 Poiché quelli che egli da sempre ha conosciuto li ha anche predestinati ad essere conformi all'immagine del Figlio suo, perché egli sia il primogenito tra molti fratelli;
- 30 quelli poi che ha predestinati li ha anche chiamati; quelli che ha chiamati li ha anche giustificati, quelli che ha giustificati li ha anche glorificati.
- 31 Che diremo dunque in proposito? Se Dio è per noi, chi sarà contro di noi?
- 32 Egli non ha risparmiato il proprio Figlio, ma lo ha dato per tutti noi, come non ci donerà ogni cosa insieme con lui?
- 33 Chi accuserà gli eletti di Dio? Dio giustifica!
- 34 Chi condannerà? Cristo Gesù che è morto, anzi, che è risuscitato, sta alla destra di Dio e intercede per noi?
- 35 Chi ci separerà dunque dall'amore di Cristo? Forse la tribolazione, l'angoscia, la persecuzione, la fame, la nudità, il pericolo, la spada?
- 36 Proprio come sta scritto: Per causa tua siamo messi a morte tutto il giorno, siamo trattati come pecore da macello.
- 37 Ma in tutte queste cose noi siamo più che vincitori per virtù di colui che ci ha amati.
- 38 Io sono infatti persuaso che né morte né vita, né angeli, né principati, né presente, né avvenire,
- 39 né potenze, né altezza né profondità, né alcun'altra creatura

potrà mai separarci dall'amore di Dio  
in Cristo Gesù, nostro Signore.

### **ROMANI 12,1-21 - Il manifesto della vita della comunità cristiana**

*Il manifesto per eccellenza della vita cristiana. Una vita vissuta come sacrificio gradito a Dio, non di cose esteriori, ma del proprio cuore e del proprio amore. Una vita all'interno di una comunità condivisa, dove ognuno vede valorizzato il suo carisma, il suo dono. Una vita dinamica, bella, ricca, che dà credito al sogno di Gesù, piuttosto che alle miserie e alle piccolezze dell'umanità peccatrice.*

- 1 Vi esorto fratelli per la misericordia di Dio  
ad offrire i vostri corpi come sacrificio vivente,  
santo e gradito a Dio;  
è questo il vostro culto spirituale.
- 2 Non conformatevi alla mentalità di questo secolo,  
ma trasformatevi rinnovando la vostra mente,  
per poter discernere la volontà di Dio,  
ciò che è buono, a lui gradito e perfetto.
- 3 Per la grazia che mi è stata concessa,  
io dico a ciascuno di voi:  
non valutatevi più di quanto è conveniente valutarsi,  
ma valutatevi in maniera di avere di voi una giusta valutazione,  
ciascuno secondo la misura di fede che Dio gli ha dato.
- 4 Poiché, come in un solo corpo abbiamo molte membra  
e queste membra non hanno tutte la medesima funzione,
- 5 così anche noi, pur essendo molti, siamo un solo corpo in Cristo  
  
e ciascuno per la sua parte siamo membra gli uni degli altri.
- 6 Abbiamo pertanto doni diversi secondo la grazia data a ciascuno di noi.  
Chi ha il dono della profezia la eserciti secondo la misura della fede;
- 7 chi ha un ministero attenda al ministero;  
chi l'insegnamento, all'insegnamento;
- 8 chi l'esortazione, all'esortazione.  
Chi dà lo faccia con semplicità;  
chi presiede, lo faccia con diligenza;  
chi fa opere di misericordia, le compia con gioia.
- 9 La carità non abbia finzioni:  
fuggite il male con orrore,  
attaccatevi al bene.
- 10 Amatevi gli uni gli altri con affetto fraterno,  
gareggiate nello stimarvi a vicenda.
- 11 Non siate pigri nello zelo;  
siate invece ferventi nello spirito,  
servite il Signore.
- 12 Siate lieti nella speranza,  
forti nella tribolazione,  
perseveranti nella preghiera,
- 13 solleciti per le necessità dei fratelli,  
premurosi nell'ospitalità.
- 14 Benedite coloro che vi perseguitano,  
benedite e non maledite.

- 15 Rallegratevi con quelli che sono nella gioia,  
piangete con quelli che sono nel pianto.
- 16 Abbiate i medesimi sentimenti gli uni verso gli altri;  
non aspirate a cose troppo alte,  
piegatevi invece a quelle umili.  
Non fatevi un'idea troppo alta di voi stessi.
- 17 Non rendete a nessuno male per male.  
Cercate di compiere il bene davanti a tutti gli uomini
- 18 Se possibile, per quanto questo dipende da voi,  
vivate in pace con tutti.
- 19 Non fatevi giustizia da voi stessi, carissimi,  
ma lasciate fare all'ira divina.  
Sta scritto infatti: A me la vendetta,  
sono io che ricambierò, dice il Signore.
- 20 Al contrario, se il tuo nemico ha fame, dagli da mangiare;  
se ha sete, dagli da bere:  
facendo questo, infatti, ammasserai carboni ardenti sopra il suo capo.
- 21 Non lasciatevi vincere dal male,  
ma vincete con il bene il male.

#### **1CORINTI 13,1-13 - L'amore**

*Pregare questa Parola per chiedere il dono più grande, che solo lo Spirito può dare, perché solo lo Spirito è Amore. Dio è amore e noi siamo chiamati all'amore, perché impastati dall'Amore per l'amore. Nulla vale senza l'amore. Con l'amore tutto è possibile. Anche l'eternità. Con amore siamo chiamati alla preghiera eterna, alla contemplazione di Dio Trinità faccia a faccia.*

- 1 Se anche parlassi le lingue degli uomini e degli angeli,  
ma non avessi la carità,  
sono come un bronzo che risuona  
o un cembalo che tintinna.
- 2 E se avessi il dono della profezia  
e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza  
e possedessi la pienezza della fede  
così da trasportare le montagne,  
ma non avessi la carità,  
non sono nulla.
- 3 E se anche distribuissi tutte le mie sostanze  
e dessi il mio corpo per essere bruciato,  
ma non avessi la carità,  
niente mi giova.
- 4 La carità è paziente,  
è benigna la carità;  
non è invidiosa la carità,  
non si vanta, non si gonfia;
- 5 non manca di rispetto,  
non cerca il suo interesse,  
non si adira,  
non tiene conto del male ricevuto,
- 6 non gode dell'ingiustizia,



- ma si compiace della verità.
- 7 Tutto copre, tutto crede,  
tutto spera, tutto sopporta.
- 8 La carità non avrà mai fine.  
Le profezie scompariranno;  
il dono delle lingue cesserà  
e la scienza svanirà.
- 9 La nostra conoscenza è imperfetta  
e imperfetta la nostra profezia.
- 10 Ma quando verrà ciò che è perfetto,  
ciò che è imperfetto scomparirà.
- 11 Quand'ero bambino, parlavo da bambino,  
pensavo da bambino, ragionavo da bambino.  
Ma, divenuto uomo,  
ciò che era da bambino l'ho abbandonato.
- 12 Ora vediamo come in uno specchio,  
in maniera confusa,  
ma allora vedremo faccia a faccia.  
Ora conosco in modo imperfetto,  
ma allora conoscerò perfettamente,  
come anch'io sono conosciuto.
- 13 Queste dunque le tre cose che rimangono:  
la fede, la speranza e la carità;  
ma di tutte più grande è la carità.

**GALATI 2,15-21 - Non sono più io che vivo..**

*Una Parola che ci guida a vivere la realtà più profonda del Cristo-per-me: la mia vita stessa è Gesù Cristo, sono impastato di lui. Non vive più il mio soggetto di carne, di egoismo, di limitatezza: se lo accolgo, se obbedisco in lui, tutto si trasfigura nella sua luce. Sono io e non sono più io, perché vive in me l'Infinito Figlio di Dio, che mi ha amato e ha dato se stesso per me.*

- 15 Noi che per nascita siamo Giudei e non pagani peccatori,  
16 sapendo tuttavia che l'uomo non è giustificato dalle opere della legge  
ma soltanto per mezzo della fede in Gesù Cristo,
- abbiamo creduto anche noi in Gesù Cristo  
per essere giustificati dalla fede in Cristo e non dalle opere della legge;  
poiché dalle opere della legge non verrà mai giustificato nessuno».
- 17 Se pertanto noi che cerchiamo la giustificazione in Cristo  
siamo trovati peccatori come gli altri,  
forse Cristo è ministro del peccato?  
Impossibile!
- Infatti se io riedifico quello che ho demolito,  
mi denuncio come trasgressore.
- 19 In realtà mediante la legge io sono morto alla legge,  
per vivere per Dio.
- 20 Sono stato crocifisso con Cristo e non sono più io che vivo,  
ma Cristo vive in me.  
Questa vita nella carne, io la vivo nella fede del Figlio di Dio,  
che mi ha amato e ha dato se stesso per me.
- 21 Non annullo dunque la grazia di Dio;

infatti se la giustificazione viene dalla legge,  
Cristo è morto invano.

**GALATI 5,1-6,5 - La libertà e il servizio cristiano**

*Libertà per amare, non libertà per peccare. Preghiamo perché solo Dio può dare il giusto spazio alla nostra libertà. Osiamo credere nell'immenso spazio di libertà che Cristo ci mette a disposizione, ma non crediamo che egli sia il servo dei nostri desideri malvagi!*

- 1 Cristo ci ha liberati perché restassimo liberi;  
state dunque saldi e non lasciatevi imporre di nuovo il giogo della schiavitù.
- 2 Ecco, io Paolo vi dico: se vi fate circoncidere,  
Cristo non vi gioverà nulla.
- 3 E dichiaro ancora una volta a chiunque si fa circoncidere  
che egli è obbligato ad osservare tutta quanta la legge.
- 4 Non avete più nulla a che fare con Cristo  
voi che cercate la giustificazione nella legge;  
siete decaduti dalla grazia.
- 5 Noi infatti per virtù dello Spirito,  
attendiamo dalla fede la giustificazione che speriamo.
- 6 Poiché in Cristo Gesù non è la circoncisione che conta o la non circoncisione,  
ma la fede che opera per mezzo della carità.
- 7 Correvate così bene;  
chi vi ha tagliato la strada che non obbedite più alla verità?
- 8 Questa persuasione non viene sicuramente da colui che vi chiama!
- 9 Un pò di lievito fa fermentare tutta la pasta.
- 10 Io sono fiducioso per voi nel Signore che non penserete diversamente;  
ma chi vi turba, subirà la sua condanna, chiunque egli sia.
- 11 Quanto a me, fratelli, se io predico ancora la circoncisione,  
perché sono tuttora perseguitato?  
È dunque annullato lo scandalo della croce?
- 12 Dovrebbero farsi mutilare coloro che vi turbano.
- 13 Voi infatti, fratelli, siete stati chiamati a libertà.  
Purché questa libertà non divenga un pretesto per vivere secondo la carne,  
ma mediante la carità siate a servizio gli uni degli altri.
- 14 Tutta la legge infatti trova la sua pienezza in un solo precetto:  
amerai il prossimo tuo come te stesso.
- 15 Ma se vi mordete e divorate a vicenda,  
guardate almeno di non distruggervi del tutto gli uni gli altri!
- 16 Vi dico dunque: camminate secondo lo Spirito  
e non sarete portati a soddisfare i desideri della carne;
- 17 la carne infatti ha desideri contrari allo Spirito  
e lo Spirito ha desideri contrari alla carne;  
queste cose si oppongono a vicenda,  
sicché voi non fate quello che vorreste.
- 18 Ma se vi lasciate guidare dallo Spirito,  
non siete più sotto la legge.
- 19 Del resto le opere della carne sono ben note:  
fornicazione, impurità, libertinaggio,
- 20 idolatria, stregonerie, inimicizie, discordia,  
gelosia, dissensi, divisioni, fazioni,

- 21 invidie, ubriachezze, orge e cose del genere;  
circa queste cose vi preavviso, come già ho detto,  
che chi le compie non erediterà il regno di Dio.
- 22 Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, pazienza,  
benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé;
- 23 contro queste cose non c'è legge.
- 24 Ora quelli che sono di Cristo Gesù  
hanno crocifisso la loro carne con le sue passioni e i suoi desideri.
- 25 Se pertanto viviamo dello Spirito,  
camminiamo anche secondo lo Spirito.
- 26 Non cerchiamo la vanagloria,  
provocandoci e invidiandoci gli uni gli altri.
- 6,1 Fratelli, qualora uno venga sorpreso in qualche colpa,  
voi che avete lo Spirito correggetelo con dolcezza.  
E vigila su te stesso,  
per non cadere anche tu in tentazione.
- 2 Portate i pesi gli uni degli altri,  
così adempirete la legge di Cristo.
- 3 Se infatti uno pensa di essere qualcosa mentre non è nulla, inganna se stesso.
- 4 Ciascuno esaminisi invece la propria condotta  
e allora solo in se stesso e non negli altri troverà motivo di vanto:
- 5 ciascuno infatti porterà il proprio fardello.

**EFESINI 1,3-14 - Dare Cristo come Capo eterno ad ogni cosa..**

*Una Parola da pregare per immergersi nel disegno eterno del Padre riguardante il suo Figlio e tutti noi uniti a lui: Nell'immenso scorrere dei secoli e in vista dell'eternità, il progetto del Padre (nascosto nei secoli, ma ora rivelato ai suoi santi) è quello di "cristificare" l'universo, di dare Cristo suo Figlio come "Testa" pulsante e vivente a tutte le realtà, e prima fra tutte alla sua Chiesa. E' questo il suo "disegno" è questo il suo "progetto" all'atto della creazione del tutto. Un disegno di comunione, una benedizione che si dilata ad ogni tempo e ad ogni realtà e persona. Come non prorompere in grida di gioia e di ringraziamento, davanti a questo abisso di amore e di comunione?*

- 3 Benedetto sia Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo,  
che ci ha benedetti con ogni benedizione spirituale nei cieli, in Cristo.
- 4 In lui ci ha scelti prima della creazione del mondo,  
per essere santi e immacolati al suo cospetto nella carità,
- 5 predestinandoci a essere suoi figli adottivi  
per opera di Gesù Cristo,  
secondo il beneplacito della sua volontà.  
E questo a lode e gloria della sua grazia,  
che ci ha dato nel suo Figlio diletto;
- 7 nel quale abbiamo la redenzione mediante il suo sangue,  
la remissione dei peccati  
secondo la ricchezza della sua grazia.
- 8 Egli l'ha abbondantemente riversata su di noi  
con ogni sapienza e intelligenza,  
poiché egli ci ha fatto conoscere il mistero della sua volontà,  
secondo quanto nella sua benevolenza aveva in lui prestabilito

- 10 per realizzarlo nella pienezza dei tempi:  
il disegno cioè di ricapitolare in Cristo tutte le cose,  
quelle del cielo come quelle della terra.
- 11 In lui siamo stati fatti anche eredi,  
essendo stati predestinati secondo il piano di colui  
che tutto opera efficacemente conforme alla sua volontà,
- 12 perché noi fossimo a lode della sua gloria,  
noi, che per primi abbiamo sperato in Cristo.
- 13 In lui anche voi,  
dopo aver ascoltato la parola della verità,  
il vangelo della vostra salvezza e avere in esso creduto,  
avete ricevuto il suggello dello Spirito Santo  
che era stato promesso,
- 14 il quale è caparra della nostra eredità,  
in attesa della completa redenzione di coloro  
che Dio si è acquistato, a lode della sua gloria.

**EFESINI 3,14-21 - Cristo nell'uomo interiore**

*Potenza di Dio, Cristo nel nostro cuore. E il cuore si dilata, e l'amore diventa credibile, e noi possiamo rivolgerci a Dio chiamando "Babbo" (Abbà), irrobustiti nell'uomo interiore dal suo Spirito.*

- 14 Per questo, dico, io piego le ginocchia davanti al Padre,  
15 dal quale ogni paternità nei cieli e sulla terra prende nome,  
16 perché vi conceda, secondo la ricchezza della sua gloria,  
di essere potentemente rafforzati dal suo Spirito nell'uomo interiore.
- 17 Che il Cristo abiti per la fede nei vostri cuori  
e così, radicati e fondati nella carità,  
18 siate in grado di comprendere con tutti i santi  
quale sia l'ampiezza, la lunghezza, l'altezza e la profondità,
- 19 e conoscere l'amore di Cristo che sorpassa ogni conoscenza,  
perché siate ricolmi di tutta la pienezza di Dio.
- 20 A colui che in tutto ha potere di fare  
molto più di quanto possiamo domandare o pensare,  
secondo la potenza che già opera in noi,  
21 a lui la gloria nella Chiesa e in Cristo Gesù  
per tutte le generazioni, nei secoli dei secoli! Amen.

**EFESINI 4,1-6 - La dignità della vostra vocazione**

*Per chiedere a Dio la grazia della comunione della comunità*

- 1 Vi esorto dunque io, il prigioniero nel Signore,  
a comportarvi in maniera degna della vocazione che avete ricevuto,  
2 con ogni umiltà, mansuetudine e pazienza,  
sopportandovi a vicenda con amore,  
3 cercando di conservare l'unità dello spirito  
per mezzo del vincolo della pace.
- 4 Un solo corpo, un solo spirito,  
come una sola è la speranza alla quale siete stati chiamati,  
quella della vostra vocazione;

- 5 un solo Signore, una sola fede, un solo battesimo.  
 6 Un solo Dio Padre di tutti,  
 che è al di sopra di tutti,  
 agisce per mezzo di tutti  
 ed è presente in tutti.

### **EFESINI 5,21-6,9 - In famiglia**

*la Parola di Dio che ci illumina sul matrimonio come sacramento. Sacramento, cioè segno e strumento dell'unione tra l'uomo e la donna collegata intimamente all'unione tra Dio e noi in Cristo Gesù. L'amore sponsale è visibilizzazione dell'amore di Cristo e insieme luogo di realizzazione di esso, all'interno della famiglia, piccola Chiesa, dove gli sposi possono e devono vivere la loro specifica chiamata alla santità dell'amore.*

- 21 Siate sottomessi gli uni agli altri nel timore di Cristo.
- 22 Le mogli siano sottomesse ai mariti come al Signore;  
 23 il marito infatti è capo della moglie,  
 come anche Cristo è capo della Chiesa,  
 lui che è il salvatore del suo corpo.
- 24 E come la Chiesa sta sottomessa a Cristo,  
 così anche le mogli siano soggette ai loro mariti in tutto.
- 25 E voi, mariti, amate le vostre mogli,  
 come Cristo ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei,  
 26 per renderla santa,  
 purificandola per mezzo del lavacro dell'acqua accompagnato dalla parola,  
 27 al fine di farsi comparire davanti la sua Chiesa tutta gloriosa,  
 senza macchia né ruga o alcunché di simile,  
 ma santa e immacolata.
- 28 Così anche i mariti hanno il dovere di amare le mogli come il proprio corpo,  
 perché chi ama la propria moglie ama se stesso.  
 29 Nessuno mai infatti ha preso in odio la propria carne;  
 al contrario la nutre e la cura, come fa Cristo con la Chiesa,  
 30 poiché siamo membra del suo corpo.
- 31 Per questo l'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà alla sua donna  
 e i due formeranno una carne sola.
- 32 Questo mistero è grande;  
 lo dico in riferimento a Cristo e alla Chiesa!
- 33 Quindi anche voi, ciascuno da parte sua,  
 ami la propria moglie come se stesso,  
 e la donna sia rispettosa verso il marito.
- 6,1 Figli, obbedite ai vostri genitori nel Signore,  
 perché questo è giusto.  
 2 Onora tuo padre e tua madre:  
 è questo il primo comandamento associato a una promessa:  
 3 perché tu sia felice e goda di una vita lunga sopra la terra.
- 4 E voi, padri, non inasprite i vostri figli,  
 ma allevateli nell'educazione e nella disciplina del Signore.
- 5 Schiavi, obbedite ai vostri padroni secondo la carne con timore e tremore,  
 con semplicità di spirito, come a Cristo,  
 6 e non servendo per essere visti, come per piacere agli uomini,

- ma come servi di Cristo, compiendo la volontà di Dio di cuore,  
 7 prestando servizio di buona voglia come al Signore e non come a uomini.
- 8 Voi sapete infatti che ciascuno, sia schiavo sia libero,  
 riceverà dal Signore secondo quello che avrà fatto di bene.
- 9 Anche voi, padroni, comportatevi allo stesso modo verso di loro,  
 mettendo da parte le minacce,  
 sapendo che per loro come per voi c'è un solo Signore nel cielo,  
 e che non v'è preferenza di persone presso di lui.

#### **FILIPPESI 2,1-11 - Cristo umiliato ed esaltato**

*una Parola per fare nostro il sentire di Gesù Cristo, nel suo abbassarsi per noi. Non c'è comunità senza qualcuno che paghi per tutti, come non c'è salvezza senza Cristo che paga per noi. Ma per Cristo c'è la gloria di Signore, e per noi c'è la nostra glorificazione con lui. Il Padre non abbandona chi vive per la comunione e chi serve per amore, chi si perde per riaversi in lui.*

- 1 Se c'è pertanto qualche consolazione in Cristo,  
 se c'è conforto derivante dalla carità,  
 se c'è qualche comunanza di spirito,  
 se ci sono sentimenti di amore e di compassione,
- 2 rendete piena la mia gioia con l'unione dei vostri spiriti,  
 con la stessa carità,  
 con i medesimi sentimenti.
- 3 Non fate nulla per spirito di rivalità o per vanagloria,  
 ma ciascuno di voi con tutta umiltà  
 consideri gli altri superiori a se stesso,
- 4 senza cercare il proprio interesse,  
 ma anche quello degli altri.
- 5 Abbiate in voi gli stessi sentimenti  
 che furono in Cristo Gesù
- 6 il quale pur essendo di natura divina  
 non considerò un tesoro geloso la sua uguaglianza con Dio;  
 7 ma spogliò se stesso,  
 assumendo la condizione di servo  
 e divenendo simile agli uomini.
- 8 Apparso in forma umana, umiliò se stesso,  
 facendosi obbediente fino alla morte  
 e alla morte di croce.
- 9 Per questo Dio lo ha esaltato  
 e gli ha dato il nome  
 che è al di sopra di ogni altro nome;
- 10 perché nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi  
 nei cieli, sulla terra e sotto terra  
 11 e ogni lingua proclami  
 che Gesù Cristo è il Signore,  
 a gloria di Dio Padre.

#### **FILIPPESI 3,7-16 - Tutto per me una perdita di fronte a Gesù Cristo**

*Una Parola per guardare avanti, per chi è innamorato di Gesù fino in fondo, come Paolo. Preghiamo questa Parola quando abbiamo bisogno di ricaricarci, quando abbiamo bisogno di ricominciare a*

*pensare in grande, a stimare noi stessi e le nostre possibilità, unite a quelle di Cristo. Avanti, senza rimpianti e senza fermarsi.*

- 7 Ma quello che poteva essere per me un guadagno,  
l'ho considerato una perdita a motivo di Cristo.
- 8 Anzi, tutto ormai io reputo una perdita  
di fonte alla sublimità della conoscenza di Cristo Gesù, mio Signore,  
per il quale ho lasciato perdere tutte queste cose  
e le considero come spazzatura,  
al fine di guadagnare Cristo,
- 9 e di essere trovato in lui,  
non con una mia giustizia derivante dalla legge,  
ma con quella che deriva dalla fede in Cristo,  
cioè con la giustizia che deriva da Dio,  
basata sulla fede.
- 10 E questo perché io possa conoscere lui,  
la potenza della sua risurrezione,  
la partecipazione alle sue sofferenze,  
diventandogli conforme nella morte,
- 11 con la speranza di giungere alla risurrezione dai morti.
- 12 Non però che io abbia già conquistato il premio  
o sia ormai arrivato alla perfezione;  
solo mi sforzo di correre per conquistarlo,  
perché anch'io sono stato conquistato da Gesù Cristo.
- 13 Fratelli, io non ritengo ancora di esservi giunto,  
questo soltanto so:  
dimentico del passato e proteso verso il futuro,
- 14 corro verso la meta per arrivare al premio  
che Dio ci chiama a ricevere lassù in Cristo Gesù.
- 15 Quanti dunque siamo perfetti,  
dobbiamo avere questi sentimenti;  
se in qualche cosa pensate diversamente,  
Dio vi illuminerà anche su questo.
- 16 Intanto dal punto a cui siamo arrivati  
continuiamo ad avanzare sulla stessa linea.

#### **FILIPPESI 4,4-9 - Rallegratevi nel Signore sempre**

*Pregare la gioia, augurarci la gioia, chiedere al Padre lo Shalòm, quella pace che solo il Risorto sa dare. In che cosa ci distinguiamo come credenti dagli altri? Spesso musoni più degli altri.. Ecco, la gioia nonostante tutto, ecco la positività del credente, ecco la certezza che in Cristo il bene è infinitamente più potente del male..*

- 4 Rallegratevi nel Signore, sempre;  
ve lo ripeto ancora, rallegratevi.
- 5 La vostra affabilità sia nota a tutti gli uomini.  
Il Signore è vicino!
- 6 Non angustiatevi per nulla,  
ma in ogni necessità esponete a Dio le vostre richieste,  
con preghiere, suppliche e ringraziamenti;
- 7 E la pace di Dio, che sorpassa ogni intelligenza,  
custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù.

- 8 In conclusione, fratelli, tutto quello che è vero, nobile, giusto, puro, amabile, onorato, quello che è virtù e merita lode, tutto questo sia oggetto dei vostri pensieri.
- 9 Ciò che avete imparato, ricevuto, ascoltato e veduto in me, è quello che dovete fare.  
E il Dio della pace sarà con voi!

### **COLOSSESI 1,12-20 - Egli è l'Immagine del Dio Invisibile**

*Per quando abbiamo bisogno di allargare lo sguardo e innalzarci al di sopra del quotidiano, del banale, dei problemi che sembrano tanto importanti e sono relativi e sono datati. Cristo Gesù, nostro Capo e Signore, nostro Maestro e Redentore, ci inserisce in un dinamismo che abbraccia i secoli e insieme è lui la Mano di Dio che ci crea e ci sorregge. In lui e per lui tutto vive e noi siamo chiamati ad una gioia che non ha fine, nella casa del Padre.*

- 12 Ringraziamo con gioia il Padre che ci ha messi in grado di partecipare alla sorte dei santi nella luce.
- 13 E' lui infatti che ci ha liberati dal potere delle tenebre e ci ha trasferiti nel regno del suo Figlio diletto,
- 14 per opera del quale abbiamo la redenzione, la remissione dei peccati.
- 15 Egli è immagine del Dio invisibile generato prima di ogni creatura;
- 16 poiché per mezzo di lui sono state create tutte le cose, quelle nei cieli e quelle sulla terra; quelle visibili e quelle invisibili; Troni, Dominazioni, Principati e Potestà.
- Tutte le cose sono state create per mezzo di lui e in vista di lui.
- 17 Egli è prima di tutte le cose e tutte sussistono in lui.
- 18 Egli è anche il capo del corpo, cioè della Chiesa; il Principio, il Primogenito di coloro che risuscitano dai morti, per ottenere il primato su tutte le cose.
- 19 Poiché piacque a Dio di far abitare in lui ogni pienezza
- 20 e per mezzo di lui riconciliare a sé tutte le cose, rappacificando con il sangue della sua croce, cioè per mezzo di lui, le cose che stanno sulla terra e quelle nei cieli.

### **COLOSSESI 3,12-23 - Rivestitevi di sentimenti di misericordia..**

*Il manifesto del "cuore" cristiano, dello stile sapiente, di quelle caratteristiche inimitabili che formano il volto privato e pubblico dei veri seguaci di Gesù. Accoglienza, perdono, attenzione, festa, Parola, pace del cuore e del volto, relativizzazione delle cose di questo mondo: tutti tratti inconfondibili di chi ha Cristo nel cuore (al di là e nonostante tutti i difetti). Preghiamo specialmente in famiglia, tutti insieme, perché lo Spirito ci faccia ricchi del suo stile di vita.*

- 12 Rivestitevi come amati di Dio, santi e dilette di sentimenti di misericordia, di bontà di umiltà, di mansuetudine, di pazienza;



- 13 sopportandovi a vicenda e perdonandovi scambievolmente, se qualcuno abbia di che lamentarsi nei riguardi degli altri. Come il Signore vi ha perdonato, così fate anche voi.
- 14 Al di sopra di tutto poi vi sia la carità che è il vincolo della perfezione.
- 15 E la pace di Cristo regni nei vostri cuori, perché ad essa siete stati chiamati in un solo corpo. E siate riconoscenti!
- 16 La parola di Cristo dimori tra voi abbondantemente; ammaestratevi e ammonitevi con ogni sapienza, cantando a Dio di cuore e con gratitudine salmi, inni e cantici spirituali.
- 17 E tutto quello che fate in parole ed opere, tutto si compia nel nome del Signore Gesù, rendendo per mezzo di lui grazie a Dio Padre.
- 18 Voi mogli, state sottomesse ai mariti, come si conviene nel Signore.
- 19 Voi mariti, amate le vostre mogli e non inaspritevi con esse.
- 20 Voi, figli, obbedite ai genitori in tutto; ciò è gradito al Signore.
- 21 Voi, padri, non esasperate i vostri figli, perché non si scoraggino.
- 22 Voi, servi, siate docili in tutto con i vostri padroni terreni; non servendo solo quando vi vedono, come si fa per piacere agli uomini, ma con cuore semplice e nel timore del Signore.
- 23 Qualunque cosa facciate, fatela di cuore come per il Signore e non per gli uomini,
- 24 sapendo che come ricompensa riceverete dal Signore l'eredità. Servite a Cristo Signore.

### **1 TESSALONICESI 5,12-28 - Regole di vita comunitaria**

*Brevi, spicciole e insieme potenti esortazioni di Paolo alle sue comunità. Preghiamo per farle nostre, inciderle nella nostra memoria, metterle in pratica.*

- 12 Vi preghiamo, fratelli, di aver riguardo per quelli che faticano tra di voi, che vi sono preposti nel Signore e vi ammoniscono;
- 13 trattateli con molto rispetto e carità, a motivo del loro lavoro. Vivete in pace tra voi.
- 14 Vi esortiamo fratelli: correggete gli indisciplinati, confortate i pusillanimi, sostenete i deboli, siate pazienti con tutti.
- 15 Guardatevi dal rendere male per male ad alcuno; ma cercate sempre il bene tra voi e con tutti.

- 16 Siate sempre lieti  
 17 pregate incessantemente  
 18 in ogni cosa rendete grazie;  
 questa è infatti la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi.
- 19 Non spegnete lo Spirito  
 20 non disprezzate le profezie;  
 21 esaminate ogni cosa, tenete ciò che è buono.  
 22 Astenetevi da ogni specie di male.
- 23 Il Dio della pace vi santifichi fino alla perfezione,  
 e tutto quello che è vostro, spirito, anima e corpo,  
 si conservi irreprensibile per la venuta del Signore nostro Gesù Cristo.  
 24 Colui che vi chiama è fedele e farà tutto questo!
- 25 Fratelli, pregate anche per noi.  
 26 Salutate tutti i fratelli con il bacio santo.
- 27 Vi scongiuro, per il Signore, che si legga questa lettera a tutti i fratelli.  
 28 La grazia del Signore nostro Gesù Cristo sia con voi.

### **1 TIMOTEO 3,15-16; 6,13-16 - Il mistero della pietà nella Chiesa del Dio vivente**

*Rispetto, devozione, affetto, obbedienza: ecco il contenuto della virtù della "pietà" secondo l'interpretazione degli antichi Romani. Mistero della pietà è il mistero della condiscendenza di Dio Padre in Cristo Gesù e insieme il mistero della nostra affettuosa, sincera e fedele adesione a lui. Corrente di amore tra noi e Dio. Filo di unione, il Mediatore unico Gesù Cristo.*

- 3,15 Voglio che tu sappia come comportarti nella casa di Dio,  
 che è la Chiesa del Dio vivente, colonna e sostegno della verità.
- 16 Dobbiamo confessare che grande è il mistero della pietà:  
 egli si manifestò nella carne,  
 fu giustificato nello Spirito,
- 6,13 Al cospetto di Dio che dà vita a tutte le cose  
 e di Gesù Cristo che ha dato la sua bella testimonianza davanti a Ponzio Pilato,
- 14 ti scongiuro di conservare senza macchia e irreprensibile il comandamento,  
 fino alla manifestazione del Signore nostro Gesù Cristo,
- 15 che al tempo stabilito sarà a noi rivelata dal beato e unico Sovrano  
 il Re dei regnanti e Signore dei signori,
- 16 il solo che possiede l'immortalità,  
 che abita una luce inaccessibile;  
 che nessuno fra gli uomini ha mai visto né può vedere.  
 A lui onore e potenza per sempre. Amen.

### **2 TIMOTEO 4,1-8 - Insisti a tempo e fuori tempo.. nel tuo tempo..**

*Per quando siamo stanchi di parlare in nome di lui, quando ci sembra inutile, quando ci sembra che i problemi ci sopravanzino. Che il Signore ci insegni a guardare le cose dalla fine, quando saremo contenti di aver fatto certe cose. Perché anche oggi, come al tempo di Paolo, c'è bisogno di insistere a tempo e fuori tempo.*

- 1 Ti scongiuro davanti a Dio e a Cristo Gesù  
 che verrà a giudicare i vivi e i morti,  
 per la sua manifestazione e il suo regno:
- 2 annunzia la parola,  
 insisti in ogni occasione opportuna e non opportuna,

ammonisci, rimprovera, esorta con ogni magnanimità e dottrina.

- 3 Verrà giorno, infatti, in cui non si sopporterà più la sana dottrina, ma, per il prurito di udire qualcosa, gli uomini si circonderanno di maestri secondo le proprie voglie,
- 4 rifiutando di dare ascolto alla verità per volgersi alle favole.
- 5 Tu però vigila attentamente, sappi sopportare le sofferenze, compi la tua opera di annunziatore del vangelo, adempi il tuo ministero.
- 6 Quanto a me, il mio sangue sta per essere sparso in libagione ed è giunto il momento di sciogliere le vele.
- 7 Ho combattuto la buona battaglia, ho terminato la mia corsa, ho conservato la fede.
- 8 Ora mi resta solo la corona di giustizia che il Signore, giusto giudice, mi consegnerà in quel giorno; e non solo a me, ma anche a tutti coloro che attendono con amore la sua manifestazione.

#### **EBREI 12,1-6 - Lo sguardo fisso su Gesù**

*Guardiamo Gesù, autore e perfezionatore della fede, come ci chiede anche Papa Giovanni Paolo II nella Enciclica "Novo Millennio Ineunte", stile del cristiano del nuovo millennio (e di ogni tempo). Il nostro confronto non deve essere mai con gli uomini, ma con lui. E le cose non vanno fatte per nessuno, se non per lui. Anche se attorno a lui e con noi ci sono un'infinità di testimoni che lo hanno abbracciato prima di noi e ci sostengono con il loro affetto e la loro intercessione. Perché in questo momento tocca a noi correre..*

- 1 Anche noi dunque, circondati da un così gran nugolo di testimoni, depono tutto ciò che è di peso e il peccato che ci assedia, corriamo con perseveranza nella corsa che ci sta davanti,
- 2 tenendo fisso lo sguardo su Gesù, autore e perfezionatore della fede.

Egli in cambio della gioia che gli era posta innanzi, si sottopose alla croce, disprezzando l'ignominia, e si è assiso alla destra del trono di Dio.

- 3 Pensate attentamente a colui che ha sopportato contro di sé una così grande ostilità dei peccatori, perché non vi stanchiate perdendovi d'animo.
- 4 Non avete ancora resistito fino al sangue nella vostra lotta contro il peccato
- 5 e avete già dimenticato l'esortazione a voi rivolta come a figli: Figlio mio, non disprezzare la correzione del Signore e non ti perdere d'animo quando sei ripreso da lui;
- 6 perché il Signore corregge colui che egli ama e sferza chiunque riconosce come figlio.

#### **GIACOMO 2,14-26 - La fede senza le opere è morta**

*Fede e opere, credere e agire, proclamare con la bocca e lavorare con le mani: nel Cristianesimo non devono essere due realtà contrapposte, ma unite. Tutto nel suo ordine: prima la fede e poi le opere, prima il dono di Dio e poi l'impegno dell'uomo. Ma tutte e due, senza contrapposizioni e senza omissioni, dando ad ognuno la sua parte.*

- 14 Che giova, fratelli miei,  
se uno dice di avere la fede ma non ha le opere?  
Forse che quella fede può salvarlo?
- 15 Se un fratello o una sorella sono senza vestiti e sprovvisti del cibo quotidiano  
16 e uno di voi dice loro: «Andatevene in pace, riscaldatevi e saziatevi»,  
ma non date loro il necessario per il corpo,  
che giova?
- 17 Così anche la fede:  
se non ha le opere, è morta in se stessa.
- 18 Al contrario uno potrebbe dire:  
Tu hai la fede ed io ho le opere;  
mostrami la tua fede senza le opere,  
ed io con le mie opere ti mostrerò la mia fede.
- 19 Tu credi che c'è un Dio solo?  
Fai bene;  
anche i demòni lo credono e tremano!
- 20 Ma vuoi sapere, o insensato,  
come la fede senza le opere è senza calore?
- 21 Abramo, nostro padre, non fu forse giustificato per le opere,  
quando offrì Isacco, suo figlio, sull'altare?
- 22 Vedi che la fede cooperava con le opere di lui,  
e che per le opere quella fede divenne perfetta
- 23 e si compì la Scrittura che dice: E Abramo ebbe fede in Dio e gli fu accreditato a giustizia,  
e fu chiamato amico di Dio.
- 24 Vedete che l'uomo viene giustificato in base alle opere  
e non soltanto in base alla fede.
- 25 Così anche Raab, la meretrice, non venne forse giustificata in base alle opere  
per aver dato ospitalità agli esploratori  
e averli rimandati per altra via?
- 26 Infatti come il corpo senza lo spirito è morto,  
così anche la fede senza le opere è morta.

### **1 PIETRO 2,1-10 - Siete un tempio santo nel Signore**

*Una Parola per celebrare il nostro essere Tempio vivo di Cristo nello Spirito Santo, fatti per offrire sacrifici spirituali al Padre, per una costruzione che si costruisce nel tempo e sarà dedicata nell'eternità. E sarà la Città eterna, la Gerusalemme celeste, nostra madre nei cieli..*

- 1 Deposta dunque ogni malizia e ogni frode e ipocrisia,  
le gelosie e ogni maldicenza,  
2 come bambini appena nati bramate il puro latte spirituale,  
per crescere con esso verso la salvezza:  
3 se davvero avete già gustato come è buono il Signore.
- 4 Stringendovi a lui, pietra viva,  
rigettata dagli uomini, ma scelta e preziosa davanti a Dio,  
5 anche voi venite impiegati come pietre vive  
per la costruzione di un edificio spirituale, per un sacerdozio santo,  
per offrire sacrifici spirituali graditi a Dio, per mezzo di Gesù Cristo.
- 6 Si legge infatti nella Scrittura:  
Ecco io pongo in Sion una pietra angolare, scelta, preziosa,

e chi crede in essa non resterà confuso.

- 7 Onore dunque a voi che credete;  
ma per gli increduli la pietra che i costruttori hanno scartato  
è divenuta la pietra angolare,  
8 sasso d'inciampo e pietra di scandalo.  
Loro v'inciampano perché non credono alla parola;  
a questo sono stati destinati.
- 9 Ma voi siete la stirpe eletta, il sacerdozio regale, la nazione santa,  
il popolo che Dio si è acquistato perché proclami le opere meravigliose di lui  
che vi ha chiamato dalle tenebre alla sua ammirabile luce;
- 10 voi che un tempo eravate non-popolo,  
ora invece siete il popolo di Dio;  
voi un tempo esclusi dalla misericordia,  
ora invece avete ottenuto misericordia.

### **1 PIETRO 2,18-25 - Soffrire senza aver fatto del male, come Cristo**

*Una Parola per arrivare a vivere la sofferenza come un dono, come la vivevano i santi (Teresa d'Avila, quando riceveva un dolore fisico e spirituale esclamava: Oggi cosa ho fatto Signore per meritarmi questo dolore?). Perché la sofferenza unita alla sofferenza di Cristo è redenzione oggettiva, è croce che ti stacca da te stesso e ti apre comunque all'amore. Quanto più la sofferenza di coloro che sono perseguitati per la giustizia!*

- 18 Domestici, state soggetti con profondo rispetto ai vostri padroni,  
non solo a quelli buoni e miti, ma anche a quelli difficili.
- 19 E' una grazia per chi conosce Dio subire afflizioni,  
soffrendo ingiustamente;
- 20 che gloria sarebbe infatti sopportare il castigo se avete mancato?  
Ma se facendo il bene supporterete con pazienza la sofferenza,  
ciò sarà gradito davanti a Dio.
- 21 A questo infatti siete stati chiamati,  
poiché anche Cristo patì per voi, lasciandovi un esempio,  
perché ne seguiate le orme.
- 22 Egli non commise peccato  
e non si trovò inganno sulla sua bocca,  
23 oltraggiato non rispondeva con oltraggi,  
e soffrendo non minacciava vendetta,  
ma rimetteva la sua causa a colui che giudica con giustizia.
- 24 Egli portò i nostri peccati nel suo corpo sul legno della croce,  
perché, non vivendo più per il peccato,  
vivessimo per la giustizia;
- 25 dalle sue piaghe siete stati guariti.  
Eravate erranti come pecore,  
ma ora siete tornati al pastore e guardiano delle vostre anime.

### **1 GIOVANNI 3,1-2; 4,7-21 - Dio è Amore**

*Parola che ci innalza al cuore di Dio, perché Dio è Amore e ci ha impastati di amore e ci chiama all'amore. Preghiamola con trepidazione, perché qui stiamo parlando della nostra destinazione eterna, della nostra vocazione ad abitare nel cuore di Dio. E ogni minuto che non passiamo ad amare è inesorabilmente sprecato.*

3,1 Quale grande amore ci ha dato il Padre  
per essere chiamati figli di Dio, e lo siamo realmente!

La ragione per cui il mondo non ci conosce  
è perché non ha conosciuto lui.

2 Carissimi, noi fin d'ora siamo figli di Dio,  
ma ciò che saremo non è stato ancora rivelato.

Sappiamo però che quando egli si sarà manifestato,  
noi saremo simili a lui, perché lo vedremo così come egli è.

4,7 Carissimi, amiamoci gli uni gli altri, perché l'amore è da Dio:  
chiunque ama è generato da Dio e conosce Dio.

8 Chi non ama non ha conosciuto Dio,  
perché Dio è amore.

9 In questo si è manifestato l'amore di Dio per noi:  
Dio ha mandato il suo Figlio unigenito nel mondo,  
perché noi avessimo la vita per lui.

10 In questo sta l'amore: non siamo stati noi ad amare Dio,  
ma è lui che ha amato noi e ha mandato il suo Figlio  
come vittima di espiazione per i nostri peccati.

11 Carissimi, se Dio ci ha amato,  
anche noi dobbiamo amarci gli uni gli altri.

12 Nessuno mai ha visto Dio;  
se ci amiamo gli uni gli altri, Dio rimane in noi  
e l'amore di lui è perfetto in noi.

13 Da questo si conosce che noi rimaniamo in lui ed egli in noi:  
egli ci ha fatto dono del suo Spirito.

14 E noi stessi abbiamo veduto e attestiamo che il Padre ha mandato il suo Figlio  
come salvatore del mondo.

15 Chiunque riconosce che Gesù è il Figlio di Dio,  
Dio dimora in lui ed egli in Dio.

16 Noi abbiamo riconosciuto e creduto all'amore che Dio ha per noi.  
Dio è amore; chi sta nell'amore dimora in Dio  
e Dio dimora in lui.

17 Per questo l'amore ha raggiunto in noi la sua perfezione,  
perché abbiamo fiducia nel giorno del giudizio;  
perché come è lui, così siamo anche noi, in questo mondo.

18 Nell'amore non c'è timore,  
al contrario, l'amore perfetto scaccia il timore,  
perché il timore suppone un castigo  
e chi teme non è perfetto nell'amore.

19 Noi amiamo, perché egli ci ha amati per primo.

20 Se uno dicesse: "Io amo Dio" e odiasse il suo fratello, è un mentitore.  
Chi infatti non ama il proprio fratello che vede,  
non può amare Dio che non vede.

- 21 Questo è il comandamento che abbiamo da lui:  
chi ama Dio, ami anche il suo fratello.

#### **APOCALISSE 1, 12-19 - Non temere, Io sono il Primo e l'Ultimo**

*Meravigliosa visione del giorno di Pasqua, meraviglioso incontro e meravigliosa certezza: quella mano che ti tocca e ti fa sentire vivo, vivo per sempre, vivo come chi ti tocca. Ecco l'incontro tra Giovanni e il Vivente. Nella preghiera lasciamoci attrarre da lui, lasciamoci sedurre dalla sua vita eterna. E tutto il resto ha senso in lui.*

- 12 Come mi voltai per vedere chi fosse colui che mi parlava,  
vidi sette candelabri d'oro  
13 e in mezzo ai candelabri c'era uno simile a un figlio di uomo,  
con un abito lungo fino ai piedi e cinto al petto con una fascia d'oro.  
14 I capelli della testa erano candidi, simili a lana candida come neve.  
Aveva gli occhi fiammeggianti come fuoco,  
15 i piedi avevano l'aspetto del bronzo splendente purificato nel crogiuolo.  
La voce era simile al fragore di grandi acque.  
16 Nella destra teneva sette stelle,  
dalla bocca gli usciva una spada affilata a doppio taglio  
e il suo volto somigliava al sole quando splende in tutta la sua forza.  
17 Appena lo vidi, caddi ai suoi piedi come morto.  
Ma egli, posando su di me la destra, mi disse:  
Non temere! Io sono il Primo e l'Ultimo  
18 il Vivente. Io ero morto, ma ora vivo per sempre  
e ho potere sopra la morte e sopra gli inferi.  
19 Scrivi dunque le cose che hai visto,  
quelle che sono e quelle che accadranno dopo.

#### **APOCALISSE 5, 7-14 - Lode all'Agnello**

*Canto di lode all'Agnello che è il senso della storia. Questo è il libro sigillato, la storia e il suo senso, le gesta degli uomini e gli avvenimenti del mondo. Nessuno li sa decifrare. Ma l'Agnello sì, colui che come Agnello è stato immolato per noi, egli è il senso del tutto, e in lui e per tutti tutto prende forza e ricchezza. Per questo scaturisce la lode dagli esseri celesti e terrestri.*

- 7 L'Agnello giunse e prese il libro dalla destra di Colui che era seduto sul trono.  
8 E quando l'ebbe preso,  
i quattro esseri viventi e i ventiquattro vegliardi si prostrarono davanti all'Agnello  
avendo ciascuno un'arpa e coppe d'oro colme di profumi,  
che sono le preghiere dei santi.  
9 Cantavano un canto nuovo:  
"Tu sei degno di prendere il libro e di aprirne i sigilli,  
perché sei stato immolato e hai riscattato per Dio con il tuo sangue  
uomini di ogni tribù, lingua, popolo e nazione  
10 e li hai costituiti per il nostro Dio un regno di sacerdoti  
e regneranno sopra la terra".  
11 Durante la visione poi intesi voci di molti angeli intorno al trono  
e agli esseri viventi e ai vegliardi.  
Il loro numero era miriadi di miriadi e migliaia di migliaia  
12 e dicevano a gran voce:  
"L'Agnello che fu immolato è degno di ricevere potenza e ricchezza,  
sapienza e forza, onore, gloria e benedizione".

- 13 Tutte le creature del cielo e della terra, sotto la terra e ne mare e tutte le cose ivi contenute, udii che dicevano:  
 "A Colui che siede sul trono e all'Agnello lode, onore, gloria e potenza nei secoli dei secoli".
- 14 E i quattro esseri viventi dicevano: "Amen".  
 E i vegliardi si prostrarono in adorazione.

#### **APOCALISSE 15,2-4 - Il cantico del nuovo Esodo**

*Breve ma intensa rivisitazione del cantico di Mosè al momento dell'Esodo. Ora si è compiuto il nuovo Esodo del Popolo di Dio, nel sangue di Cristo, nella sua Pasqua: con lui siamo passati dal non-senso all'amore del Padre, e camminiamo verso l'esodo definitivo nel Regno del Padre.*

- 2 Vidi un mare di cristallo misto a fuoco e coloro che avevano vinto la bestia e la sua immagine e il numero del suo nome, stavano ritti sul mare di cristallo.
- Accompagnando il canto con le arpe divine,
- 3 cantavano il cantico di Mosè, servo di Dio, e il cantico dell'Agnello  
 "Grandi e mirabili sono le tue opere, o Signore onnipotente; giuste e veraci le tue vie, o Re delle genti!
- 4 Chi non temerà, o Signore, e non glorificherà il tuo nome?  
 Poiché tu solo sei santo.  
 Tutte le genti verranno e si prostreranno davanti a te, perché i tuoi giusti giudizi si sono manifestati".

#### **APOCALISSE 21-22 - Cieli nuovi e terra nuova**

*Una Parola per guardare avanti, a quella festa che non ha fine, alla festa della Chiesa celeste, nuovo universo, con cieli nuovi e terra nuova. Come dice sant'Agostino, cantiamo e sospiriamo a quella patria che ha come legge l'amore, come dimensione l'eternità e come Re il Signore Gesù Vivente, Verità di Dio, Verità della nostra vita.*

- 21,1 Vidi poi un nuovo cielo e una nuova terra, perché il cielo e la terra di prima erano scomparsi e il mare non c'era più.
- 2 Vidi anche la città santa, la nuova Gerusalemme, scendere dal cielo, da Dio, pronta come una sposa adorna per il suo sposo.
- 3 Udii allora una voce potente che usciva dal trono:  
 "Ecco la dimora di Dio con gli uomini  
 Egli dimorerà tra di loro ed essi saranno suo popolo ed egli sarà il 'Dio-con-loro'.
- 4 E tergerà ogni lacrima dai loro occhi;  
 non ci sarà più la morte né lutto, né lamento, né affanno, perché le cose di prima sono passate".
- 5 E colui che sedeva sul trono disse:  
 "Ecco, io faccio nuove tutte le cose";  
 e soggiunse: "Scrivi, perché queste parole sono certe e veraci.
- 6 Ecco, sono compiute!  
 Io sono l'Alfa e l'Omega, il Principio e la Fine.  
 A colui che ha sete darò gratuitamente acqua dalla fonte della vita.



- 7 Chi sarà vittorioso erediterà questi beni;  
io sarò il suo Dio ed egli sarà mio figlio”
- 22 Non vidi alcun tempio in essa perché il Signore Dio, l’Onnipotente  
e l’Agnello sono il suo tempio.
- 23 La città non ha bisogno della luce del sole, né della luce della luna,  
perché la gloria di Dio la illumina e la sua lampada è l’Agnello.
- 24 Le nazioni cammineranno alla sua luce  
e i re della terra a lei porteranno la loro magnificenza.
- 25 Le sue porte non si chiuderanno mai durante il giorno,  
poiché non vi sarà più notte.
- 26 E porteranno a lei la gloria e l’onore delle nazioni.
- 27 Non entrerà in essa nulla d’impuro,  
né chi commette abominio o falsità,  
ma solo quelli che sono scritti nel libro della vita dell’Agnello.
- 22,11 Mi mostrò poi un fiume d’acqua viva limpida come cristallo  
che scaturiva dal trono di Dio e dell’Agnello.
- 2 In mezzo alla piazza della città e da una parte all’altra del fiume  
si trova un albero di vita che dà dodici raccolti e produce frutti ogni mese;  
le foglie dell’albero servono a guarire le nazioni.
- 3 E non vi sarà più maledizione.  
Il trono di Dio e dell’Agnello sarà in mezzo a lei  
e i suoi servi lo adoreranno;
- 4 vedranno la sua faccia e porteranno il suo nome sulla fronte.
- 5 Non vi sarà più notte  
e non avranno più bisogno di luce di lampada né di luce di sole,  
perché il Signore Dio li illuminerà  
e regneranno nei secoli dei secoli.

## 2. PREGARE PERCHE', PREGARE COME

### Note sulla Preghiera Cristiana

**Preghiera e Preghiera Cristiana.** Non necessariamente ogni preghiera è specificatamente cristiana, cioè è la preghiera che esprime e realizza quella comunione con il Dio di Gesù Cristo e con gli altri, come comunità in cui si fa vivo e operante il Signore Risorto. La preghiera, per essere cristiana, deve avere delle caratteristiche ben precise, dettate dalla Parola di Dio e dalla riflessione dei secoli. Comprendere e cercare di applicare e vivere le regole caratteristiche della preghiera cristiana fa della preghiera una realtà sempre più ricca e vicina alla preghiera stessa di Gesù.

**Dialogo con il "Tu" eterno.** La preghiera è stata definita:

- "Elevazione della mente a Dio" (S. Agostino, lettera 130 sulla preghiera)
- mettersi alla presenza di Dio
- abbandonarsi alle braccia dell'Abbà
- A tu per tu con il Dio Trinità

In qualunque modo si esprima, con parole, canti, pensieri, affetti, impegni (vissuti "per amore del tuo amore") la preghiera è sempre un cuore coinvolto fino in fondo. E' innalzarsi al di sopra della quotidianità per cercare e amare ciò che veramente vale, chi veramente vale.

**Il Dio vicino.** Nella Parola di Dio c'è un concetto estremamente importante per comprendere e praticare la preghiera. E' il concetto del Dio nel cuore, nella Parola, nella persona, nel silenzio. E' soprattutto il concetto del Dio vicino. Mentre in ogni religione (e anche nei primi tempi della storia della salvezza) il Dio è talmente lontano che si ha bisogno di intermediari (i sacerdoti) al punto che c'è la convinzione che non si può vedere Dio e rimanere vivi, nella religione di Gesù tutto acquista una dimensione familiare, personale, intima, immediata:

"Quale grande nazione ha la divinità così vicina a sé, come il Signore nostro Dio è vicino a noi ogni volta che lo invociamo?" (Dt 4,7)

"Questo comando che oggi ti ordino non è troppo alto per te, né troppo lontano da te. Non è nel cielo, perché tu dica: chi salirà per noi in cielo per prendercelo e farcelo udire sì che lo possiamo eseguire? Non è al di là del mare, perché tu dica: Chi attraverserà per noi il mare per prendercelo e farcelo udire sì che lo possiamo eseguire? Anzi, questa parola è molto vicina a te, è nella tua bocca e nel tuo cuore, perché tu la metta in pratica" (Dt 30,11-14)

Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. (Mt 6,6)

**Ad ognuno la sua preghiera, come ad ognuno il suo volto.** Ognuno di noi è stato fatto unico e irripetibile. E ognuno ha il suo modo di pregare, come ha il suo modo di esprimersi, di camminare, di amare.. Gesù ha il suo rapporto personale con il Padre e lo esprime con parole, gesti e modi suoi. Ed egli invita ognuno di noi a fare altrettanto.

**Grandezza e rischi della preghiera nella visione di Gesù.** La preghiera nella esperienza e nell'insegnamento di Gesù ha sicuramente un ruolo centrale, ma insieme egli vuole che evitiamo certi rischi che sono comportati dal tentativo di mettersi in contatto con Dio.

- 1) La preghiera è respiro della vita, dialogo con l'Abbà, atteggiamento di vita, prima che parola. Gesù sempre si rivolge al Padre, in ogni momento e particolarmente prima di ogni cosa importante. E il suo atteggiamento è prima di tutto e soprattutto "Grazie"
- 2) La preghiera può essere vissuta in modo pagano (o farisaico): per i pagani ci sono due impostazioni di fondo della preghiera:
  - a) La preghiera come baratto fra Dio e l'uomo: il dio è considerato come un altro uomo, solo più grande e potente, ma con gli stessi desideri e passioni. Dunque l'uomo dà al dio l'animale da sacrificare, i cibi, un po' del suo tempo e della sua attenzione, e il dio deve dare vita, salute, lavoro, successo..

b) L'uomo si vuole impossessare della forza del dio, per usarla per i suoi scopi. Ma il dio nasconde la sua vera natura, il suo vero "nome". Dunque se l'uomo rivolge a Dio più nomi possibili forse riesce a catturare la sua forza: "magia" è l'arte di catturare la forza del dio per i propri scopi. E così la preghiera diventa cantilena insistente di parole moltiplicate al fine di commuovere il dio e litania di titoli del dio, nella speranza di pronunciare la "formula" che fa rivestire noi della sua potenza.

La preghiera, secondo Gesù, si colloca fra questi due estremi (sono due sue parole!):

- pregate sempre, senza stancarvi (Lc 18,1ss)

- quando pregate non moltiplicate parole come i pagani i quali credono di venir esauditi a forza di parole (Mt 6,7ss)

**Dimensione trinitaria della preghiera cristiana.** La preghiera cristiana, quella secondo il cuore di Gesù e della Chiesa, non è una preghiera qualsiasi, ma ha un suo preciso ritmo:

Al Padre - per mezzo del Figlio - nello Spirito Santo

Verso il Padre da cui tutto ha origine e a cui tutto ritorna;

per mezzo del Figlio Dio e uomo, Sapienza, Parola eterna incarnata, Maestro e Signore, Salvatore;

nello Spirito Santo, soffio di Dio, ambiente di amore, inabitazione di Dio dentro di noi e tra di noi.

La Trinità è ancor oggi considerato solo "un mistero incomprensibile" e quasi "geometrico" (uno e tre, il triangolo con l'occhio di Dio). In realtà è la verità che è motore della nostra vita e della nostra fede, è la realtà che ci origina, ci sostiene e ci attende alla fine della vita. Noi siamo a sua immagine. E la scoperta più grande è che Dio è una comunità di amore, una comunità di persone, non è un Dio solitario.

Per essere specificatamente cristiana ogni preghiera deve puntare al cuore dell'Abbà, del Padre di Gesù e Padre nostro, da cui ogni cosa ha origine e a cui ogni cosa ritorna; deve passare tramite Gesù, unico Mediatore tra Dio e gli uomini, Dio e uomo in se stesso, alleanza nella sua stessa persona; e infine deve essere fatta nell'atmosfera dello Spirito, che è lasciarsi portare da Dio, dalla storia che lui tesse con noi e per noi, nell'abbandono dell'amore, lasciandosi ispirare da lui, cercando in ogni momento di rimettere la nostra volontà nelle sue mani.

Naturalmente anche questo principio come gli altri non deve essere vissuto in maniera formalistica. Se una preghiera una volta non ha la struttura trinitaria richiesta non è un problema. Ma se non ce l'hai mai potrebbe voler dire che non ha la sufficiente maturità per essere una preghiera come ce l'ha insegnata Gesù.

**Preghiera e preghiere.** La preghiera è anzitutto la vita che si innalza, ogni momento della vita offerta al Padre, per mezzo del Figlio, nello Spirito Santo. Dunque la preghiera è anzitutto e soprattutto atteggiamento interiore. "Sempre preghi se sempre ami, anche se non sempre reciti le preghiere" (Agostino).

Le preghiere sono strumenti della preghiera e sono tutte relative. Nessuna forma di preghiera può essere considerata assoluta. L'amore va considerato assoluto. E' il desiderio del cuore che è assoluto. Pregare è anzitutto vivere in ogni modo e in ogni momento la centralità di Dio Trinità nella nostra vita. Guardiamo come esempio le diverse relazioni del Padre nostro e delle parole di Gesù nell'ultima Cena!

Quindi le formule di preghiera possono essere usate tutte, ponendo attenzione a che abbiano contenuti di fede corretti e ricchi, perché si dice da sempre nella Chiesa "lex orandi, lex credendi": la preghiera nasce dalla verità della fede e la alimenta e la arricchisce. La regola della preghiera si fa regola di fede: è importante non pregare a caso, o in modo "eretico", fuori dalla verità rivelata, perché poi la preghiera si fa sostanza di vita.

Per questo la Chiesa privilegia una sua preghiera pubblica e ufficiale, tenuta strettamente sotto controllo dalla sua autorità, la preghiera liturgica, la preghiera sacramentale e soprattutto l'Eucaristia, la Messa. Ma nel Nuovo Testamento tutto è sempre comunque relativo, relativo al cuore, e vale nella misura in cui esprime il cuore e fa parlare il cuore. Le preghiere valgono e servono nella misura in cui fanno "accadere" la preghiera, l'avvenimento misterioso del nostro cuore che in qualche modo arriva al contatto con il cuore di Dio.

Occorre essere equilibrati tra i due estremi: tra l'aprire la bocca a caso e attenersi rigidamente ed esclusivamente alla lettera delle preghiere della Chiesa. Siamo creativi, sia a livello personale che comunitario, e insieme cerchiamo di essere equilibrati nelle nostre scelte, specie se ci sono di mezzo le teste e le sensibilità di tante persone..

**Preghiera personale e preghiera comunitaria.** Preghiera personale e comunitaria devono essere insieme, perché Dio ci ama come persone singole inserite dentro una comunità. La comunità è il "corpo" di Cristo, la visibilizzazione della sua presenza: quando si è insieme egli è tra noi e la preghiera è onnipotente: possiamo chiedere "qualsiasi cosa", basta metterci d'accordo (Mt 18,19-20)

Pregare con la comunità

Pregare per la comunità

Confidare nella preghiera della comunità terrena e celeste (la comunione dei santi)

La preghiera comunitaria è una delle caratteristiche più particolari della preghiera cristiana. Nella religiosità umana e pagana la preghiera ha forme solitamente personali e individuali. Quando si prega insieme, in realtà ognuno prega da solo il suo Dio. Con Gesù anche questo aspetto cambia: è la comunità come tale che si pone alla presenza di Dio, si offre come corpo di Cristo, intercede tutta insieme per sé e per il mondo e loda e benedice il suo Dio, che è all'origine della sua unità. Per cui la preghiera comunitaria è espressione, realizzazione e annuncio di quello che la comunità è ed è chiamata a divenire: un cuore solo e un'anima sola in Cristo, tramite lo Spirito, rivolta al Padre.

Forme di preghiera comunitaria

- La liturgia, cioè la preghiera ufficiale della Chiesa su tutta la terra, la preghiera che la Chiesa si è data come tale e che tutti dicono con lo stesso spirito e anche con le stesse parole (ma attento a non credere che dicendo le stesse parole siamo già in sintonia con Dio e con la Chiesa!).
- La liturgia si esprime: 1) nell'Eucaristia, 2) negli altri sacramenti 3) nella liturgia delle Ore
- il Rosario: pregare con Maria, la Madre
- Veglie di preghiera
- le Lampade Viventi, essere davanti a Dio per gli altri.. E' questa una interessante iniziativa che si sta già portando avanti in alcune comunità parrocchiali (mentre nelle congregazioni e ordini consacrati è qualcosa che esiste da sempre): una catena ininterrotta di persone che stanno in chiesa davanti a Dio per gli altri, a tenere viva la "memoria di Dio" presso la comunità e la "memoria della comunità" presso Dio.

**Preghiera biblica.** Un aspetto certamente particolare della preghiera cristiana è quella di "pregare la Parola", cioè rispondere a Dio con le stesse parole con cui egli si è rivelato a noi. Questo la Chiesa lo ha sempre praticato nella sua preghiera liturgica che è sostanziata per un buon 70% di parola rivelata.

- Paolo dice "non sappiamo cosa chiedere" (Rm 8,29, ma lo Spirito parla e geme in noi (come parlò nei profeti e negli apostoli..)
- Usando le parole della Parola, diciamo a Dio quello che lui ha detto a noi.

Anche il Rosario, preghiera quotidiana da tanti e tanti cristiani nei secoli, parte da una intuizione biblica, e anche l'invocazione a Maria è fatta da una prima parte biblica (l'Ave Maria, che collega le parole dell'angelo con quelle di Elisabetta) e di una seconda parte tradizionale (Santa Maria) e insieme si chiede di meditare sui misteri della vita del Signore.

L'ideale della preghiera biblica sarebbe quello di avere liberamente tra le mani la Bibbia e scegliere in ogni momento quella Parola che può sostanziare la preghiera (a seconda del momento del giorno, dello stato d'animo, delle necessità, degli avvenimenti). E questo sia a livello personale che comunitario.

Siccome però non tutti sanno o possono fare questo esistono tanti sussidi che aiutano alla preghiera biblica e alla preghiera in genere. I libri della liturgia delle Ore, ad esempio, sono quelli proposti della Chiesa in modo ufficiale.

Il presente libretto vuole essere un aiuto in questo senso e anche un metodo che per alcuni versi può risultare nuovo: pregare la Parola non soltanto recitando e celebrando i Salmi, ma anche tante altre parole dell'antico e Nuovo Testamento. La novità più particolare è la recita di racconti biblici come se fossero salmi, in modo che l'orizzonte dell'annuncio e della preghiera sia sempre più ricco e coinvolgente.

Un aspetto particolare, di cui parliamo più avanti, è l'impegno e la pratica della preghiera a memoria..

**Le Giaculatorie bibliche.** "Iaculum", "Iaculatoria" sono frecce infuocate lanciate contro un bersaglio. Giaculatorie sono brevi, ma intensissime preghiere lanciate al cuore di Dio. Lasciamo stare le giaculatorie "di una volta". Lo stile non è più adatto all'oggi. Ma il valore delle giaculatorie rimane. Perché non fare nostre delle brevi frasi bibliche, come giaculatorie da dire nel nostro cuore o fra di noi ogni volta che siamo gioiosi, o siamo tristi, o vogliamo ringraziare, o vogliamo chiedere qualcosa?...

Vedi sotto alcune possibili giaculatorie. Sarebbe bello che ognuno di noi scegliesse le sue giaculatorie "preferite" per i vari momenti del giorno e della vita e per le varie situazioni.

**Un "canovaccio" di preghiera, per la preghiera personale e comunitaria.** Tanti non sanno come pregare, e troppo spesso la preghiera è solo richiesta a partire dai nostri bisogni. La preghiera cristiana invece ha almeno 5 momenti, che andrebbero sempre vissuti e celebrati:

## 1. INGRESSO NELLA PREGHIERA: RICHIESTA DI INTERCESSIONE ALLA CHIESA DEL CIELO

Come l'“iconostasi” (la serie di icone all'ingresso del santuario) nelle chiese orientali, la preghiera inizi con l'invocazione della intercessione per noi da parte di quella Chiesa che è già presso il Signore, la Chiesa dei santi, con i quali siamo in profonda comunione in Dio.

Maria dice ai servi, dice a noi “Fate quello che egli vi dirà”: Il suo compito è di portarci fino al Figlio, quel Figlio in cui lei stessa crede e di cui lei stessa si nutre.

Santa Maria, prega per noi

San Giuseppe, suo Sposo, prega per noi

San Giovanni Battista, prega per noi

Santi Pietro, Paolo, Apostoli, Evangelisti, Discepoli del Signore, pregate per noi

Santi Martiri di Dio, Ignazio d'Antiochia, Lucia, Agata, Agnese, Lorenzo, ... fino a Massimiliano Maria Kolbe, pregate per noi

Santi consacrati al Signore, Agostino, Francesco, Domenico, Teresa d'Avila, Teresa di Gesù Bambino.. pregate per noi

Santi predicatori del Vangelo, Caterina da Siena, Francesco Saverio, Don Bosco, Don Orione, Giovanni Maria Vianney, pregate per noi

Voi persone care, amici, che mi avete preceduto nel Regno..

Vedi sotto l'elenco più esteso dei Santi che si potrebbero invocare. E comunque ogni persona e comunità può farsi una sua lista, una sua “litania dei Santi”, in base alle sue conoscenze e anche, perché no, alle sue preferenze.

## 2. ADORAZIONE

Adorare è tentare di riconoscere quello che Dio è in se stesso, quello che è per me, per noi

Riconoscerlo ripercorrendo la storia della salvezza

Riconoscerlo ricordando le parole del Signore Gesù

Riconoscerlo Trinità, Padre, Abbà, sorgente di ogni vita, Figlio, salvatore, Redentore, Maestro e Signore, Spirito Santo, Vita Luce, Speranza, Forza, amore

Adorarlo è mettersi davanti a lui, bere alla sua luce, fargli spazio nel cuore

Fermarsi con lui, come il contadino di cui racconta Giovanni Maria Vianney

Adorarlo è cercare di cogliere la sua Presenza in noi

ascoltare la sua voce che viene nel silenzio..

Adorarlo è lodarlo

Adorarlo è anticipare l'eternità, l' A-tu-per-tu infinito ed eterno

Adorarlo è amarlo con tutto il cuore

## 3. RINGRAZIAMENTO

Ringraziare Dio e lodarlo per tutto quello che siamo, che abbiamo, che facciamo.. Ringraziarlo riconoscendo che tutto viene da lui e torna a lui.

Egli non ama le parole vane, ma guai a noi se stiamo zitti davanti a lui..

Parlare con lui gratuitamente, per il piacere di parlargli e di ascoltarlo..

Gratuitamente abbiamo ricevuto da lui, gratuitamente restituiamo a lui..

## 4. OFFERTA

C'è un'offerta decisiva a cui vanno unite tutte le altre: quella di Gesù sulla croce

“Padre nelle tue mani affido la mia vita”

Crede e affidarsi, e l'affidarsi si fa offerta

Offerta quotidiana di ogni cosa che fai

dei tuoi piccoli grandi dolori, delle tue gioie, delle tue attese, dei tuoi progetti

## 5. INTERCESSIONE

Il Padre sa già quello di cui abbiamo bisogno

eppure vuole che chiediamo, con fiducia, con fermezza, con insistenza, come la vedova di cui ci parla il Vangelo (Lc 18)

Chiediamo per noi  
 Chiediamo per i nostri cari  
 Chiediamo per la nostra comunità  
 Chiediamo per la Chiesa  
 Chiediamo per il mondo, per gli ammalati e i sofferenti, per chi ha responsabilità, per le famiglie, per i giovani, per chi lavora..

Questi momenti possono essere vissuti tramite delle formule fisse, oppure, ancora meglio, usare delle nostre parole. Con la pratica, queste parole tenderanno ad essere più o meno sempre le stesse, e quindi creeremo un nostro "stile di preghiera".

**Preghiera "creativa".** Gesù ha pregato con parole sue e con momenti suoi. E' anche vero che frequentava la preghiera ufficiale del suo popolo, nelle Sinagoghe. Preghiera fatta in base a qualcosa di scritto, prima fra tutte la Parola di Dio stessa, e preghiera creata dal cuore della persona devono camminare insieme.

Secondo questa intuizione, ad esempio, la Chiesa dal Concilio ha rimesso la "preghiera dei fedeli", momento assolutamente poco valorizzato nelle nostre comunità e quasi mai nel modo giusto. In genere infatti vengono lette preghiere preconfezionate, come fare una dichiarazione d'amore leggendo le parole di un'altra persona!!

Eppure dobbiamo metterci in testa che basta così poco per far contento il cuore di Dio, disposto ad accogliere qualsiasi cosa da noi, come i genitori che sono felici quando il loro bambino balbettando dice le parole della sua prima recitina scolastica!

Il consiglio che do da queste pagine è quello che impegnarsi a conoscere i principi e gli strumenti fondamentali della preghiera cristiana, e poi andare, liberamente, ogni giorno, con un impegno che all'inizio sarà faticoso, ma poi non potrà dare che gioia.

Sotto c'è un esempio di possibile preghiera creativa a livello personale.

**Santi e preghiera.** I Santi, prima fra tutti Maria, sono nostri fratelli e sorelle maggiori nella comunità della Chiesa. Essi sono la Chiesa con noi. Pregano con noi e per noi. Ma non devono essere "pregati" da noi. L'angelo non vuole l'adorazione di Giovanni (Ap 19,10: Io sono servo come te e i tuoi fratelli).

Il ruolo dei Santi: come l'iconostasi, serie di icone di santi che nelle chiese bizantine introducono all'altare: prima della preghiera, una invocazione di intercessione, di "accompagnamento".

Dobbiamo stare attenti ai due eccessi, che purtroppo hanno spesso viziato il nostro rapporto con i Santi: da una parte essi non vanno adorati, perché solo Dio è nostro Salvatore e nostro Signore. Dall'altra non vanno mai dimenticati, perché in un contesto di Chiesa totale, che abbraccia ogni tempo e ogni spazio, i nostri fratelli e sorelle che sono presso Dio sono disponibili a pregare per noi e con noi.

No all'adorazione, dunque, ma no anche alla dimenticanza.

#### **Suggerimenti pratici per la preghiera:**

- Un tempo fisso alla preghiera, personale, comunitaria e familiare. Altrimenti, visto anche l'andamento confuso della vita di oggi, l'"angolo di Dio" finisce per essere trascurato.
- Praticare le giaculatorie, cioè praticare la "preghiera sulle strade", la preghiera durante il lavoro, lo svago, la sofferenza, il viaggio, ecc..
- la preghiera familiare: un brano della parola e intrattenersi su di essa e pregare insieme. Ritornare prepotentemente a rimettere la preghiera al centro del raccogliersi della famiglia.
- creatività come impegno.. Una preghiera in cui siamo coinvolti con tutti noi stessi, la nostra testa, il nostro cuore, il nostro tempo, la nostra ricerca, il nostro sforzo. Che è la cosa cui il Signore tiene di più..

#### **PREGHIERA DEL MATTINO, "RIVISITATA" E ARRICCHITA TEOLOGICAMENTE**

Esempio di una preghiera tradizionale, rivista e arricchita in base alle verità fondamentali della fede cristiana:

Ti adoro, mio Dio Trinità,  
 Padre, Figlio e Spirito Santo  
 E ti amo con tutto il cuore.  
 Ti ringrazio per tutti i doni che mi hai fatto  
 E per le meraviglie che hai compiuto in Gesù Cristo.  
 Ti offro questa giornata  
 In unione con la croce di Gesù.

E ti prego:  
riempi con la grazia del tuo Spirito  
la mia vita e quella dei miei fratelli vivi e defunti.  
Per l'intercessione di Maria e di tutti i Santi.  
Amen.

### 3. IL “LUOGO” DELLA MEMORIA

**Imparare a Memoria?** Chissà perché dalla metà del '900 in poi si è screditato il ruolo della memoria nell'apprendimento e nella scuola. Occorre saper ragionare, trovare con il ragionamento le cose al momento giusto e al posto giusto – si dice – non imparare le cose “a pappacotta”. Questo a me suona come se uno mi dicesse: non importa se non sai dove è il bagno di casa tua, ti fai una mappa della casa e quando hai bisogno vai a consultare la mappa! In realtà, dicevano gli antichi, noi “conosciamo”, “comprendiamo” solo quello che abita la nostra memoria: luoghi, visi, conoscenze, ecc.. E anche in ambito scolastico, per esempio, non credo sia la stessa cosa ragionare presupponendo che Cristoforo Colombo sia vissuto più o meno intorno al 1000 o piuttosto intorno al 1400-1500! Come in molte cose della vita, anche qui si è esagerato: in nome della condanna del “nozionismo”, si è condannata la memoria. E così molti non sanno più niente, o al massimo sanno qualcosa di molto vago che rassomiglia a niente. Non si sanno collocare. Del resto anche i nostri capi, politici e religiosi, non danno certo un gran bell'esempio: se devono dire una parola in pubblico hanno bisogno di leggere. E così avviene uno dei paradossi del mondo contemporaneo: mentre i mister e le miss che fanno spot pubblicitari imparano a memoria lunghe tirature idiote e sembrano crederci quando te le propinano con disinvoltura e impegno, dall'altra parte abbiamo le persone che non sanno parlare più di cose circostanziate e precise.

**La memoria applicata alla preghiera.** Se tu invece impari a memoria una preghiera, a parte il vantaggio che la potrai recitare anche in autobus o in macchina o in mezzo ad un prato fiorito, c'è anche il fatto che quelle parole sgorgheranno da te quasi fossero tue. Saprai cosa viene prima e dopo. Le sentirai risuonare dentro di te molto di più che se, non conoscendole, le dovessi leggere ogni volta. La stessa cosa vale anche per le citazioni bibliche: tanta gente si meraviglia se uno di noi fa anche solo una citazione, e non si meraviglia se qualcuno si ricorda la formazione dell'Italia nella partita contro la Germania. E' solo una questione di abitudine, di cuore, di interesse e anche di “frequenzamento”. E' ovvio che se vieni a contatto con una cosa una volta ogni tanti anni è veramente fatica che la ricordi nella tua memoria, nei “vasti campi della memoria” come diceva Agostino. Eppure imparare a memoria brani della Parola di Dio e farli diventare sostanza della tua vita quotidiana è molto più semplice di quanto si immagini: basta dedicare un angolo alla preghiera biblica quotidiana, basta crederci e provarci a leggere e a memorizzare.

**Aiuti alla memorizzazione.** Ci si può aiutare in vari modi a memorizzare brani biblici (come per qualsiasi altra realtà letteraria): 1) il collegamento numerico ai versetti, in cui il testo biblico è già diviso; 2) il collegamento ad una musica (oggi esistono tanti e tanti brani biblici che sono stati musicati e che si cantano nelle nostre celebrazioni comunitarie, e ci sono cantautori cristiani che hanno fatto del musicare il testo sacro un impegno fondamentale della propria attività musicale, per es. Frisina, Comi, Giombini, ecc..). 3) il ripetere ad alta voce e molte volte lo stesso brano, versetto per versetto. L'ascolto aiuta non poco alla memorizzazione.

**Anche questa, una cosa gratuita.** Ovviamente anche l'invito a memorizzare testi biblici e a recitarli come se nascessero da dentro di noi è una cosa gratuita, libera; nessun obbligo di nessun genere. Chi proprio non riesce a imparare a memoria può sempre tranquillamente leggere. Per questo ho scritto questo libro, per avere un punto di riferimento scritto. Perché l'importante, come sempre, è l'accadimento della preghiera, l'avvenimento che coinvolge il cuore. Tutto il resto è strumento..

Vi esorto, dunque..

cerchiamo di imparare a memoria la Parola  
e farla diventare sangue del nostro sangue..

Voi catechisti chiedetelo ai vostri bambini e ragazzi (e fatelo voi)

voi genitori chiedetelo in famiglia ai vostri figli ( e fatelo voi)

voi presbiteri chiedetelo ai vostri fedeli (e fatelo voi)..



## 4. “MIO DIO, ALL’AURORA IO TI CERCO..”

Una proposta per la preghiera personale

**Uno schema di preghiera personale quotidiana.** Propongo qui lo schema che io abitualmente seguo da tanto tempo. Non perché sia da prendere come un'altra, ennesima formula da seguire pedissequamente così come è scritta. Ma come una base, un canovaccio, un esempio, su cui esercitare la creatività del proprio amore.

### Segno della croce

O Dio Vieni a salvarmi + Signore vieni presto in mio aiuto

### Richiesta di intercessione dei Santi

Sante e Santi di Dio Presentatemi al trono dell'Altissimo  
(vedi elenco sotto: segue un elenco di santi e sante, fratelli e sorelle che ci hanno preceduto nel segno della fede e che sono la Chiesa celeste vicina al Signore, che prega per noi e si interessa a noi)

### Salmo Invitatorio

Un'antifona, una breve espressione per ogni giorno

Sarebbe bello che esercitassimo la nostra facoltà creativa per dare ad ogni giorno l'esclamazione più appropriata, che sia di lode, di ringraziamento, di richiesta di perdono, di richiesta di aiuto. L'aspetto più appropriato da vivere in questo momento è certamente la lode e la benedizione

- Ti adoro, Dio Trinità, Padre, Figlio e Spirito Santo, fondamento e fine della mia vita: abbi pietà di me
- Ti ringrazio oggi Signore, per.. : donami il tuo Spirito
- Dal profondo a te grido, Signore: Signore ascolta la mia voce
- Tu sei la vita della mia vita: io ti adoro
- Ti benedico, Signore, mio Dio, e ti lodo per tutti i tuoi doni: abbi pietà di me
- Ti lodo Signore, converti il mio (il nostro) cuore al tuo amore

Salmo invitatorio 94(95)

Sia Gloria, lode, azione di grazie,  
onore, potenza, forza, benedizione al nostro Dio,  
al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo  
a colui che era, è e sarà nei secoli il Signore eterno  
Amen

### Un Salmo del mattino

Salmo 62(63) : O Dio, tu sei il mio Dio, al mattino io ti cerco..  
oppure il Salmo 5, oppure il Salmo 8,  
oppure, se si ha più tempo, il Salmo 102 o 103

### Preghiera alla Trinità

La preghiera alla Trinità secondo i 4 momenti della preghiera:

a) Adorazione

Dio Trinità, dal quale, per mezzo del quale e nel quale sono tutte le cose.  
Principio, immagine, amore,  
Padre origine, Figlio Verbo del Padre, Spirito del Padre del Figlio, io ti adoro.  
Ti adoro Padre dal quale ogni paternità in cielo e sulla terra prende nome.  
Ti adoro Figlio maestro di verità.  
Ti adoro Spirito di santità che ispiri tutti coloro che credono in te.  
Io ti adoro Padre fondamento di ogni realtà.  
Io ti adoro Figlio sapienza increata Verbo divenuto uomo per noi.  
Io ti Spirito Santo vitalità dell'universo, respiro infinito di Dio, santità, amore, luce e potenza.  
Io ti adoro Padre Santo, Figlio Santo, Spirito Santo.  
Io ti adoro Padre che hai tanto amato il mondo da dare il tuo figlio unigenito.

Io ti adoro Figlio che hai tanto amato il mondo da dare te stesso per noi.

Io ti adoro Spirito Santo che hai tanto amato il mondo da guidare il Figlio nel suo dono.

Io ti adoro Padre al quale ci rivolgiamo con fiducia e ci abbandoniamo con fede.

Io ti adoro Figlio pastore eterno della nostra vita.

Io ti adoro Spirito Santo che gemi dentro di noi con gemiti inesprimibili e porti misteriosamente l'universo verso il suo compimento.

Io ti adoro Padre che ci hai pensati e amati dall'eternità, nel tuo Figlio per mezzo dello Spirito Santo.

Io ti adoro Figlio obbediente al Padre in tutto, Figlio Santo ed amato prediletto del Padre, Figlio nostro fratello, Figlio nostra guida, nostro maestro e nostra forza.

Io ti adoro Spirito Santo luce, sapienza e amore. Sapienza increata che sei all'origine della sapienza creata tu che distribuisce nell'universo l'armonia, l'ordine, la bellezza, Tu bellezza di Dio.

Io ti adoro Padre dal quale, Figlio per mezzo del quale, Spirito nel quale noi osiamo elevare le nostre preghiere, noi speriamo la nostra pace.

#### b) Ringraziamento

Ti ringrazio o Dio di tutti i tuoi doni, in particolare della mia famiglia, della mia comunità, della mia fede e ti ringrazio soprattutto del dono del Figlio e dello Spirito Santo, delle tue meraviglie che hai operato per noi.

Ti rendo grazie di tutto anche della strada che mi fai percorrere

..(segue il ringraziamento ognuno per le proprie cose, la propria vita, i propri doni, la propria comunità, il lavoro, la famiglia, gli amici,... Il Signore ci tiene che gli presentiamo tutto e che siamo riconoscenti di tutto)

#### c) Offerta

Ti offro questa giornata, ti offro tutte le mie azioni, la mia povertà e le mie ricchezze in unione con la croce di Gesù Cristo.

Fa che tutto sia per la tua gloria perché tutto porti amore, perché tutto mi serva per vivere il tuo amore e per donare amore.

..(e qui offrire al Padre in unione con Cristo e per la potenza dello Spirito tutto quanto si sta vivendo in quel giorno)

#### d) Intercessione e Richiesta

E ti prego la tua grazia infinita, il tuo amore misericordioso, il tuo Spirito Santo siano con me e con tutti i miei cari vivi e defunti

..(segue un elenco più o meno dettagliato di persone da ricordare al Signore nella preghiera giornaliera insieme alla richiesta di ciò di cui abbiamo bisogno)

#### LISTA DEI SANTI per la richiesta di intercessione

Ognuno ovviamente chiederà l'intercessione ai Santi che sente più vicini.

Maria, Madre di Dio e Madre della Chiesa.

Giuseppe suo sposo.

Pietro, Paolo

Andrea, Giovanni

Apostoli, evangelisti, discepoli del Signore.

50-100:

Poi i santi che sono nella preghiera eucaristica del messale romano:

Lino, papa dopo Pietro,

Cleto

Clemente che scrisse la lettera ai Corinti sulla comunità

Anastasio

Giovanni e Paolo

Cosma e Damiano, i fratelli medici

Lorenzo martire bruciato vivo sulla graticola,  
e tutti i martiri di Dio.

100-200:

Santi martiri e confessori della fede del II secolo:

Ignazio d'Antiochia, che si lasciò sbranare dai leoni per testimoniare la novità di Gesù

Giustino martire, maestro dei primi cristiani

Ireneo martire, che scrisse il trattato contro le eresie e fu testimone della fede dell'apostolo  
Giovanni.

200-300:

Santi e martiri:

il vescovo Cipriano di Cartagine, sostenitore dell'unità della Chiesa.

Origene martire e grande maestro della fede, teologo.

Le sante martiri: Lucia, Agata, Cecilia, Anastasia, Perpetua, Felicità, Agnese.

300-400:

Antonio abate, che lasciò tutto per seguire il suo Signore nel deserto.

Atanasio vescovo di Alessandria promotore del concilio di Nicea della fede sulla divinità di Gesù  
Cristo,

Basilio di Cesarea vescovo che iniziò la vita monastica in oriente, che fece la prima casa di  
accoglienza dell'antichità.

Gregorio di Nazianso suo amico, teologo della divinità del verbo.

Gregorio di Nissa fratello di Basilio vescovo e teologo,

Ilario di Poitiers difensore della libertà della Chiesa contro gli imperatori, esiliato per la  
testimonianza della fede,

Girolamo maestro delle scritture, colui che ha tradotto la Bibbia dall'ebraico in latino, carattere  
focoso, ma sincero e generoso.

Agostino vescovo di Ippona in Algeria, maestro nella fede, colui che passò dal paganesimo alla  
fede con l'entusiasmo della sua conversione.

Monica sua madre, la donna che seppe aspettarlo e pregare per lui.

Giovanni Crisostomo vescovo di Costantinopoli che frustò la corte dell'imperatore per i suoi vizi  
fino a che non fu mandato in esilio dove morì, uomo dalla bocca d'oro, grande parlatore di cui  
abbiamo tante omelie.

Martino di Tours, colui che divise il suo mantello con il povero e lottò per l'unità e l'organizzazione  
della Chiesa in Francia

400-600:

Leone Magno papa, teologo dell'incarnazione del verbo, colui che fermò Attila a Mantova.

Gregorio Magno papa, difensore della città di Roma che promulgò la riforma della Chiesa.

Benedetto, padre del monachesimo occidentale, uomo dedito alla preghiera al lavoro e allo studio,  
testimone di una nuova umanità e sua sorella Scolastica.

Colombano, monaco irlandese, tutto d'un pezzo, uomo di grande penitenza, di grande austerità e  
di grande fede.

1000-1100:

Papa Gregorio VII, il difensore della libertà della Chiesa contro l'imperatore restauratore della vita cristiana e  
monastica.

Romualdo riformatore della vita monastica.

Pier Damiani ugualmente riformatore della vita monastica, vissuto a Fonte Avellana.

1200:

Francesco d'Assisi, l'innamorato pazzo di Gesù e di Madonna Povertà

Chiara d'Assisi, la sorella spirituale di Francesco, donna forte e soave

Chiara da Montefalco, agostiniana, che portava nel cuore i segni della passione

Domenico de Guzman, fondatore dell'ordine dei domenicani, dedito al ministero della parola.

1300 - 1400:

Rita da Cascia, la piccola grande donna che fu ragazza, sposa, madre, vedova, suora

Nicola da Tolentino grande figura di frate umile, disponibile sempre per la gente, grande penitente.  
Caterina da Siena, colei che offrì la sua vita per la pace, per la libertà e la vita della Chiesa, che si impegnò a far tornare il Papa da Avignone a Roma.

1500:

Teresa d' Avila la riformatrice del Carmelo, la donna dalle grandi visioni.

Ignazio di Loyola, fondatore della Compagnia di Gesù, colui che trasferì l'ideale del soldato nel cristianesimo, che affermava l'obbedienza totale e sincera a Dio e alla Chiesa.

Giovanni della Croce, il mistico, colui che dovette soffrire moltissimo perché non era compreso e che riformò l'ordine carmelitano insieme a Teresa d' Avila.

Roberto Bellarmino, cardinale che lottò per riportare alla Chiesa Lutero e tutta la riforma.

1600:

Francesco di Sales, uomo della preghiera, l'uomo mite, il vescovo della Savoia.

Francesco Saverio, il missionario per eccellenza, colui che battezzò nella sua vita centomila persone e che dedicò la sua vita a correre in lungo e in largo nel sud est asiatico, dall'India fino alle isole del Pacifico per portare l'annuncio e la vita di Cristo.

Vincenzo de' Paoli l'uomo della carità, nella Francia del Re Sole, l'uomo degli ultimi, dell'attenzione.

1700-1800:

Paolo della Croce, fondatore dei Passionisti, dedito alla croce di Cristo.

Giovanni Maria Vianney il parroco santo, il parroco che non aveva altri mezzi se non la sua fede e la sua semplicità.

Giovanni Bosco l'educatore della gioventù, come pure Don Orione , l'uomo attento agli ultimi, ai più abbandonati.

Teresa di Gesù Bambino, la piccola grande santa che offrì la sua vita per amore ("Nel cuore della Chiesa mia Madre io sarò l'Amore") e che morì in giovane età.

1900:

Massimiliano Maria Kolbe , l'uomo dalla predicazione, dell'annuncio della parola ad ogni costo e che morì martire nel campo di concentramento di Auschwitz.

Padre Pio

Ci sono poi santi che non sono ancora santi, ma che per molti cristiani lo sono già, come:

Giovanni XXIII, Paolo VI, Madre Teresa di Calcutta.

Poi ricordare i parenti defunti, gli amici, in questo momento nella veste di intercessori per noi presso Dio.

## 5. PROPOSTA DI “ROSARIO BIBLICO”

**Che cosa è.** Accanto al Rosario tradizionale, che tutti conosciamo, questa è una proposta che aiuta a vivere in profondità anche altre Parole del Signore. Si tratta, come nel Rosario mariano, di usare la Parola non tanto o soltanto come contenuto e mezzo di preghiera, ma anche come strumento per vivere come un’“onda” continua, per creare come un’atmosfera di abbandono, e insieme per scolpire profondamente nell’animo quanto viene detto. E’ uno stile assolutamente molto usato in tutte le religioni (pensiamo ad esempio alla parola sacra OHM.. pronunciata migliaia di volte dagli oranti induisti e buddhisti!).

Come il Rosario tradizionale, così anche questo tipo di preghiera ripetuta, deve avere il carattere di assoluta gratuità e non di “petulanza” o di “preghiera formale distratta”, che il Signore assolutamente non vuole (Mt 6,7-8: quando pregate non crediate di essere esauditi a forza di parole, come pensano i pagani). Quand’anche avessi fatto migliaia di queste preghiere, ricordati sempre che è come se ne avessi fatta una sola o nessuna: non sei migliore o peggiore per quello, perché tu sei quello che è il tuo cuore davanti a Dio.

**In che cosa consiste.** Si tratta di scegliere dei versetti della Parola di Dio, brevi, importanti, e strutturarli in modo da poterne fare, per intenderci, come delle Ave Maria – Santa Maria. E si ripetono 1-2-5-10 volte o quante volte si vuole, appunto in una specie di rosario. Questo modo di pregare la Parola può ovviamente essere celebrato sia a livello personale che comunitario, e può essere una variante rispetto al Rosario tradizionale (ad esempio, recitare una decina dedicata a Maria e poi altre decine con questo metodo).

In alcuni casi, conviene anche che un solista faccia l’introduzione al brano da pregare, una introduzione che venga proclamata una volta sola e che aiuti a collocare il brano di preghiera.

**Alcuni esempi.** Senza voler essere esaustivi, mettiamo qui di seguito alcuni esempi di preghiere bibliche che possono essere messe in questi formati. Sarebbe bello che nella propria esplorazione della Parola di Dio ogni persona e comunità trovi altre parole da poter strutturare per questa celebrazione.

### 1. Matteo 11,25-30 – Venite a me..

#### *Introduzione*

In quel tempo Gesù disse: «Ti benedico, o Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai tenuto nascoste queste cose ai sapienti e agli intelligenti e le hai rivelate ai piccoli. Sì, o Padre, perché così è piaciuto a te. Tutto mi è stato dato dal Padre mio; nessuno conosce il Figlio se non il Padre, e nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio lo voglia rivelare.

#### *Prima Parte (primo coro)*

Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò.  
Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore,

#### *Seconda Parte (secondo coro)*

e troverete ristoro per le vostre anime.  
Il mio giogo infatti è dolce e il mio carico leggero.

### 2. Matteo 5,1-10 – Le Beatitudini

#### *Introduzione*

Vedendo le folle, Gesù salì sulla montagna e, messosi a sedere, gli si avvicinarono i suoi discepoli. Prendendo allora la parola, li ammaestrava dicendo:

#### *Prima Parte (primo coro)*

Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli.  
Beati gli afflitti, perché saranno consolati.  
Beati i miti,

perché erediteranno la terra.

*Seconda Parte (secondo coro)*

Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia,  
perché saranno saziati.  
Beati i misericordiosi,  
perché troveranno misericordia.  
Beati i puri di cuore,  
perché vedranno Dio.  
Beati gli operatori di pace,  
perché saranno chiamati figli di Dio.  
Beati i perseguitati per causa della giustizia,  
perché di essi è il regno dei cieli.

**3. Giovanni 11,20-27 - Io sono la risurrezione e la vita**

*Introduzione*

Marta dunque, come seppe che veniva Gesù, gli andò incontro; Maria invece stava seduta in casa. Marta disse a Gesù: «Signore, se tu fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto! Ma anche ora so che qualunque cosa chiederai a Dio, egli te la concederà». Gesù le disse: «Tuo fratello risusciterà». Gli rispose Marta: «So che risusciterà nell'ultimo giorno». Gesù le disse:

*Prima Parte (primo coro)*

Io sono la risurrezione e la vita;  
chi crede in me, anche se muore, vivrà;  
e chiunque vive e crede in me, non morirà in eterno.  
Credi tu questo?

*Seconda Parte (secondo coro)*

Sì, o Signore, io credo che tu sei il Cristo,  
il Figlio di Dio che deve venire nel mondo

**3. Giovanni 11,20-27 - Io sono la risurrezione e la vita**

*Introduzione*

Marta dunque, come seppe che veniva Gesù, gli andò incontro; Maria invece stava seduta in casa. Marta disse a Gesù: «Signore, se tu fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto! Ma anche ora so che qualunque cosa chiederai a Dio, egli te la concederà». Gesù le disse: «Tuo fratello risusciterà». Gli rispose Marta: «So che risusciterà nell'ultimo giorno». Gesù le disse:

*Prima Parte (primo coro)*

Io sono la risurrezione e la vita;  
chi crede in me, anche se muore, vivrà;  
e chiunque vive e crede in me, non morirà in eterno.  
Credi tu questo?

*Seconda Parte (secondo coro)*

Sì, o Signore, io credo che tu sei il Cristo,  
il Figlio di Dio che deve venire nel mondo

**4. Matteo 28,16-20 - Io sono con voi tutti i giorni**

*Introduzione*

Gli undici discepoli, intanto, andarono in Galilea, sul monte che Gesù aveva loro fissato. Quando lo videro, gli si prostrarono innanzi; alcuni però dubitavano. E Gesù, avvicinatosi, disse loro:

*Prima Parte (primo coro)*

Mi è stato dato ogni potere in cielo e in terra.  
Andate dunque e ammaestrate tutte le nazioni,  
battezzandole nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo,

*Seconda Parte (secondo coro)*

insegnando loro ad osservare tutto ciò che vi ho comandato.  
Ecco, io sono con voi tutti i giorni,  
fino alla fine del mondo.

**5. Marco 8,34-38 - Se qualcuno vuol venire dietro di me..***Introduzione*

Convocata la folla insieme ai suoi discepoli, Gesù disse loro:

*Prima Parte (primo coro)*

“Se qualcuno vuol venire dietro di me rinneghi se stesso,  
prenda la sua croce e mi segua.  
Perché chi vorrà salvare la propria vita, la perderà;  
ma chi perderà la propria vita per causa mia e del vangelo, la salverà.

*Seconda Parte (secondo coro)*

Che giova infatti all'uomo guadagnare il mondo intero,  
se poi perde la propria anima?  
E che cosa potrebbe mai dare un uomo  
in cambio della propria anima?  
Chi si vergognerà di me e delle mie parole  
davanti a questa generazione adultera e peccatrice,  
anche il Figlio dell'uomo si vergognerà di lui,  
quando verrà nella gloria del Padre suo con gli angeli santi

**6. Giovanni 15,9-13***Introduzione*

Durante l'ultima Cena Gesù disse ai suoi discepoli:

*Prima Parte (primo coro)*

Come il Padre ha amato me, così anch'io ho amato voi.  
Rimanete nel mio amore.  
Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore,  
come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e rimango nel suo amore.  
Questo vi ho detto perché la mia gioia sia in voi  
e la vostra gioia sia piena.

*Seconda Parte (secondo coro)*

Questo è il mio comandamento:  
che vi amiate gli uni gli altri, come io vi ho amati.  
Nessuno ha un amore più grande di questo:  
dare la vita per i propri amici.

## 6. LE “FRECCE D’AMORE” (LE “GIACULATORIE”)

Come esempio, indico qualche possibile “giaculatoria” da imparare a memoria e tenere nel cuore, pronte per ogni momento della vita. Sono quei momenti brevissimi e intensissimi, in cui il rapporto con il Dio del nostro cuore si fa intenso e illumina una situazione, spesso difficile.

PADRE, NELLE TUE MANI AFFIDO LA MIA VITA.  
(Gesù sulla croce, dal Salmo 30)

IL SIGNORE E’ IL MIO PASTORE, NON MANCO DI NULLA.  
SE ANCHE ANDASSI PER UNA VALLE OSCURA, NON TEMERI ALCUN MALE,  
PERCHE’ TU SEI CON ME.

(Salmo 22(23))

PADRE, SIA FATTA LA TUA E NON LA MIA VOLONTA’.  
(Gesù nell’Orto degli Ulivi, Marco 14,36)

VENITE A ME VOI TUTTI CHE SIETE AFFATICATI E OPPRESSI E IO VI RISTORERO’  
(Gesù nel Vangelo di Mt, cap. 11)

IO SONO LA RISURREZIONE E LA VITA.  
CHI CREDE IN ME ANCHE SE MUORE VIVRA’.  
(Gesù prima di risuscitare Lazzaro, Gv 11)

FACCIO QUESTO PER AMORE DEL TUO AMORE  
(S. Agostino)

NON DISPREZZARE QUESTO FILO D’ERBA ASSETATO  
(S. Agostino)

IL TUO VOLTO SIGNORE IO CERCO, NON NASCONDERMI IL TUO VOLTO  
(Salmo 26(27))

DAL PROFONDO A TE GRIDO, SIGNORE, SIGNORE, ASCOLTA LA MIA VOCE  
(Salmo 129(130))

IN PRINCIPIO ERA IL VERBO, E IL VERBO SI E’ FATT O CARNE  
(Gv 1,1.14)

PIETA’ DI ME O DIO SECONDO LA TUA MISERICORDIA  
(Salmo 50(51))

O DIO VIENI A SALVARMИ, SIGNORE VIENI PRESTO IN MIO AIUTO  
(Salmo 69(70))

CORAGGIO, SONO IO, NON ABBIATE PAURA  
(Mt 14,27 durante la tempesta)

ECCO, IO STO ALLA PORTA E BUSSO: SE QUALCUNO ASCOLTA LA MIA VOCE E MI APRE LA PORTA,  
IO VERRO’ DA LUI, CENERO’ CON LUI E LUI CON ME  
(Ap 3,20)

PADRE, TI RINGRAZIO  
(Gesù prima di risuscitare Lazzaro)



## 7. LA LECTIO DIVINA

La "lectio divina" è un metodo di ascolto – celebrazione - studio della Parola di Dio coltivato soprattutto nei monasteri. E' un metodo di "immersione completa" nella Parola, un lasciarsi interrogare, plasmare, consolare, giudicare dalla Parola. Fondamentale per questo è passare fisicamente del tempo in compagnia della Parola. Il concetto centrale della lectio il "ruminare" la Parola, perché come l'erba nei ruminanti essa diventi sangue del nostro sangue.

Nella tradizione cristiana i momenti della lectio variano a seconda dei tempi e degli autori che la propongono. Ma fondamentalmente il significato e l'andamento è lo stesso.

Nel suo percorso completo la lectio divina passa attraverso questi 7 momenti (il numero 7 in qualche modo richiama un insieme perfetto nel suo genere):

### 1. PRAEPARATIO (Preparazione)

Ci si prepara all'incontro con il Signore e la sua Parola. Con il silenzio. Con l'invocazione dell'intercessione dei Santi. Con la celebrazione di un salmo cantato o recitato. Si "crea l'atmosfera" per l'incontro.

### 2. LECTIO (Proclamazione)

La pericope della Parola di Dio che forma l'oggetto della lectio viene proclamata solennemente dal lettore. Adagio, scandendo le parole e i periodi, senza fretta né interiore, né esteriore.

### 3. EXPLANATIO (Spiegazione – esegesi – commento)

Il maestro, o più semplicemente chi presiede la lectio (tra i monaci è l'abate), commenta il brano biblico. Cerca di situarlo nel contesto biblico, ne fa l'esegesi letterale e spirituale, usando varie chiavi di lettura. Lettura storica, lettura trinitaria, lettura cristologica, lettura ecclesiale, lettura antropologica, lettura escatologica. Il taglio fondamentale rimane però una lettura spirituale, nello Spirito, laddove la Parola diventa Parola-per-me, accadimento di Parola annunciata a me, a noi, qui e ora; la Parola come avvenimento vivo che chiama a conversione e provoca il cuore.

### 4. RUMINATIO (Ruminazione – Meditazione – Silenzio)

E' il momento del confronto personale con la Parola. L'ascolto prima e la spiegazione poi vengono girati e rigirati nel mondo interiore, in silenzio, con atti di volta in volta di amore, di offerta, di richiesta, di adorazione, di interrogazione. E' il colloquio interiore tra il credente e la Trinità che abita per la fede nei nostri cuori.

### 5. COMMUNICATIO (Comunicazione – Condivisione – Risonanza)

Semplicemente, in una atmosfera di ascolto vicendevole e di preghiera (e quindi non di dibattito o di contrapposizione), ognuno mette semplicemente a disposizione degli altri quello che ha scoperto nel suo mondo interiore. Il tutto per edificarsi a vicenda e aiutarsi nel cammino, senza giudicarsi, senza lasciarsi indietro. Perché la Parola edifichi la Chiesa nella carità.

### 6. ORATIO (Preghiera)

La Parola viene ora pregata, in forma condivisa, con semplicità, partendo dal cuore di ognuno. Quando detto, meditato, ascoltato e condiviso viene restituito al Padre, come adorazione, offerta, ringraziamento e intercessione. La preghiera abbia come tema specifico la Parola che è l'oggetto della lectio.

### 7. ACTIO (Azione – Proposito – Impegno)

Il momento finale, insieme personale e comunitario, in cui ognuno e la comunità riunita fanno almeno un proposito, perché la Parola sia portata nella vita. E' il momento della conversione, come quel giorno a Gerusalemme la folla dopo il discorso di Pietro: "Cosa dobbiamo fare?" (At 2,37). Ogni vero ascolto, fatto con cuore libero e sincero non può non sfociare in questa domanda, non può non invadere la vita e cambiarla dal di dentro.

## 8. “MIA FORZA E MIO CANTO E’ IL SIGNORE..”

Preghiere di cristiani

E’ solo per mettere un po’ di “appetito” che concludiamo questo libro di preghiera biblica con qualche preghiera dei Santi della storia cristiana. Solo qualche esempio per invogliare a conoscere un tesoro immenso di santità e di dialogo con Dio lungo i secoli.

### AGOSTINO D’IPPONA

(Soliloqui 1,1.2-6; 2,1.1)

#### 1.CHE IO CONOSCA TE, DIO CREATORE

Che io conosca te, mio Dio  
Che io conosca me.

Dio creatore dell'universo, donami di pregarti bene,  
poi rendimi degno di essere esaudito  
e alla fine liberami.

Dio, per mezzo del quale tutte le cose,  
che da se' non sarebbero,  
tendono all'essere.

Dio che non permetti che perisca  
nemmeno ciò che si uccide a vicenda.

Dio, che hai creato dal nulla questo mondo  
che gli occhi di tutti vedono bellissimo.  
Dio che non fai il male  
e fai in modo che ogni male non divenga peggiore.

Dio che fai capire che il male non è nulla  
ai pochi che sanno rifugiarsi in ciò che veramente è.

Dio, per mezzo del quale l'universo è perfetto  
anche con la sua parte sinistra.  
Dio dal quale nulla può essere assolutamente lontano,  
perché le cose peggiori si armonizzano con le migliori.

Dio, che sei amato da ogni realtà capace di amare,  
sia essa cosciente oppure no.

Dio nel quale sono tutte le cose,  
ma di ogni cosa la bruttezza non è brutta per te,  
la malizia non ti nuoce e l'errore non ti fa errare.

Dio che hai voluto  
che solo i puri conoscessero la verità.

Dio, padre della verità, padre della sapienza  
padre della vera e somma vita  
padre della beatitudine,  
padre della bontà e della bellezza,

padre della luce intelligibile,  
padre del nostro risveglio e della nostra illuminazione  
padre della caparra mediante la quale ci viene ricordato  
di ritornare a te.

## **2. TE INVOCO, DIO MIO**

Te invoco, Dio verità,  
nel quale, dal quale e per mezzo del quale  
sono vere tutte le cose che sono vere.

Dio sapienza,  
nel quale, dal quale e per mezzo del quale  
hanno sapore tutte le cose.

Dio vera e somma vita  
nel quale, dal quale e per mezzo del quale  
vivono tutte le realtà viventi.

Dio felicità  
nel quale, dal quale e per mezzo del quale  
sono felici tutte le cose felici.

Dio buono e bello,  
nel quale, dal quale e per mezzo del quale  
sono buone e belle tutte le cose che sono buone e belle.

Dio luce intelligibile  
nel quale, dal quale e per mezzo del quale  
risplendono di luce intelligibile tutte le realtà intelligibili.

Dio, il cui regno è tutto il mondo  
che la nostra sensibilità fisica non conosce.

Dio dal cui regno viene scritta la legge  
anche nei nostri regni terreni.

Dio, allontanarsi da te è cadere,  
convertirsi a te è risorgere,  
rimanere in te è essere stabili.

Dio, uscire da te è morire,  
ritornare a te è rivivere,  
abitare in te è vivere.

Dio, nessuno ti perde, se non ingannato  
nessuno ti cerca se non viene esortato a farlo  
nessuno ti trova, se non purificato.

Dio, lasciare te è perire  
essere attenti a te è amare  
vederti è lo stesso che possederti.

Dio, verso di te la fede ci spinge,  
la speranza ci innalza,  
la carità ci unisce,

Dio, per mezzo del quale vinciamo il nemico,  
ti invoco.

## **3. DIO, PER TUO MEZZO SIAMO, VIVIAMO, AMIAMO**

Dio, ti abbiamo ricevuto per non scomparire nel nulla.  
Dio, ci ammonisci a vigilare.  
Dio, per mezzo tuo separiamo il bene dal male.

Dio, per mezzo di te fuggiamo il male e seguiamo il bene.

Dio, per mezzo di te non cediamo alle avversità.  
Dio, per mezzo di te serviamo bene e comandiamo bene.

Dio, per mezzo tuo scopriamo essere degli altri  
quello che pensavamo fosse nostro,  
e viceversa, scopriamo nostro  
quello che credevamo fosse degli altri.

Dio, per tuo mezzo non rimaniamo invischiati nelle trappole dei malvagi.  
Dio, per tuo mezzo le cose piccole non ci fanno piccoli.  
Dio, per tuo mezzo la nostra parte migliore non è assoggettata alla peggiore.

Dio, per tuo mezzo la morte sarà trasformata in vittoria.

Dio che ci converti.  
Dio che ci spogli di ciò che non è e ci rivesti di ciò che è.  
Dio che ci rendi degni di essere esauditi.

Dio che ci unisci.  
Dio che ci fai penetrare in tutta la verità.  
Dio che ci parli di ogni bene, né ci rendi stolti né permetti che altri  
ci rendano tali.

Dio che ci richiami sulla via.  
Dio che ci conduci alla porta.  
Dio che fai in modo che a chi busca sia aperto.

Dio che ci dai il pane della vita.  
Dio per mezzo del quale abbiamo sete di una bevanda, bevuta la quale non  
avremo più sete per sempre.  
Dio che accusi il mondo sul peccato, la giustizia e il giudizio.

Dio, che ci purifichi  
e ci prepari al premio eterno  
vienimi incontro benevolo.

#### **4. IN TE, DIO, LA PIENEZZA DELLA VITA**

Tutto ciò che io posso dire  
sei tu, un solo Dio,  
tu, vieni in mio aiuto.

Una, eterna, vera sostanza,  
in cui non c'è alcuna discordia, confusione, transizione, indigenza, morte.

In te somma concordia, somma evidenza, somma costanza  
somma pienezza, somma vita.

Nulla ti manca e nulla è per di più.  
In te colui che genera e colui che è generato sono una cosa sola.

Dio, a te serve ogni realtà che serve;  
a te obbedisce ogni anima buona.

Per le tue leggi ruotano i poli,  
le stelle compiono il loro corso,  
il sole illumina il giorno,  
la luna tempera la notte;

il mondo materiale custodisce la sua legge immutabile  
fatta di cicli che si evolvono nei tempi:  
notte e giorni, luce e tenebre, mesi e fasi lunari,

anni, primavera, estate, autunno e inverno,  
orbite dei pianeti e delle stelle.

O Dio per le tue leggi  
il moto instabile delle cose mutevoli  
è sempre ricondotto ad immagine di stabilità.

Per le tue leggi l'arbitrio dell'anima è libero  
e sono stabilite pene per i cattivi e premi per i buoni.

Dio, da te viene a noi ogni bene,  
da te è allontanato da noi ogni male.

Dio, sopra te nulla,  
fuori di te nulla,  
senza di te nulla.

Dio sotto di te è tutto,  
in te è tutto,  
con te è tutto.

Tu hai fatto l'uomo a tua immagine e somiglianza,  
cosa che è riconosciuta da ognuno che conosce se stesso.  
Esaudiscimi, esaudiscimi, esaudiscimi, mio Dio  
mio Signore, mio re, padre mio,

mia origine, mia speranza, mia ricchezza,  
mio onore, casa mia, mia patria,  
mia salvezza, mia luce, vita mia.

Esaudiscimi, esaudiscimi, esaudiscimi  
con quel tuo modo di fare  
ben conosciuto solo da pochi.

## **5. ORMAI TE SOLO AMO..**

Ormai te solo amo, te solo seguo, te solo cerco  
sono pronto a servire solo te  
perché tu solo hai il diritto di dominarci.

Desidero appartenerti:  
ti prego comanda quello che vuoi  
ma sana e apri le mie orecchie con le quali ascolti le tue parole.

Sana e apri i miei occhi perché riconosca i tuoi gesti;  
caccia da me la stoltezza, perché ti riconosca;  
dimmi dove dirigere lo sguardo perché faccia tutto ciò che comandi.

Accogli, ti prego, me fuggitivo dalla tua casa,  
Signore, Padre clementissimo:

ormai ho scontato troppe pene  
troppo ho servito i tuoi nemici, che tu hai sotto i piedi,  
troppo sono stato preso in giro dalle menzogne.

Accogli me tuo servo, che fugge da queste cose verso di te,  
perché furono esse ad accogliermi quando fuggivo da te.

Sento che devo ritornare a te:  
mi si apra la tua porta quando busserò,  
insegnami come poter arrivare a te.

Non ho altro a disposizione che la mia volontà;  
non so altro se non che vanno disprezzate le cose passeggere  
e che vanno cercate le cose certe ed eterne.

Faccio questo, Padre, perché conosco solo questo,  
ma non so come si arrivi a te.

Suggeriscimelo tu,  
mostramelo tu,  
dammi tu il pane del cammino.

Se ti trovano con la fede quelli che si rifugiano in te, dammi la fede;  
se con la virtù, dammi la virtù;  
se con la scienza, dammi la scienza.

Aumenta in me la fede  
aumenta la speranza  
aumenta la carità.

Io sono proteso verso di te,  
ma chiedo a te i mezzi con cui si arriva a te.

Se tu abbandoni, si muore;  
ma tu non abbandoni, perché tu sei il sommo bene,  
che nessuno ha cercato nel modo giusto e non ha trovato.

Ti ha cercato nel modo giusto  
chi tu hai fatto in modo che cercasse nel modo giusto.

Fa', o Padre, che io ti cerchi  
liberami dall'errore;  
mentre cerco te, fa' che non incontri qualcos'altro al posto tuo.

Se non desidero nient'altro che te  
ti prego, Padre, fa' che io trovi te.

Per il resto, affido alle tue mani,  
Padre sapientissimo e buonissimo,  
la salute del mio corpo mortale  
dal momento che nemmeno so cosa sia veramente bene per esso.

Ti prego solo di convertirmi completamente a te.  
Fa' in modo che nulla mi ripugni  
di ciò che mi fa camminare verso di te.

Mentre vivo ancora in questo corpo  
fammi essere puro, forte, giusto, prudente, perfetto amatore  
della tua sapienza, degno di abitare nel tuo beatissimo regno.

Amen.

## **6. PREGHIERA DEL CUORE E DELLA RICERCA (De Trin. 15,51; Confess. 1,5; 10,38; 1,1)**

Signore, mio Dio, mia unica speranza, esaudiscimi  
e fa' sì che non cessi di cercarti per stanchezza,  
ma cerchi sempre la tua faccia con ardore.

Dammi tu la forza di cercare,  
tu che hai fatto sì di essere trovato

e mi hai dato la speranza di trovarti con un conoscenza sempre più perfetta.

Davanti a te sta la mia forza e la mia debolezza:  
conserva quella, guarisci questa.

Davanti a te sta la mia scienza e la mia ignoranza:  
dove mi hai aperto, ricevermi quando entro;  
dove mi hai chiuso, aprimi quando busso.

Fa' che mi ricordi di te, che comprenda te, che ami te.  
Aumenta. in me questi doni fino a quando tu mi abbia riformato interamente.

Che cosa sei tu per me? Abbi misericordia, affinché io parli.  
E cosa sono io stesso per te,  
sì che tu mi comandi di amarti e ti adiri verso di me e minacci, se non ubbidisco, gravi sventure,  
quasi fosse una sventura lieve l'assenza stessa di amore per te?

Oh dimmi, per la tua misericordia, Signore Dio mio, cosa sei per me.  
Di all'anima mia: Io sono la tua salvezza.  
Dillo in modo che io senta.

Ecco, le orecchie del mio cuore stanno davanti alla tua bocca, Signore.  
Aprile e di all'anima mia: Io sono la tua salvezza.  
Rincorrendo questa voce io ti raggiungerò, e tu non nascondermi il tuo volto.  
Che io muoia per non morire, per vederlo

Tardi ti amai, bellezza così antica e così nuova, tardi ti amai.  
Sì, perché tu eri dentro di me e io fuori.  
Lì cercavo.

Deforme, mi gettavo sulle belle forme delle tue creature.  
Eri con me, e io non ero con te.  
Mi tenevano lontano da te le tue creature,  
che non esisterebbero, se non esistessero in te.

Mi chiamasti e il tuo grido sfondò la mia sordità.  
Balenasti e il tuo splendore dissipò la mia cecità.  
Diffondesti il tuo profumo e respirai e ora anelo verso di te.

Gustai e ho fame e sete di te.  
Mi toccasti e ora ardo al desiderio della tua pace.

Tu sei grande Signore e ben degno di ogni lode.  
Grande è la forza e la tua sapienza è incalcolabile.

E l'uomo vuole lodarti, l'uomo, una particella del tuo creato,  
che si porta attorno il suo destino mortale,  
che si porta attorno la prova del suo peccato  
e la prova che tu resisti ai superbi.

Eppure l'uomo, una particella del tuo creato, vuole lodarti.  
Sei tu che lo stimoli ad aver piacere nel lodarti,  
perché ci hai fatti per te,  
e il nostro cuore è inquieto finché non riposa in te

## **SIMEONE NUOVO TEOLOGO**

### **7. INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO**

Vieni luce vera, vieni, vita eterna.

Vieni, mistero nascosto, Vieni, tesoro senza nome.

Vieni, realtà ineffabile. Vieni, persona inconcepibile.  
Vieni, felicità senza fine. Vieni, luce senza tramonto.

Vieni, attesa infallibile di tutti i predestinati. Vieni, risveglio di chi dorme.  
Vieni, risurrezione dei morti. Vieni, o potente, che sempre fai e trasformi le cose col tuo volere.

Vieni, invisibile, intangibile e impalpabile. Vieni, tu che sempre rimani immobile  
e ad ogni ostante ti muovi e vieni a noi addormentati negli inferi, tu che sei sopra i cieli.

Vieni, Nome diletto e ovunque ripetuto, di cui non possiamo esprimere l'essere  
né conoscere la natura.

Vieni, gioia eterna. Vieni, corona incorruttibile.  
Vieni, porpora del grande re nostro Dio. Vieni, cintura cristallina e costellata di gioielli.

Vieni, destra sovrana. Vieni, tu che hai desiderato la nostra povera anima.  
Vieni, tu il Solo verso chi è solo. Vieni, tu che mi hai separato da tutto e fatto solitario in questo mondo.

Vieni, tu diventato in me desiderio. Vieni, mio soffio e mia vita.  
Vieni, consolazione della mia povera anima. Vieni, mia gioia, mia gloria, mia delizia senza fine.

Ti ringrazio di essere sceso a diventare un solo spirito con me, senza confusione,  
senza mutazione, senza trasformazione, tu il Dio al di sopra di tutto

e di esserti fatto a tutti cibo ineffabile e gratuito  
che senza fine straripi inesauribilmente e zampilli alla fonte del mio cuore.

Grazie per esserti fatto per me luce senza tramonto, sole senza declino,  
perché non hai dove nasconderti tu che riempi l'universo con la tua gloria.  
Siamo noi invece a volerci nascondere da te.

Vieni, Signore, pianta oggi in me la tua tenda; costruisci la tua casa  
e rimani eternamente inseparabilmente in me, tuo servo,

perché alla fine anch'io mi ritrovi in te  
e con te regni, Dio al di sopra di tutto.

Conservami incrollabile nella fede, e vedendoti io che sono morto vivrò;  
e possedendoti, io, il povero, sarò sempre ricco più di tutti i re;

e mangiandoti e bevendoti, vestendomi di te, vada di delizia in delizia:  
tu sei il vero bene, la vera gloria, la vera gioia;

a te appartiene la gloria, o santa, consostanziale e vivificante Trinità,  
ora e sempre e nei secoli dei secoli. Amen.

## **FRANCESCO D'ASSISI**

### **8. CANTICO DELLE CREATURE**

Altissimu, onnipotente, bon Signore,  
tue so' le laude, la gloria e l'honore  
et onne benedictione.

Ad te solo, Altissimo, se konfano,  
et nullu homo ène dignu te mentovare.

Laudato sie, mi' Signore, cum tucte le tue creature,  
spetialmente messor lo frate sole,



lo qual è iorno, et allumini noi per lui.  
Et ellu è bellu e ragiante cum grande splendore:  
da te, Altissimo, porta significatione.

Laudato si', mi' Signore, per sora luna et le stelle:  
in celu l'ai formate clarite et pretiose et belle.

Laudato si', mi' Signore, per frate vento  
et per aere et nubilo et sereno et onne tempo,  
per lo quale a le tue creature dai sustentamento.

Laudato si', mi' Signore, per sor'acqua,  
la quale è molto utile et humile et pretiosa et casta.

Laudato si', mi' Signore, per frate focu,  
per lo quale ennallumini la nocte:  
et ello è bello et iocundo et robustoso et forte.

Laudato si', mi' Signore, per sora nostra matre terra,  
la quale ne sustenta et governa,  
et produce diversi fructi con coloriti fiori et herba.

Laudato si', mi' Signore, per quelli ke perdonano per lo tuo amore  
et sostengono infirmitate et tribulatione.  
Beati quelli ke 'l sosterranno in pace,  
ka da te, Altissimo, sirano incoronati.

Laudato si', mi' Signore,  
per sora nostra morte corporale  
da la quale nullu homo vivente pò skappare:  
guai a quelli ke morrano ne le peccata mortali;

beati quelli ke trovarà ne le tue sanctissime voluntati,  
ka la morte secunda no 'l farrà male.

Laudate et benedicete mi' Signore et rengratiate  
et serviateli cum grande humilitate.

## **TERESA DI GESU' BAMBINO**

### **9. ATTO DI OFFERTA DI ME STESSA COME VITTIMA D'OLOCAUSTO ALL'AMORE MISERICORDIOSO DEL BUON DIO**

Mio Dio, Santissima Trinità, voglio Amarvi e farvi Amare,  
lavorare alla glorificazione della Santa Chiesa,  
salvando le anime che sono sulla terra  
e liberando quelle che soffrono in Purgatorio.

Desidero compiere perfettamente la vostra volontà  
e giungere al grado di gloria che mi avete preparato nel vostro regno;  
in una parola, bramo farmi santa;  
ma poiché sento la mia impotenza, vi chiedo, mio Dio,  
di essere voi stesso la mia santità.

Poiché mi avete amato fino a darmi il vostro unico Figlio per mio Salvatore e mio Sposo,  
i tesori infiniti dei suoi meriti sono miei;  
ve li offro perciò con gioia,  
supplicandovi di non volermi guardare che attraverso il volto di Gesù  
e nel suo cuore ardente di Amore.

Vi offro ancora tutti i meriti dei Santi che sono nel cielo e sulla terra,

i loro atti d'amore e quelli dei santi Angeli;  
finalmente vi offro, o Santissima Trinità,  
l'amore ed i meriti della Santa Vergine, mia Madre diletta,  
alla quale affido la mia offerta, pregandola di presentarla.

Il divino suo Figlio, Sposo mio diletto,  
durante la sua vita mortale ci ha detto:  
"Tutto ciò che chiederete al Padre mio, in mio nome, ve lo concederà" (Gv 16,29)  
Sono dunque sicura che vorrete esaudire i miei voti.  
Lo so, mio Signore, che quanto più volete donare, tanto più fate desiderare.

Sento nel mio cuore desideri immensi,  
perciò vi chiedo con grande fiducia di venire a prendere possesso dell'anima mia.  
Purtroppo non posso far la Comunione così spesso come vorrei;  
ma non siete voi onnipotente, o Signore?  
Restate in me come nel Tabernacolo,  
né vi allontanate mai dalla vostra piccola ostia.

Vorrei consolarvi dell'ingratitudine degli empi.  
Vi supplico a privarmi della libertà di spiacervi;  
se per debolezza io cado,  
subito la sguardo vostro divino purifichi l'anima mia,  
consumando tutte le mie imperfezioni,  
come il fuoco trasforma tutto in se stesso.

Vi ringrazio, mio Dio, di tutte le grazie che mi avete concesse;  
in particolare, d'avermi fatta passare per il crogiuolo della mortificazione.  
Nell'ultimo giorno sarò felice di contemplarvi,  
portante lo scettro della Croce;  
poiché vi siete degnato di donare anche a me questa Croce tanto preziosa,  
spero nel Cielo di somigliarvi  
e di veder rifulgere sul mio corpo glorificato  
le sacre stimmate della vostra Passione.

Dopo l'esilio terreno, spero di salire a godere Voi nella patria;  
ma non voglio accumulare tesori di merito per il Cielo,  
voglio solo lavorare per vostro amore,  
con l'unico fine di farvi piacere,  
di consolare il vostro sacratissimo Cuore  
e di salvare anime, che vi ameranno in eterno.

Al tramonto di questa vita,  
comparirò davanti a voi a mani vuote,  
perché non vi chiedo, Signore, di numerare le mie opere..  
Tutte le nostre giustizie hanno macchie ai tuoi occhi (Sl 89,4)  
Voglio dunque rivestirmi della vostra stessa Giustizia  
e ricevere dal vostro Amore l'eterno possesso di Voi medesimo.  
Non voglio altro trono né altra Corona che Voi, o mio diletto!

Agli occhi vostri il tempo è un nulla,  
un sol giorno come mille anni! (Is 64,6)  
Potete dunque in un solo istante prepararmi a comparire dinanzi a Voi.

Per vivere in un atto di Amore perfetto  
mi offro come vittima d'olocausto al vostro amore misericordioso,  
supplicandovi di consumarmi incessantemente  
col lasciar traboccare nell'anima mia le onde di tenerezza infinita racchiuse in voi,  
affinché divenga così martire del vostro Amore, o mio Dio!

Questo martirio, dopo avermi preparata a comparirvi dinanzi,  
mi faccia finalmente morire  
e l'anima si lanci senza indugio

nell'eterno amplesso del Vostro Amore misericordioso..

Voglio, o mio Diletto,  
ad ogni battito del mio cuore,  
rinnovarvi questa offerta un numero infinito di volte,  
fino a che, dissipate le ombre,  
io possa ridirvi il mio amore in una Faccia a Faccia eterno.

### **CHARLES DE FOUCAULD**

#### **10. PREGHIERA DELL'ABBANDONO**

Padre mio,  
io mi abbandono a te.  
Fa' di me ciò che ti piacerà.  
Qualunque cosa tu faccia di me,  
io ti ringrazio.  
Sono pronto a tutto.  
Accetto tutto.  
Purché la tua volontà si compia in me,  
in tutte le tue creature.  
Io non desidero nient'altro, mio Dio.  
Rimetto la mia anima nelle tue mani,  
io te la dono, mio Dio,  
con tutto l'amore del mio cuore,  
perché ti amo.  
E ciò è per me un bisogno di amore,  
di donarmi,  
di mettermi nelle tue mani senza misura,  
con una infinita fiducia.  
Perché tu sei mio Padre.

## **L'AUTORE**

Primo Ciarlantini, classe 1950, montanaro di Sarnano (Mc), dai tempi della sua fanciullezza, respirando la fede viva e sincera anche se ingenua di una civiltà contadina che forse è già scomparsa, ha bevuto fin da piccolo il nome di Gesù insieme al dialetto, alle montagne, alla libertà dell'aria del mattino, alla testardaggine dei montanari. Si è consacrato a Gesù nella vita religiosa agostiniana e si innamorato anche di Paolo e di Agostino, come di tanta parte della tradizione della Chiesa da 2000 anni a questa parte. Ha riconosciuto da tanti anni la sua vocazione come servizio alla Chiesa locale, alla Chiesa che si fa visibile attorno alla Parola, al Pane e al servizio concreto di carità. Dall'esperienza di servizio a comunità concrete (Fano, Tolentino, Roma, Recanati, Bologna..) sono nati molti suoi lavori (il suo primo libro, "Il senso della vita nell'incontro con Dio" è datato 1973), mentre arrivava al Dottorato in Teologica Patristica con una tesi su S. Agostino ("Mediator"). In seguito ad una profonda crisi (di condivisione di troppe cose all'interno del sistema religioso) ha lasciato l'Ordine Agostiniano nel 1985 e ha chiesto e ottenuto la riduzione a laico della Chiesa. Come tale lavora da anni nella Chiesa di Fano (pur procurandosi il pane come programmatore), disposto a dialogare e a ricercare la verità della nostra vita con chiunque voglia condividere il suo cammino. E' autore di lavori divulgativi di ogni genere, nell'ambito della fede (Corsi per catechisti, cammini di formazione degli adulti, commenti biblici, scuole di formazione biblica..) In particolare, sta lavorando da anni ad un Dizionario Concettuale di S. Agostino. Nel frattempo ha pubblicato piccoli lavori su di lui ("Io Agostino", "Agostino, il cammino di un uomo verso Dio", "Spicchi di luce", 100 pensieri agostiniani, ...). Musicista, lavora anche a progetti di Audioforum (commento comunitario di CD di cantautori), di raccolte di canti per parrocchie e gruppi, e a Recitals da realizzare con la partecipazione di gente di ogni tipo all'interno delle comunità cristiane..

### **Quarta di copertina**

un libro per pregare  
per far venir la voglia di pregare,  
pregare in maniera creativa  
a livello personale e comunitario.  
Soprattutto per pregare la Parola  
imparandola a memoria o leggendola dal testo,  
pregare non solo i Salmi  
ma anche i testi narrativi  
in modo da rispondere al Padre  
con le parole stesse che ci ha voluto dire  
tramite il suo Figlio.  
Un libro che vuole aiutare il nostro quotidiano  
a gridare continuamente "Abbà"