

ARRIVEDII!

I GIOVANI
DELLA DIOCESI DI POTENZA
IN CAMMINO VERSO IL SINODO

6-12 AGOSTO 2018



BENEDICTUS
CANTICO DI ZACCARIA Lc 1, 68-79
Il Messia e il suo Precursore

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

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

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

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

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

del giuramento fatto ad Abramo, nostro padre, *
di concederci, liberati dalle mani dei nemici,

di servirlo senza timore, in santità e giustizia *
al suo cospetto, per tutti i nostri giorni.

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

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

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

per rischiarare quelli che stanno nelle tenebre *
e nell'ombra della morte

e dirigere i nostri passi * sulla via della pace.

Gloria al Padre e

APP IEDI

piccolo vademecum perché il Cammino diventi
un viaggio di ricerca



In greco antico, odòs significa strada e cammino.
Alla richiesta "mostraci la via", Gesù di Nazaret
risponde proprio usando questo termine "Sono io la
via..(Gv 14,6).

**Dicen che peregrinar es darle la oportunidad a Dios
de demostrarfe en pocos dias
lo que puede hacer en loda tu vida**

*** Dicono che andare in pellegrinaggio è dare a Dio l'opportunità
di dimostrarti in pochi giorni ciò che può fare in tutta la tua vita**

IL MIO NOME

MI MUOVO **APP IEDI**

PARTO DA

ARRIVO A

PASSO PER

KM DI STRADA PERCORSA

DATA DI INIZIO

E DI FINE CAMMINO



INTRODUZIONE

Hai deciso di partire, di metterti in cammino. Prepari accuratamente il tuo zaino, cercando di essere essenziale e di non caricarlo troppo, perché lo porterai sulle spalle... per alcuni giorni questo zaino sarà la tua casa e la tua zavorra... capirai che si può vivere con poco ma anche che più peso si porta più camminare diventa arduo. Quindi, se si viaggia leggeri, si procede più spediti.

Qualunque strada hai deciso di seguire, forse hai già programmato tragitto, tappe e soste nei minimi particolari... preparati però anche alle incognite e agli imprevisti che il Cammino inevitabilmente comporta... essi sono anche una grande scuola per imparare ad accogliere la precarietà dell'esistenza. Ma non solo.

Gli inconvenienti arrivano perché possiamo riconoscere che «le vie trovano i viandanti» (Franco Michieli) e non viceversa.

Sperimentare di "perdersi" mentre si cammina per mette di individuare percorsi sconosciuti, offre visuali inattese, dona nuove amicizie... Forse la Strada ti ha già trovato e la stai percorrendo, oppure sei ancora alla ricerca del tuo posto nel mondo, può darsi che il tuo percorso abbia subito un arresto improvviso o che tu abbia cambiato tragitto...in ogni caso, vivere è procedere e superarsi, diventare persone migliori, adoperare al massimo i doni e le capacità ricevute, perché «è un bel viaggio la vocazione ben seguita»!! (don Giacomo Alberione).

Per qualunque motivo hai deciso di metterti in viaggio, tornerai a casa con più domande di quando sei partito. Sperimenterai insieme fatiche e gioie, ansia di non farcela e pace interiore, silenzi inauditi e parole da custodire... soprattutto, avrai dei momenti di solitudine, momenti di pausa dal camminare, momenti che servono per recuperare le forze e rimettersi in marcia con nuove e maggiori motivazioni.

Proprio in questi momenti di sosta, il fascicolo che hai tra le mani può diventare un tuo compagno di viaggio da "consultare" quando e come vuoi... Il contenuto, infatti, lo puoi adattare alle tue esigenze e ai tuoi tempi. Lo abbiamo chiamato vademecum non perché sia un prontuario che ti organizza il dove-quando-come muoverti, ma piuttosto per il senso letterale del termine (dal latino vade mecum), come di un oggetto a cui dire: tu vieni con me!

Se vuoi, può diventare un compagno di viaggio discreto, semplice e provocatorio. Ti accompagna con brevi spunti di riflessione, brani tratti dalla Bibbia, domande con le quali confrontarti, piccole attività che puoi vivere giorno dopo giorno, spazi per i tuoi appunti personali... perché il tuo camminare sia sempre di più un pellegrinaggio verso la mèta più vera, che è il tuo mondo interiore: lì dove solo Dio abita insieme a te.

SCHEMA DELLE APP



APPUNTI DI VIAGGIO

Appunti di viaggio è la condivisione di un pellegrino che si racconta e scrive ciò che sperimenta nel suo camminare. Il brano proposto introduce l'argomento di ogni TAPPA.

APPPOSTAMENTO CON LA PAROLA DI DIO

Trovi qui alcuni brani biblici che accompagnano il tema della TAPPA, corredati da una brevissima introduzione-attualizzazione. Puoi fermarti solo ad una lettura veloce perché il racconto biblico non è storia d'altri tempi ma una proposta per te. Leggilo più volte e prova a pensare: "Cosa dicono queste parole a me, oggi? mi provocano, mi consolano, m'interrogano?" Ripeti più e più volte qualche espressione o frase che ti ha maggiormente colpito... attivare un percorso dentro i meandri del tuo vissuto per rileggere il passato, valutare il presente e progettare il futuro. Per rendere veramente TUO l'itinerario, puoi utilizzare questo spazio come un diario di viaggio, per scrivere ciò che vivi, aiutato dalla Parola di Dio letta e dalle domande che intendono sollecitare la tua riflessione.

PER APPROFONPIRE

Ad ogni TAPPA puoi avvalerti di brevi letture contenenti racconti o stralci di romanzi e saggi;

MI APPLICICO

La proposta di una piccola attività pratica ha un semplice obiettivo: alcuni "concetti", se resi plastici e concreti, si assimilano meglio, si comprendono più in profondità. Di gesti e di azioni ne compi certamente già molti nel tuo Cammino... aggiungi anche questi, se puoi!

APPRODO SICURO

La preghiera è veramente un approdare in Dio... Leggi e rileggi con molta calma il testo della preghiera proposto. A quelle parole, aggiungi e scrivi le tue, certamente gradite al Signore.

MAPP A INTERIORE

È questo l'ambito che ti riguarda più direttamente, pellegrino. Tracciare una mappatura del tuo mondo interiore, dei sentimenti,



6 AGOSTO

TRASFIGURAZIONE DEL SIGNORE

PRIMA TAPPa

CAMMINARE È APRIRE IL CUORE



Se il tuo cuore è piccolo, a che cosa ti serve che il mondo sia grande
(Lev Tolstoj)

APPUNTI DI VIAGGIO

Sono partito all'alba. Ho tante aspettative: pezzi di vita da riordinare, domande da affrontare, quella sensazione di mancanza perenne che devo capire. Cosa mi manca? Cosa cerco? Ho tante paure; la più grande è di non farcela. La meta è lontana. Eppure un cammino lungo inizia sempre con un primo passo. «Tutto dipende dal primo passo. Esso è qualitativamente diverso da tutti gli altri!» (D. Bonhoeffer)

APPUNTAMENTO CON LA PAROLA DI DIO

CERCARE PER TROVARE... Solo se nasce dal desiderio del cuore, il mio cammino mi condurrà verso una meta. Solo se nasce dal desiderio del cuore, la mia ricerca si alimenterà di domande e (magari) troverà risposte. Solo se nasce dal desiderio del cuore, la mia gioia sarà di riconoscere Dio, amare Dio, approdare in Dio, vivere di Dio.

VANGELO MC 9, 2-10

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e li condusse su un alto monte, in disparte, loro soli. Fu trasfigurato davanti a loro e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche. E apparve loro Elia con Mosè e conversavano con Gesù. Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Rabbi, è bello per noi essere qui; facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Non sapeva infatti che cosa dire, perché erano spaventati. Venne una nube che li coprì con la sua ombra e dalla nube uscì una voce: «Questi è il Figlio mio, l'amato: ascoltatelo!». E improvvisamente, guardandosi attorno, non videro più nessuno, se non Gesù solo, con loro. Mentre scendevano dal monte, ordinò loro di non raccontare ad alcuno ciò che avevano visto, se non dopo che il Figlio dell'uomo fosse risorto dai morti. Ed essi tennero fra loro la cosa, chiedendosi che cosa volesse dire risorgere dai morti.





PER **APP**ROFONDIRE

UNA TAZZA DI TÈ. Un famoso Maestro Zen ricevette la visita di un professore universitario che era andato da lui per interrogarlo sullo Zen. Il Maestro Zen servì il tè. Colmò la tazza del suo ospite, e poi continuò a versare. (Il professore guardò traboccare il tè, poi non riuscì più a contenersi: “È colma...non entra più!!!”. “Come questa tazza”, disse il Maestro Zen, “tu sei ricolmo delle tue opinioni e attaccamenti. Come posso spiegarti lo Zen, se prima non vuoti la tua tazza?”).

UNA MEDESIMA STRADA PER DEBOLI E FORTI.

«È necessario che la strada sia percorsa, ma sarà molto difficile. Né la forza né la saggezza ci condurrebbero lontano; questo è un cammino che i deboli possono intraprendere con la medesima speranza dei forti. Eppure tale è il corso degli eventi che muovono le ruote del mondo, che sono spesso le piccole mani ad agire per necessità, mentre gli occhi dei grandi sono rivolti altrove».

dal romanzo *Il Signore degli Anelli (La compagnia dell'Anello)*
di J.R.R. Tolkien, Bompiani

MI **APP**LICO

SVUOTARE PER RIEMPIRE

“Il pellegrino coglie l'occasione per rivalutare l'essenzialità o l'inutilità di ciò che ha nello zaino della vita”.

Aprò il mio zaino, guardo cosa ce dentro e decido di lasciare qualcosa di “pesante” che non mi serve per il cammino.

CAMMINA

Cammina, sei nato per il cammino. Cammina, hai un appuntamento.

Dove? Con chi? Nessuno lo sa, forse con te stesso?

Cammina, i tuoi passi saranno le tue parole, il sentiero la tua canzone, la stanchezza la tua preghiera: alla fine, il tuo silenzio ti parlerà.

Cammina, solo, con gli altri, ma esci da te stesso, ti sei creato rivali e incontrerai compagni, ti immaginasti nemici e ti farai amici.

Cammina, la tua mente non sa dove i tuoi passi portano il tuo cuore.

Cammina, sei nato per fare il cammino, quello del pellegrino.

Un altro cammina verso te e ti cerca perché tu possa incontrarlo.

Nel santuario, meta del cammino, nel santuario, nel profondo del tuo cuore

Lui è la tua pace Lui è la tua allegria.

Vedi, Dio già cammina con te.

APP_{RODO SICURO}

La preghiera è veramente un approdare in Dio...

Leggi e rileggi con molta calma il testo della preghiera proposto. A quelle parole, aggiungi e scrivi le tue, certamente gradite al Signore.

MAPP_{A INTERIORE}

È questo l'ambito che ti riguarda più direttamente, pellegrino. Tracciare una mappatura del tuo mondo interiore, dei sentimenti,

Scrivo la mia preghiera... Racconto a Dio la mia giornata...

Affido a lui i desideri, i propositi e anche le stonature...

Prego per le persone che amo, per coloro a cui ho fatto del male e per chi mi fa soffrire...



COMPIETA A PAG. 40

7 AGOSTO

SECONDA TAPPA

CAMMINARE È CHIEDERMI DOVE VOGLIO ANDARE

Pellegrino, nel tuo viaggio potresti andare lontano, perché, pellegrino, è un lungo cammino quello per scoprire chi sei. (Enya)

APPUNTI PI VIAGGIO

Il risveglio è stato traumatico: dolori in tutte le parti del corpo. Mi sono trovato di fronte ad una scelta: fermarmi o continuare? Avevo fatto un solo giorno di cammino e già ero dolorante. Forse era più prudente ammettere di non essere in forze. Ho scelto, abbandonando la prudenza, di continuare. È stato faticoso, soprattutto all'inizio. Poi camminando il dolore si è affievolito. Quante volte nella vita sono stato fermo ascoltando il mio male, invece che andare avanti e sperimentare che il desiderio della meta trasforma il dolore in un trofeo.

LODI MATTUTINE

V. O Dio, vieni a salvarmi. R. Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo. Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen. Alleluia.

Inno

Già l'ombra della notte si dilegua, un'alba nuova sorge all'orizzonte: con il cuore e la mente salutiamo il Dio di gloria.

O Padre santo, fonte d'ogni bene, effondi la rugiada del tuo amore sulla Chiesa raccolta dal tuo Figlio nel Santo Spirito. Amen.

1^ Antifona

Manda la tua verità e la tua luce: mi guidino al tuo monte santo.

SALMO 42 Desiderio del tempio di Dio

Fammi giustizia, o Dio, † difendi la mia causa contro gente spietata; *
liberami dall'uomo iniquo e fallace.

Tu sei il Dio della mia difesa; † perché mi respingi, *
perché triste me ne vado, oppresso dal nemico?

Manda la tua verità e la tua luce; † siano esse a guidarmi, *
mi portino al tuo monte santo e alle tue dimore.

Verrò all'altare di Dio, † al Dio della mia gioia, del mio giubilo. *
A te canterò con la cetra, Dio, Dio mio.

Perché ti rattristi, anima mia, * perché su di me gemi?
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo, * lui, salvezza del mio volto e mio Dio.
Gloria al Padre e al Figlio *....

1^ Antifona

Manda la tua verità e la tua luce: mi guidino al tuo monte santo.

2^ Antifona

Ogni giorno della vita, salvaci, Signore.

CANTICO Is 38, 10-14. 17-20

Io dicevo: «A metà della mia vita † me ne vado alle porte degli inferi; *
sono privato del resto dei miei anni».

Dicevo: «Non vedrò più il Signore * sulla terra dei viventi,
non vedrò più nessuno * fra gli abitanti di questo mondo.

La mia tenda è stata divelta e gettata lontano, * come una tenda di pastori.

Come un tessitore hai arrotolato la mia vita, † mi recidi dall'ordito. *
In un giorno e una notte mi conduci alla fine».

Io ho gridato fino al mattino. *
Come un leone, così egli stritola tutte le mie ossa.

Pigolo come una rondine, * gemo come una colomba.

Sono stanchi i miei occhi * di guardare in alto.

Tu hai preservato la mia vita dalla fossa della distruzione, *
perché ti sei gettato dietro le spalle tutti i miei peccati.

Poiché non ti lodano gli inferi, * né la morte ti canta inni;
quanti scendono nella fossa * nella tua fedeltà non sperano.

Il vivente, il vivente ti rende grazie * come io faccio quest'oggi.
Il padre farà conoscere ai figli * la fedeltà del tuo amore.

Il Signore si è degnato di aiutarmi; † per questo canteremo sulle cetre
tutti i giorni della nostra vita, * canteremo nel tempio del Signore.

Gloria al Padre e al Figlio *...

2^ Antifona

Ogni giorno della vita, salvaci, Signore.

3^ Antifona

A te si deve lode, o Dio, in Sion! †

SALMO 64 Gioia delle creature di Dio per la sua provvidenza

A te si deve lode, o Dio, in Sion; * † a te si sciogla il voto in Gerusalemme.
A te, che ascolti la preghiera, * viene ogni mortale.

Pesano su di noi le nostre colpe, * ma tu perdoni i nostri peccati.

Beato chi hai scelto e chiamato vicino, * abiterà nei tuoi atri.
Ci sazieremo dei beni della tua casa, * della santità del tuo tempio.

Con i prodigi della tua giustizia, †
tu ci rispondi, o Dio, nostra salvezza, *
speranza dei confini della terra e dei mari lontani.

Tu rendi saldi i monti con la tua forza, * cinto di potenza.

Tu fai tacere il fragore del mare, † il fragore dei suoi flutti, *
tu plachi il tumulto dei popoli.

Gli abitanti degli estremi confini * stupiscono davanti ai tuoi prodigi:
di gioia fai gridare la terra, * le soglie dell'oriente e dell'occidente.

Tu visiti la terra e la disseti: * la ricolmi delle sue ricchezze.
Il fiume di Dio è gonfio di acque; * tu fai crescere il frumento per gli uomini.

Così prepari la terra: † ne irrighi i solchi, ne spiani le zolle, *
la bagni con le piogge e benedici i suoi germogli.

Coroni l'anno con i tuoi benefici, * al tuo passaggio stilla l'abbondanza.
Stillano i pascoli del deserto * e le colline si cingono di esultanza.

I prati si coprono di greggi, † di frumento si ammantano le valli; *
tutto canta e grida di gioia.
Gloria al Padre e al Figlio *.....

3^a Antifona A te si deve lode, o Dio, in Sion!



APPUNTAMENTO CON LA PAROLA PI PIU SI, MA VERSO DOVE?

Mi rendo conto che non è sufficiente mettermi in cammino. Vorrei intuire verso dove mi sto dirigendo. Verso cosa mi sto muovendo. Per chi e perché parto. Àbramo, il primo credente, sa che vuole andare lì dove lo conduce e lo guida Dio, che lo ha chiamato e che gli ha promesso benedizione e fecondità, vita piena. «Signor Capitano, qual è la rotta, qual è il destino del nostro viaggio?» (A. VENDUTI, Ciao uomo).

DAL LIBRO DELLA GENESI (12,1-2)

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

(breve momento di silenzio)

Responsorio Breve

R. Ascolta la mia voce, Signore: * spero sulla tua parola.

Ascolta la mia voce, Signore: spero sulla tua parola.

V. Precedo l'aurora e grido aiuto:

spero sulla tua parola.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Ascolta la mia voce, Signore: spero sulla tua parola.

Antifona al Benedictus: Da quelli che ci odiano salvaci, o Signore.
(Il Benedictus è dietro la copertina)

Invocazioni

Glorifichiamo il Salvatore, che con la sua risurrezione è divenuto luce e vita del mondo. A lui s'innalzi la nostra umile preghiera:

Guidaci, Signore, nelle tue vie.

Con la lode mattutina celebriamo la tua risurrezione, Signore,
- la speranza della tua gloria illumini la nostra giornata.

Benedici le nostre aspirazioni e i nostri propositi,
- siano le primizie della nostra offerta.

Fa' che oggi cresciamo nel tuo amore,
- e tutto cooperi al bene nostro e di tutti.

Fa' che la nostra luce splenda davanti agli uomini,
- perché vedano le nostre opere buone e glorifichino il Padre che è nei cieli.

PADRE NOSTRO

Orazione

O Dio, che hai mandato a noi la luce vera, che guida tutti gli uomini alla salvezza, donaci la forza dello Spirito, perché possiamo preparare davanti al Figlio tuo la via della giustizia e della pace. Egli è Dio, e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli.

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna. R. Amen.

MAPP A INTERIORE



Mi sento chiamato a... partire? Verso dove?

Chi decide la direzione del cammino? È un "problema solo mio?"

Me l'impongono gli altri? Le circostanze? Posso deciderla insieme a Dio, è per un ideale, per un valore?

Quale "benedizione sto ricevendo in questi giorni?"

PER APPROFONDIRE

COLORO CHE NON TORNARONO INDIETRO. [2am riflette con Frodo sulla vicenda dentro cui si sono ritrovati] «Penso agli atti coraggiosi delle antiche storie e canzoni, signor Frodo, quelle ch'io chiamavo avventure. Credevo che i meravigliosi protagonisti delle leggende partissero in cerca di esse, perché le desideravano, essendo cose entusiasmanti che interrompevano la monotonia della vita, uno svago, un divertimento. Ma non accadeva così nei racconti veramente importanti, in quelli che rimangono nella mente. Improvvisamente la gente si trovava coinvolta, e quello, come dite voi, era il loro sentiero Penso che anche essi come noi ebbero molte occasioni di tornare indietro, ma non lo fecero. E se lo avessero fatto noi non lo sapremmo, perché sarebbero stati obliati. Noi

sappiamo di coloro che proseguirono, e non tutti verso una felice fine, badate bene; o comunque non verso quella che i protagonisti di una storia chiamano una felice fine. Capite quel che intendo dire: tornare a casa e trovare tutto a posto, anche se un po' cambiato... Ma probabilmente non sono quelle le migliori storie da ascoltare, pur essendo le migliori da vivere! Chissà in quale tipo di vicenda siamo piombati!».

«Chissà!», disse Frodo, «lo lo ignoro. così accade per ogni storia vera. Prendine una qualsiasi fra quelle che ami. Tu potresti sapere o indovinare di che genere di storia si tratta, se finisce bene o male, ma la gente che la vive non lo sa, e tu non vuoi che lo sappia».

«No, signore, proprio come dite voi. Pensandoci bene, apparteniamo anche noi alla medesima storia, che continua attraverso i secoli! Non hanno dunque una fine i grandi racconti?». «No, non terminano mai i racconti», disse Frodo. «Sono i personaggi che vengono e se ne vanno, quando è terminata la loro parte. La nostra finirà più tardi... o fra breve».

dal romanzo Il Signore degli Anelli (Le due Torri)

di J.R.R. Tolkien, Bompiani

MI APPLICHO

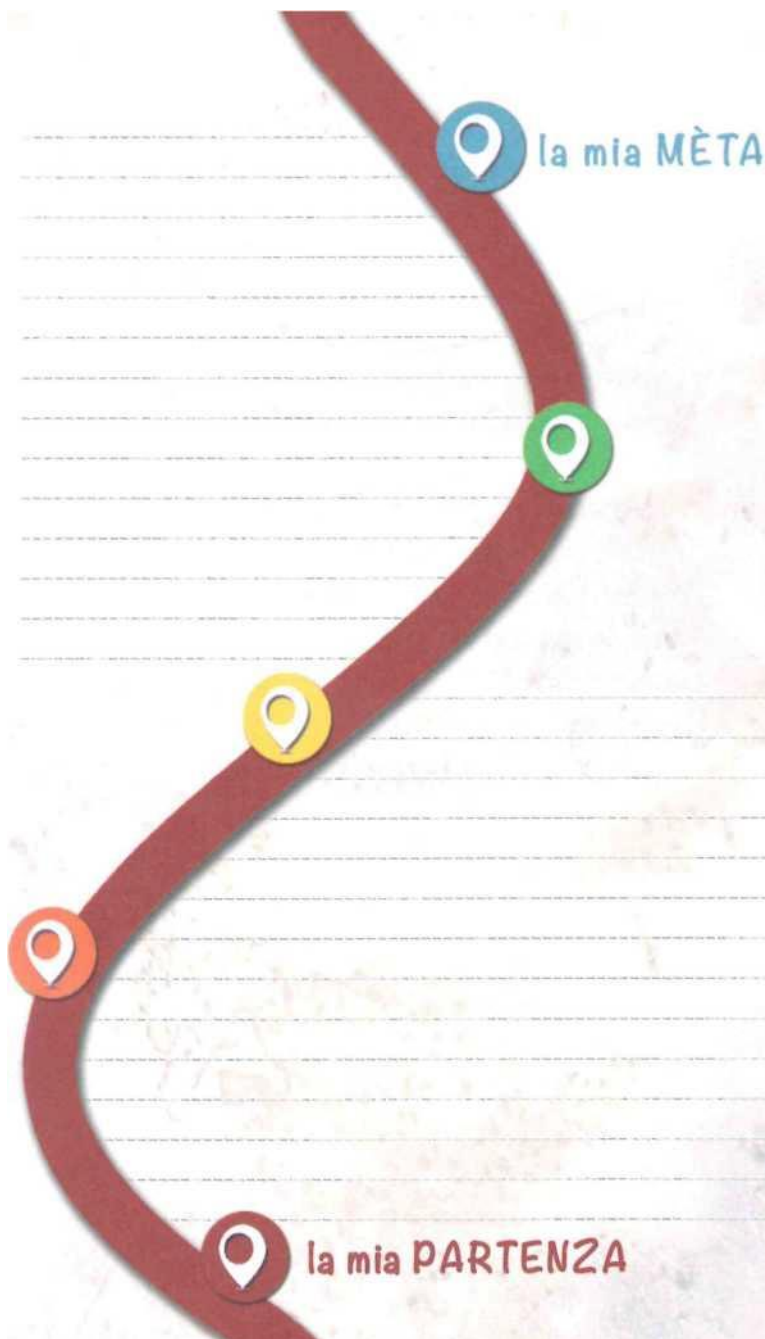
UN SOGNO CHE VALGA

«Mi ricordo ancora quell'orizzonte ampio e senza punti di riferimento, in cui solo il sole faceva da limite all'infinito. In quel momento capii che ciò che conta di fronte a tanta libertà del mare non è avere una nave, ma un posto dove andare, un porto, un sogno, che valga tutta quell'acqua da attraversare».

(Alessandro D'avenia)



Sulla mappa ideale del percorso che sto facendo, disegnata nella prossima pagina, sul punto di partenza scrivo qual è il mio sogno, il mio desiderio più grande in questo momento, quello che 'vale tutta quell'acqua da attraversare". Poi, faccio un salto verso la metà, la destinazione del mio pellegrinaggio, e scrivo quale obiettivo voglio raggiungere dopo questo cammino... i grandi sogni si realizzano a piccoli passi! Nelle tappe intermedie scrivo qual è la difficoltà più grande che penso di incontrare, quali le sfide che mi si presentano e quale gioia e soddisfazione mi aspetto.



APP_{RODO} SICURO

GUARDO LONTANO Guardo lontano
non resto a sguardo basso, alzo la testa.

Imparo dall'orizzonte a scavalcare il muro di separazione imparo dal mare
che scioglie il sale di tutto il male, imparo da Te Dio mio, che mi inviti a
sperare.

Guardo lontano non mi accontento della mediocrità dei prepotenti.

Imparo dalla sabbia ad essere granello unito ad altri granelli

imparo dalle nubi che cambiano forma ogni giorno

senza cambiare sostanza,

imparo da Te Dio mio, che mi spingi a camminare.

Guardo lontano

non mi imbroglia nei tornaconti dei pessimisti.

Imparo dal mio popolo che sa danzare sui lamenti imparo dal silenzio,

maestro e guida dei miei pensieri imparo da Te Dio mio, che mi scaraventi
nell'Altrove.

Francesco Fiorillo



COMPIETA A PAG. 40

8 AGOSTO

SAN DOMENICO *sacerdote*

TERZA TAPPa

CAMMINARE È CERCARE LA STRADA

Se vuoi raggiungere la vetta della montagna devi procedere con calma, passo passo. J. C. Mezzomo

APPUNTI PI VIAGGIO

“Sei un vagabondo o un pellegrino?": è la domanda che mi ha fatto il proprietario della bottega dove ho comprato il pranzo. Ho risposto di getto: “Sono un pellegrino!”. Camminando in silenzio però quella domanda riaffiorava. Come sto vivendo la vita?

Come vagabondo o pellegrino? Ho una mèta da raggiungere o girovago qua e là senza senso? Ho tappe intermedie che mi aiutano a capire la strada fatta, così che diventi itinerario e storia, o bivacchi dimenticati? Non pensavo che questo pellegrinaggio potesse portarmi così in profondità, dentro di me.

LODI MATTUTINE

V. O Dio, vieni a salvarmi. R. Signore, vieni presto in mio aiuto.
Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo. Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen. Alleluia.

Inno

Maestro di Sapienza e padre della fede,
tu splendi come fiaccola nella Chiesa di Dio.

In te il divino Spirito dispensa con amore
il pane e la parola sulla mensa dei piccoli.

Tu illumini ai credenti il mistero profondo
del Verbo fatto uomo per la nostra salvezza.

Tu guidaci alla vetta della santa montagna,
dove i miti possiedono il regno del Signore.

A te sia lode, o Cristo, immagine del Padre,
che sveli nei tuoi santi la gioia dell'amore. Amen.

1^ Antifona Santa è la tua via: chi è grande come te, Signore?

SALMO 76 Dio rinnova i prodigi del suo amore

La mia voce sale a Dio e grido aiuto; *
la mia voce sale a Dio, finché mi ascolti.

Nel giorno dell'angoscia io cerco il Signore, †
tutta la notte la mia mano è tesa e non si stanca; * io rifiuto ogni conforto.

Mi ricordo di Dio e gemo, * medito e viene meno il mio spirito.
Tu trattiene dal sonno i miei occhi, * sono turbato e senza parole.

Ripenso ai giorni passati, * ricordo gli anni lontani. Un canto nella notte mi
ritorna nel cuore: * rifletto e il mio spirito si va interrogando.

Forse Dio ci respingerà per sempre, * non sarà più benevolo con noi?
E' forse cessato per sempre il suo amore, *
è finita la sua promessa per sempre?

Può Dio aver dimenticato la misericordia, * aver chiuso nell'ira il suo
cuore? E ho detto: «Questo è il mio tormento: *
è mutata la destra dell'Altissimo».

Ricordo le gesta del Signore, * ricordo le tue meraviglie di un tempo.
Mi vado ripetendo le tue opere, * considero tutte le tue gesta.

O Dio, santa è la tua via; * quale dio è grande come il nostro Dio?
Tu sei il Dio che opera meraviglie, * manifesti la tua forza fra le genti.

E' il tuo braccio che ha salvato il tuo popolo,*
i figli di Giacobbe e di Giuseppe.

Ti videro le acque, Dio, † ti videro e ne furono sconvolte; *
sussultarono anche gli abissi.

Le nubi rovesciarono acqua, †
scoppiò il tuono nel cielo; * le tue saette guizzarono.

Il fragore dei tuoi tuoni nel turbine, †
i tuoi fulmini rischiararono il mondo, * la terra tremò e fu scossa.

Sul mare passava la tua via, †
i tuoi sentieri sulle grandi acque * e le tue orme rimasero invisibili.

Guidasti come gregge il tuo popolo * per mano di Mosè e di Aronne.
Gloria al Padre.....

1^ Antifona Santa è la tua via: chi è grande come te, Signore?

2^ Antifona Il mio cuore esulta nel Signore: è lui che umilia e innalza.

CANTICO 1 Sam 2, 1-10 La gioia e la speranza degli umili è in Dio

Il mio cuore esulta nel Signore, * la mia fronte s'innalza grazie al mio Dio.
Si apre la mia bocca contro i miei nemici, *
perché io godo del beneficio che mi hai concesso.

Non c'è santo come il Signore, * non c'è rocca come il nostro Dio.

Non moltiplicate i discorsi superbi, †
dalla vostra bocca non esca arroganza; *
perché il Signore è il Dio che sa tutto e le sue opere sono rette.

L'arco dei forti s'è spezzato, * ma i deboli sono rivestiti di vigore.

I sazi sono andati a giornata per un pane, *
mentre gli affamati han cessato di faticare.
La sterile ha partorito sette volte * e la ricca di figli è sfiorita.

Il Signore fa morire e fa vivere, * scendere agli inferi e risalire.
Il Signore rende povero e arricchisce, * abbassa ed esalta.

Solleva dalla polvere il misero, * innalza il povero dalle immondizie,
per farli sedere con i capi del popolo, *e assegnare loro un seggio di gloria.

Perché al Signore appartengono i cardini della terra *
e su di essi fa poggiare il mondo.

Sui passi dei giusti egli veglia, † ma gli empi svaniscono nelle tenebre. *
Certo non prevarrà l'uomo malgrado la sua forza.

Dal Signore saranno abbattuti i suoi avversari! L'Altissimo tuonerà dal cielo.

Il Signore giudicherà gli estremi confini della terra; † al suo re darà la forza
* ed eleverà la potenza del suo Messia.

Gloria al Padre.....

2^ Antifona Il mio cuore esulta nel Signore: è lui che umilia e innalza.

3^ Antifona Il Signore regna, esulti la terra. †

SALMO 96 La gloria del Signore nel giudizio

Il Signore regna, esulti la terra, * † gioiscano le isole tutte.
Nubi e tenebre lo avvolgono, * giustizia e diritto sono la base del suo trono.

Davanti a lui cammina il fuoco * e brucia tutt'intorno i suoi nemici.
Le sue folgori rischiarano il mondo: * vede e sussulta la terra.

I monti fondono come cera davanti al Signore, *
davanti al Signore di tutta la terra. I cieli annunziano la sua giustizia *
e tutti i popoli contemplano la sua gloria.

Siano confusi tutti gli adoratori di statue †
e chi si gloria dei propri idoli. * Si prostrino a lui tutti gli dei!

Ascolta Sion e ne gioisce, † esultano le città di Giuda *
per i tuoi giudizi, Signore.

Perché tu sei, Signore, l'Altissimo su tutta la terra, *
tu sei eccelso sopra tutti gli dèi.

Odate il male, voi che amate il Signore: † lui che custodisce la vita dei
suoi fedeli * li strapperà dalle mani degli empi.

Una luce si è levata per il giusto, * gioia per i retti di cuore.
Rallegratevi, giusti, nel Signore, * rendete grazie al suo santo nome.
Gloria al Padre.....

3^ Antifona Il Signore regna, esulti la terra.

APPUNTAMENTO CON LA PAROLA DI PIO

LA LIBERTÀ CHIEDE CAMMINI LUNGHİ...

L'esperienza mi ha insegnato che cercare facili "scorciatoie" a volte preclude la bellezza e il gusto di scandire il mio reale passo e di attraversare terre inesplorate. Il popolo d'Israele che fugge dall'Egitto verso la terra promessa scoprirà la precarietà e gli imprevisti del viaggio, ma imparerà a portare il peso delle difficoltà e a trovare la sua libertà.

DAL LIBRO DELL'ESODO (13,17-22)

Quando il faraone lasciò partire il popolo, Dio non lo condusse per la strada del territorio dei Filistei, benché fosse più corta, perché Dio pensava: «Che il popolo non si penta alla vista della guerra e voglia tornare in Egitto!».

Dio fece deviare il popolo per la strada del deserto verso il Mar Rosso.

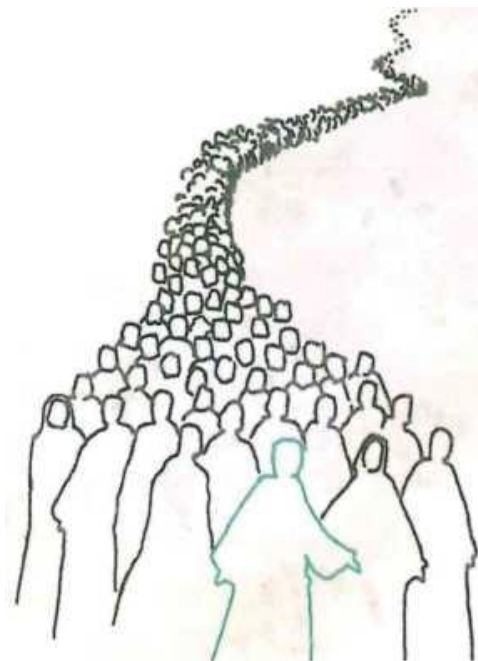
Gli Israeliti, armati, uscirono dalla terra d'Egitto. Mosè prese con sé le ossa di Giuseppe, perché questi aveva fatto prestare un solenne giuramento agli Israeliti, dicendo: «Dio, certo, verrà a visitarvi; voi allora vi porterete via le mie ossa».

Partirono da Succot e si accamparono a Etam, sul limite del deserto.

Il Signore marciava alla loro testa di giorno con una colonna di nube, per guidarli sulla via da percorrere, e di notte con una colonna di fuoco, per far loro luce, così che potessero viaggiare giorno e notte.

Di giorno la colonna di nube non si ritirava mai dalla vista del popolo, né la colonna di fuoco durante la notte.

(breve momento di silenzio)



MAPP A INTERIORE

Quando ho intrapreso una strada (non solo a piedi), solitamente cerco scorciatoie oppure ho la pazienza di fare tutto il cammino?

E quando le cose non vanno, cosa faccio? Abbandono o resto? Come reagisco davanti agli imprevisti?

Quale motivazione

mi dà forza e perseveranza?



PER **APP**ROFONDIRE (IL MONDO È UN PONTE.) Gesù disse: «Il mondo è un ponte. Attraversalo, ma non fermarti lì». A una quarantina di chilometri da Agra, la capitale indiana dei Moghul, celebre per il suo indimenticabile Taj Mahal, si leva la città fantasma di Fatehpur Sikri, edificata nel '500 dall'Imperatore Akbar, fautore del dialogo interreligioso. Ebbene, sulla moschea di quella città era stata incisa la frase assegnata a Gesù: naturalmente il detto - che ha una sua forza poetica e spirituale - germoglia dai Vangeli, là dove Cristo invita a cercare un altro tesoro rispetto a quelli che offrono la storia e la terra, e a non affannarsi nell'accumulo dei beni caduchi (cf Mt 6,19-34 e Le 12,16-31).

Un Vangelo apocrifo, attribuito all'apostolo Tommaso, contiene quest'altro appello di Gesù: «Siate gente di passaggio».

La nostra civiltà è certamente di matrice sedentaria, tant'è vero che detestiamo i nomadi che s'accampano ai bordi delle nostre città. Eppure, mai come in questi tempi l'umanità si è fatta frenetica nel voler viaggiare, migrare, cercare. E spesso questa pulsione interiore è solo segno di scontentezza, di insoddisfazione, di un'attesa frustrata. Ecco perché è importante muoversi non solo fisicamente, ma anche spiritualmente,

tenendo fissa una meta che dia senso all'esistenza. Oltre il ponte e il fiume turbolento della storia cerchiamo un approdo che sia però più in là, nell'infinito e nei vasti orizzonti dell'anima. *(Gianfranco Ravasi, da Avvenire)*

STELLA MARINA. Camminando in riva al mare un uomo vide in lontananza un giovane che si chinava a raccogliere qualcosa sulla sabbia e lo gettava nell'acqua. Avvicinandosi vide sparse sulla spiaggia numerose stelle marine che il mare aveva sospinto a riva. Incapaci di ritornare nell'acqua per la bassa marea, le stelle marine erano destinate a morire. Il giovane le raccoglieva una ad una e le gettava in mare.

L'uomo, dopo aver osservato quel gesto apparentemente inutile, disse al giovane: «Ci saranno migliaia di stelle marine su questa spiaggia. È impossibile raccoglierle tutte.

Sono troppe! Non riuscirai mai a salvarne abbastanza perché questa tua fatica... conti qualcosa».

Il giovane lo guardò. E mentre raccoglieva un'altra stella e la gettava in mare, rispose: «Per questa certamente conta qualcosa».



MI APPLICHO

LA SORPRESA DEL NON PROGRAMMATO

Vado a visitare qualcosa di nuovo e di non programmato...

Scelgo un itinerario più lungo, rispetto a quello che avevo previsto, per il cammino di oggi. I cammini lunghi di Dio contengono sempre una bellezza!

APPRODO SICURO

IN VIAGGIO Strada facendo, insegnami il coraggio della scelta, allontana la pigrizia e l'abitudine che mi rendono stagnante e intrappolato in una vita che non mi appartiene.

Strada facendo, insegnami il valore di una carezza e la ripugnanza dell'ipocrisia, accogli la mia esile vita per ridarle resistenza e verità.

Strada facendo, insegnami a non lamentarmi per ritornare ad essere innamorato di umanità anche quando mi fa paura e mi delude.

Strada facendo, sussurrami del tuo regno di pace e di ordine, perché se in me non è pace non darò pace e se in me non è ordine non creerò ordine.



COMPIETA A PAG. 40

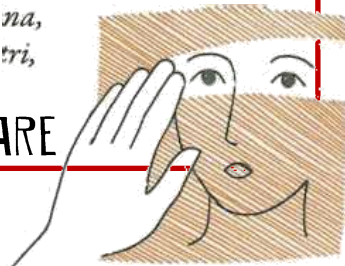
9 AGOSTO

SANTA TERESA BENEDETTA DELLA CROCE

(Edith Stein) *vergine e martire* ^{na,}

QUARTA TAPP^{ri,}A

CAMMINARE È IMPARARE A GUARDARE



APPUNTI PI VIAGGIO

Gli si aprono gli occhi e il suo cuore si riconnette con le meraviglie di Dio. chiusi nel nostro piccolo mondo, nei nostri interessi meschini.

Il cristiano è un pellegrino, un marciatore, un errante.

Gesù ci dice che è lui la Via. Il vero viaggiatore è una persona che ha percepito la bellezza del mondo e ha un grande desiderio: lasciarsi stupire.

Oggi il caldo era pazzesco. Camminavo sotto il sole di mezzogiorno. Una signora mi ha visto. È entrata in casa e subito è uscita con una bottiglia d'acqua fresca. Che gioia! Ma anche che strana sensazione: ni stava regalando qualcosa senza volere niente in cambio. Perché?

Non mi conosceva e probabilmente non ci saremmo più incontrati. Wo accolto l'acqua con qualche imbarazzo. Sì, questo gesto mi ha sconcertato. Quando ho incontrato un altro pellegrino mi è venuto spontaneo regalargli una mela che avevo con me!

LODI MATTUTINE

V. O Dio, vieni a salvarmi. R. Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Come era nel principio e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen. Alleluia.

Inno

O martire di Dio, discepolo fedele
che hai segnato nel sangue
il patto del battesimo!

Tu dividi con Cristo, agnello del
riscatto, la croce e la vittoria
nel regno dei beati.

Intercedi per noi pellegrini

nel tempo e guida i nostri passi
sulla via della pace.

Tu libera gli oppressi, sostieni i
vacillanti, e raduna i dispersi
nell'Amore del Padre.

A te sia lode, o Cristo, Parola del
Dio vivo, che sveli nel martirio
la forza del tuo Spirito. Amen

1^ Antifona

La tua grazia vale più della vita: le mie labbra diranno la tua lode.

SALMO 62, 2-9 L'anima assetata del Signore

O Dio, tu sei il mio Dio, all'aurora ti cerco, *
di te ha sete l'anima mia, a te anela la mia carne, *
come terra deserta, arida, senz'acqua.

Così nel santuario ti ho cercato, * per contemplare la tua potenza e la tua gloria. Poiché la tua grazia vale più della vita, *
le mie labbra diranno la tua lode.

Così ti benedirò finché io viva, * nel tuo nome alzerò le mie mani.
Mi sazierò come a lauto convito, *
e con voci di gioia ti loderà la mia bocca.

Nel mio giaciglio di te mi ricordo, * penso a te nelle veglie notturne,
tu sei stato il mio aiuto; * esulto di gioia all'ombra delle tue ali.

A te si stringe * l'anima mia. La forza della tua destra * mi sostiene.
Gloria al Padre...

1^ Antifona

La tua grazia vale più della vita: le mie labbra diranno la tua lode.

2^ Antifona Martiri del Signore, benedite il Signore!

CANTICO Dn 3, 57-88.56 Ogni creatura lodi il Signore

Benedite, opere tutte del Signore, il Signore, * lodatelo ed esaltatelo nei secoli. Benedite, angeli del Signore, il Signore, * benedite, cieli, il Signore.

Benedite, acque tutte, che siete sopra i cieli, il Signore, *
benedite, potenze tutte del Signore, il Signore.
Benedite, sole e luna, il Signore, * benedite, stelle del cielo, il Signore.

Benedite, piogge e rugiade, il Signore. * benedite, o venti tutti, il Signore.
Benedite, fuoco e calore, il Signore, * benedite, freddo e caldo, il Signore.

Benedite, rugiada e brina, il Signore, * benedite, gelo e freddo, il Signore.
Benedite, ghiacci e nevi, il Signore, * benedite, notti e giorni, il Signore.

Benedite, luce e tenebre, il Signore, * benedite, folgori e nubi, il Signore.
Benedica la terra il Signore, * lo lodi e lo esalti nei secoli.

Benedite, monti e colline, il Signore, *
benedite, creature tutte che germinano sulla terra, il Signore.
Benedite, sorgenti, il Signore, * benedite, mari e fiumi, il Signore.

Benedite, mostri marini e quanto si muove nell'acqua, il Signore, *
benedite, uccelli tutti dell'aria, il Signore.
Benedite, animali tutti, selvaggi e domestici, il Signore, *
benedite, figli dell'uomo, il Signore.

Benedica Israele il Signore, * lo lodi e lo esalti nei secoli.
Benedite, sacerdoti del Signore, il Signore, *
benedite, o servi del Signore, il Signore.

Benedite, spiriti e anime dei giusti, il Signore, *
benedite, pii e umili di cuore, il Signore.
Benedite, Anania, Azaria e Misaele, il Signore, *
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.

Benediciamo il Padre e il Figlio con lo Spirito Santo, *
lodiamolo ed esaltiamolo nei secoli.
Benedetto sei tu, Signore, nel firmamento del cielo, *
degnò di lode e di gloria nei secoli.

2^ Antifona Martiri del Signore, benedite il Signore!

3^ Antifona Il vincitore starà come colonna nel tempio di Dio.

SALMO 149 Festa degli amici di Dio

Cantate al Signore un canto nuovo; * la sua lode nell'assemblea dei fedeli.
Gioisca Israele nel suo Creatore, * esultino nel loro Re i figli di Sion.

Lodino il suo nome con danze, * con timpani e cetre gli cantino inni.
Il Signore ama il suo popolo, * incorona gli umili di vittoria.

Esultino i fedeli nella gloria, * sorgano lieti dai loro giacigli.
Le lodi di Dio sulla loro bocca * e la spada a due tagli nelle loro mani,

per compiere la vendetta tra i popoli * e punire le genti;
per stringere in catene i loro capi, * i loro nobili in ceppi di ferro;

per eseguire su di essi * il giudizio già scritto:
questa è la gloria * per tutti i suoi fedeli.
Gloria al Padre

3^ Antifona Il vincitore starà come colonna nel tempio di Dio.

APPUNTAMENTO CON LA PAROLA DI DIO

COSA VEDO?

Ci sono dei momenti in cui, se non mi allontanano dalla routine quotidiana, se non esco fuori dalle mie confusioni, non ritrovo la lucidità per vedere chiaramente in me e intorno a me. Gesù conduce un cieco fuori dal suo ambiente e con molta pazienza e a più riprese lo aiuta a ritrovare la vista.
Poi lo rimanda a casa sua. Poi mi rimanda a "casa mia".

DAL VANGELO SECONDO MARCO (8,22-26)

Giunsero a Betsàida, e condussero un cieco da Gesù, pregandolo di toccarlo. Allora prese il cieco per mano, lo condusse fuori dal villaggio e, dopo avergli messo della saliva sugli occhi, gli impose le mani e gli chiese: "Vedi qualcosa?". Quello, alzando gli occhi, diceva: "Vedo la gente, perché vedo come degli alberi che camminano". Allora gli impose di nuovo le mani sugli occhi ed egli ci vide chiaramente, fu guarito e da lontano vedeva distintamente ogni cosa. E lo rimandò a casa sua dicendo: "Non entrare nemmeno nel villaggio".
(breve momento di silenzio)

Responsorio Breve

R. Mia forza, * mio canto è il Signore.

Mia forza, mio canto è il Signore.

V. E' lui la mia salvezza:

mio canto è il Signore.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Mia forza, mio canto è il Signore.



Antifona al Benedictus Chi odia la sua vita in questo mondo,
la conserva per la vita eterna.

(Il Benedictus è dietro la copertina)

Invocazioni

In unione con i santi martiri, uccisi a causa del Vangelo, celebriamo e invociamo il nostro Salvatore, testimone fedele di Dio Padre:

Ci hai redenti con il tuo sangue, o Signore.

Per i tuoi martiri, che abbracciarono la morte a testimonianza della fede,
- donaci la vera libertà di spirito.

Per i tuoi martiri, che confessarono la fede sino all'effusione del sangue,
- da' a noi una fede pura e coerente.

Per i tuoi martiri, che seguirono le tue orme sul cammino della croce,
- fa' che sosteniamo con forza le prove della vita.

Per i tuoi martiri, che lavarono le vesti nel sangue dell'Agnello,
- donaci di vincere le seduzioni della carne e del mondo.

Libre intenzioni di preghiera

PADRE NOSTRO.

Orazione

Dio dei nostri padri, riempi la scienza della Croce, di cui hai mirabilmente arricchito santa Teresa Benedetta Edith Stein nell'ora del martirio e, per sua intercessione, concedi a noi di cercare sempre te, somma Verità, e di rimanere fedeli fino alla morte all'alleanza eterna di amore, sigillata dal tuo Figlio con il suo sangue per la salvezza di tutti gli uomini. Per il nostro Signore.

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna.

R. Amen.

MAPP PA INTERIORE

*Cos'è che amo guardare? Cosa riesce a "rapire" il mio sguardo?
Ho paura d'incontrare me stesso in verità? Com'è il mio sguardo su di me?
Sul mio passato? Sul mio presente?
Sul mio futuro? Com'è il mio sguardo su cose e persone? Tendo a
guardare il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?*



PER APPROFONDIRE

Sperando di lavorare per qualche giorno, un pittore ambulante di ritratti sostò in una piccola città. Uno dei suoi primi clienti fu un ubriaco il quale, nonostante la sua faccia sporca, la barba lunga e gli abiti inzaccherati, si sedette con tutta la dignità di cui era capace per farsi fare il ritratto. Dopo che (artista si era prolungato più del solito nel suo lavoro, alzò il ritratto dal cavalletto e lo mostrò all'uomo. «Questo non sono io», balbettò l'ubriaco sorpreso mentre guardava l'uomo sorridente e ben vestito del ritratto. L'artista che aveva guardato oltre l'esteriore e aveva visto la bellezza interiore dell'uomo, disse pensoso: «Ma questo è l'uomo che potresti essere...»

Paul J. Wharton

MI **APP**LICO

UN MUOVO SGUARDO

Compio il gesto di lavare i miei occhi con acqua abbondante,
come segno del mio desiderio di uno sguardo nuovo...

Posso anche decidere di lasciarmeli lavare da una persona
che sta camminando insieme a me.

CONDIVIDERE CIÒ CHE “VEDO”

Scatto una fotografia di un luogo o di un momento significativo del mio
tragitto e la condivido, inviandola a qualcuno che è rimasto a casa.



APPRODO SICURO

NON NASCONDERMI IL TUO VOLTO

Il Tuo volto non nascondermi quando la tempesta è violenta,
quando ho lo stomaco in gola, quando la quiete mi assale,
quando non so che fare.

Il Tuo volto non nascondermi se il mio sguardo è confuso,
se il mio cuore è inaridito, se le paure decidono,
se le parole mi confondono.

Il Tuo volto non nascondermi
ma mostrati con tutta la verità
e con tutta l'intimità,

mostrati alle mie ossa tremanti,
alla mia pelle sensibile, alla mia anima segreta,
al mio spirito randagio.

Il Tuo volto non nascondermi guardami nella mia precaria condizione,
accarezzami sulla mia nuda fede,
baciarmi sulle mie ferite impregnate di sudore.

Non nascondermi il Tuo volto, te ne prego.

Francesco Fiorillo

10 AGOSTO

SAN LORENZO *martire*

QUINTA TAPPa
È IMPARARE AD ASCOLTARE



Caro pellegrino e compagno di strada, che la tua preghiera sia nel tuo sudore e nei tuoi piedi gonfi, sul sentiero sterrato della Galizia e sul lastricato romano... sui sentieri della tua vita, intendo. (Jean-Paul Hernandez)

APPUNTI DI VIAGGIO

Sono partito da solo.

Ma in questi giorni mi sono ritrovato a camminare con degli sconosciuti... che ben presto mi hanno aperto il cuore!

E anche il mio si è aperto a loro. Non dovevo preoccuparmi dell'impressione che avrei potuto fare o dell'idea che si sarebbero fatti di me: non avevo facce da perdere. Le maschere che indossavo solitamente non servivano: oggi ho ritrovato il mio volto. E non ha niente che non va. Ho incontrato altri volti senza maschere.

E non hanno niente che non va. Persone piene di fragilità, desideri, vite incasinate, sofferenze... come me.

È stato bello accorgersi di avere dei compagni di cammino. Non dei rivali, dei concorrenti, dei nemici. Nessuna gara da vincere. Aiutarsi ad arrivare tutti al traguardo, insieme. Questo è vincere in un pellegrinaggio (e forse lo è anche nella vita?). Chi cammina da solo per arrivare primo, si è già squalificato...ed è solo ridicolo!

LODI MATTUTINE

V. O Dio, vieni a salvarmi. R. Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Come era nel principio e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen. Alleluia.

Inno *(vai a pag. 26)*

1ª Ant. A te si stringe, l'anima mia, o Dio, ora che il mio corpo brucia per te.

SALMO 62, 2-9 *(vai a pag. 27)*

2ª Antifona L'angelo del Signore mi ha liberato dalle fiamme,
nella fornace ardente sono rimasto illeso.

CANTICO Dn 3, 57-88.56 (vai a pag. 27)

3ª Antifona Lorenzo martire così pregava: Ti rendo grazie, Signore,
tu mi accogli nella tua casa.

SALMO 149 (vai a pag. 28)

APPUNTAMENTO CON LA PAROLA DI DIO

PARLAI TI ASCOLTO...

In mezzo alle voci che affollano i miei pensieri, alle voci che mi arrivano alle orecchie, posso riconoscere la Voce di Dio!? Un ragazzo chiamato Samuele ha ricevuto consiglio da Eli, sacerdote del tempio di Gerusalemme, uomo di esperienza e saggezza. Affinare (udito e chiedere aiuto a chi ne sa più di me: una possibilità per districarmi in questa matassa di parole!

DAL PRIMO LIBRO DI SAMUELE (3,1 -10. 19)

Il giovane Samuele serviva il Signore alla presenza di Eli. La parola del Signore era rara in quei giorni, le visioni non erano frequenti. E quel giorno avvenne che Eli stava dormendo al suo posto, i suoi occhi cominciarono a indebolirsi e non riusciva più a vedere. La lampada di Dio non era ancora spenta e Samuele dormiva nel tempio del Signore, dove si trovava l'arca di Dio. Allora il Signore chiamò: "Samuele!" ed egli rispose: "Eccomi", 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. Ma il Signore chiamò di nuovo: "Samuele!"; Samuele si alzò e corse da Eli dicendo: "Mi hai chiamato, eccomi!". Ma quello rispose di nuovo: "Non ti ho chiamato, figlio mio, torna a dormire!". In realtà Samuele fino ad allora non aveva ancora conosciuto il Signore, né gli era stata ancora rivelata la parola del Signore.

Il Signore tornò a chiamare: "Samuele!" per la terza volta; questi si alzò nuovamente e corse da Eli dicendo: "Mi hai chiamato, eccomi!". Allora Eli comprese che il Signore chiamava il giovane. Eli disse a Samuele: "Vattene a dormire e, se ti chiamerò, dirai: "Parla, Signore, perché il tuo



servo ti ascolta". Samuele andò a dormire al suo posto. Venne il Signore, stette accanto a lui e lo chiamò come le altre volte: "Samuele, Samuele!". Samuele rispose subito: "Parla, perché il tuo servo ti ascolta". Samuele crebbe e il Signore fu con lui, né lasciò andare a vuoto una sola delle sue parole.

Responsorio Breve

R. Mia forza, * mio canto è il Signore. Mia forza, mio canto è il Signore.
V. E' lui la mia salvezza: mio canto è il Signore.
Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
Mia forza, mio canto è il Signore.

Antifona al Benedictus Non temere, Lorenzo, io sono con te;
 se passerai in mezzo al fuoco, la fiamma non ti potrà bruciare.
(Il Benedictus è dietro la copertina)

Invocazioni

In unione con i santi martiri, uccisi a causa del Vangelo, celebriamo e invociamo il nostro Salvatore, testimone fedele di Dio Padre:
Ci hai redenti con il tuo sangue, o Signore.

Per i tuoi martiri, che abbracciarono la morte a testimonianza della fede,
- donaci la vera libertà di spirito.

Per i tuoi martiri, che confessarono la fede sino all'effusione del sangue,
- da' a noi una fede pura e coerente.

Per i tuoi martiri, che seguirono le tue orme sul cammino della croce,
- fa' che sosteniamo con forza le prove della vita.

Per i tuoi martiri, che lavarono le vesti nel sangue dell'Agnello,
- donaci di vincere le seduzioni della carne e del mondo.

PADRE NOSTRO.

Orazione. O Dio, che hai comunicato l'ardore della tua carità al diacono san Lorenzo e lo hai reso fedele nel ministero e glorioso nel martirio, fa' che il tuo popolo segua i suoi insegnamenti e lo imiti nell'amore di Cristo e dei fratelli. Per il nostro Signore.

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna. R. Amen.

MAPPA INTERIORE

Il suono più bello da ascoltare è...

(la voce di una persona, una musica, la natura, il silenzio...)

Quale tipo di parole affollano la mia mente?

Ho incontrato qualcuno che mi ha aiutato a interpretare quello che ascoltavo, come Eli per Samuele?

Quanto sono disposto ad ascoltare gli altri?

Di solito, sono più propenso a parlare o ad ascoltare?

Ascoltare per me vuol dire...

PER APPROFONDIRE

CIÒ CHE LA VITA ATTENDE DA NOI.

Dobbiamo apprendere, e insegnarlo ai disperati, che in verità non importa che cosa possiamo attenderci noi dalla vita, ma importa, in definitiva, solo ciò che la vita attende «da noi»! (n linguaggio filosofico si potrebbe anche dire: si tratta quasi di una rivoluzione copernicana; non chiediamo infatti più il senso della vita, ma sentiamo di essere sempre interrogati, come gente alla quale la vita pone in continuazione delle domande, ogni giorno e ogni ora, domande alle quali ci tocca rispondere, dando una risposta esalta, non solo in meditazioni oppure a parole, ma con un'azione, un comportamento corretto.

Vivere, in ultima analisi, non significa altro che avere la responsabilità di rispondere esattamente ai problemi vitali, di adempiere i compiti che la vita pone a ogni singolo, di far fronte all'esigenza dell'ora.



Quest'esigenza, e con essa il significato della vita, muta da uomo a uomo, di attimo in attimo.

Non è dunque mai possibile precisare il senso della vita umana in generale, non possiamo mai rispondere in generale a chi domanda quale sia il senso dell'esistenza. La vita, secondo la nostra accezione, non è qualcosa di vago, ma di volta in volta qualcosa di concreto e così anche le esigenze della vita sono di volta in volta assai concrete.

(Il destino dell'uomo, unico e originale per ciascuno di noi, reca in sé siffatta concretezza. Non è possibile

paragonare due uomini e due destini; nessuna situazione si ripete. In ogni situazione, l'uomo è chiamato a un diverso comportamento.

La sua situazione concreta pretende talora ch'egli agisca, che cerchi dunque di plasmare attivamente il suo destino, talaltra che sfrutti un'occasione, sperimentando (o godendo) possibili valori da realizzare; spesso si pretende dall'uomo ch'egli sopporti con semplicità il suo destino, la «sua croce»... Sempre, però, ogni situazione è caratterizzata dall'unicità e originalità che, di volta in volta, permette solo «una» risposta, ed essa sola; per l'appunto, la «risposta esatta» alla domanda insita nella situazione concreta.

dal libro Uno psicologo nei lager di Uiktor Framkl, Ares.

SCEGLIERE LE PRIORITÀ

«Un manager teneva un master sulla gestione del tempo ad un gruppo di responsabili aziendali. In una scatola quadrata trasparente mise dodici palline da tennis e chiese: «La scatola è piena?».

«Sii», risposero gli allievi. Aprì la scatola e versò della ghiaia che si insinuò tra le palline. «Ed ora?» Gli allievi tacquero, perplessi; ed egli aggiunse prima della sabbia e infine dell'acqua.

Conclude: «Che cosa vi ho insegnato?». Ripose uno: «Che - ad organizzarsi bene - si trova il tempo per fare tutto». «Wo - replicò l'insegnante -, se avessi messo le palline alla fine, dopo la ghiaia e la sabbia, non ci sarei riuscito. Nella vita occorre prima di ogni altra cosa scegliere le priorità, il resto si può adattare».

MI **APP**LICO

ESERCIZIO DI ASCOLTO

Mentre cammino o sto fermo,
chiudo gli occhi per alcuni minuti
e cerco di accorgermi di ciò che accade
attorno a me, affinando l'ascolto.



Poi, apro gli occhi, lascio da parte i miei pregiudizi
(se ne ho), e decido di fare un tratto di strada
con un pellegrino che non conosco per ascoltare la sua vita.

APPRODO SICURO

PORTAMI SULLE TUE SPALLE

Portami sulle Tue spalle come portasti
sulle spalle i covoni di pane
pronti per essere pane.

Portami sulle Tue spalle come quella croce
dolorosa e faticosa resa dal cammino soluzione.

Portami sulle Tue spalle come la madre porta
per un tempo breve la vita nella pancia
e per l'eternità la porta sulla sua schiena.

Portami sulle Tue spalle

Dio dal giogo mite e leggero

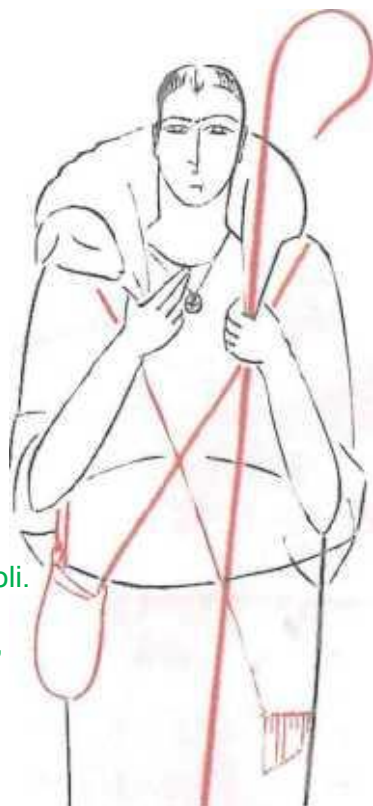
Dio che spezza i fardelli e libera dalle croci

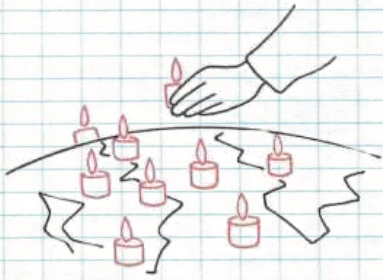
Dio che non si stanca di alleggerire i pesi

che noi uomini mettiamo sulle spalle dei più deboli.

Portami sulle Tue spalle come faceva mio padre,
per vedere come sono più ampi gli orizzonti
per afferrare le stelle, per toccare le nuvole
per sentirmi figlio Tuo, piccolo e vivo.

Francesco Fiorillo





COMPIETA

V O Dio, vieni a salvarmi. R Signore, vieni presto in mio aiuto.
Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo. * Come era nel principio, e ora e sempre, nei secoli dei secoli. Amen. Alleluia.

ESAME DI COSCIENZA

INNO (*uno a scelta*)

Al termine del giorno, o sommo
Creatore, veglia sul nostro riposo
con amore di Padre.

Dona salute al corpo e fervore allo
spirito, la tua luce rischiarì
le ombre della notte.

Nel sonno delle membra resti fedele
il cuore, e al ritorno dell'alba
intoni la tua lode.

Sia onore al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo, al Dio trino ed
unico nei secoli sia gloria. Amen.

oppure

Gesù, luce da luce, sole senza
tramonto, tu rischiarì le tenebre
nella notte del mondo.

In te, santo Signore, noi cerchiamo
il riposo dall'umana fatica,
al termine del giorno.

Se i nostri occhi si chiudono,
veglia in te il nostro cuore;
la tua mano protegga
coloro che in te sperano.

Difendi, o Salvatore, dalle insidie
del male i figli che hai redenti
col tuo sangue prezioso.

A te sia gloria, o Cristo, nato da
Maria vergine, al Padre e allo Spirito
nei secoli dei secoli. Amen

.
Ant. Nelle tue mani è la mia vita, o Dio: anche il mio corpo riposa al sicuro.

SALMO 15 Il Signore è mia eredità

Proteggimi, o Dio: * in te mi rifugio
Ho detto a Dio: « Sei tu il mio Signore, *
senza di te non ho alcun bene » .

Per i santi, che sono sulla terra, uomini nobili, * è tutto il mio amore.

Si affrettino altri a costruire idoli: † io non spanderò le loro libazioni di sangue, * né pronunzierò con le mie labbra i loro nomi.

Il Signore è mia parte di eredità e mio calice: * nelle tue mani è la mia vita. Per me la sorte è caduta su luoghi deliziosi, * la mia eredità è magnifica.

Benedico il Signore che mi ha dato consiglio; *
anche di notte il mio cuore mi istruisce.

Io pongo sempre innanzi a me il Signore, *
sta alla mia destra, non posso vacillare.

Di questo gioisce il mio cuore, †
esulta la mia anima; * anche il mio corpo riposa al sicuro,

perché non abbandonerai la mia vita nel sepolcro, *
né lascerai che il tuo santo veda la corruzione.

Mi indicherai il sentiero della vita, †
gioia piena nella tua presenza * dolcezza senza fine alla tua destra.

Gloria al Padre....

Ant. Nelle tue mani è la mia vita, o Dio: anche il mio corpo riposa al sicuro.

LETTURA BREVE 1Ts 5,23

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.

RESPONSORIO BREVE

R. Signore, * nelle tue mani affido il mio spirito.

Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

V. Dio di verità, tu mi hai redento:

nelle tue mani affido il mio spirito.

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

Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

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

CANTICO di SIMEONE Lc 2,29-32

(ci tracciamo un segno di croce)

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo *vada in pace secondo la tua parola;

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

luce per illuminare le genti * e gloria del tuo popolo Israele.
Gloria.....

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

ORAZIONE

Signore Dio nostro, donaci un sonno tranquillo, perché ristorati dalle fatiche del giorno, ci dedichiamo corpo e anima al tuo servizio. Per Cristo nostro Signore.

BENEDIZIONE FINALE

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo. R Amen.

ANTIFONE MARIANE (una delle seguenti)

O santa Madre del Redentore,
porta dei cieli, stella del mare,
soccorri il tuo popolo
che anela a risorgere.
Tu che accogliendo il saluto
dell'angelo,
nello stupore di tutto il creato,
hai generato il tuo Creatore,
madre sempre vergine,
pietà di noi peccatori.

Ave, regina dei cieli,
ave, signora degli angeli;

porta e radice di salvezza,
rechi nel mondo la luce.
Godi, vergine gloriosa,
bella fra tutte le donne;
salve, o tutta santa,
prega per noi Cristo Signore.

Sotto la tua protezione troviamo
rifugio, santa Madre di Dio:
non disprezzare le suppliche
di noi che siamo nella prova,
e liberaci da ogni pericolo,
o vergine gloriosa e benedetta.

CANTI

JESUS CHRIST YOU ARE MY LIFE,
Jesus Christ you are my life, alleluja, alleluja.
Jesus Christ you are my life, you are my life, alleluja.

Tu sei via, sei verità, Tu sei la nostra vita,
camminando insieme a Te vivremo in Te per sempre.

Ci raccogli nell'unità, riuniti nell'amore,
nella gioia dinanzi a Te cantando la Tua gloria.

Nella gioia camminerem, portando il Tuo Vangelo,
testimoni di carità, figli di Dio nel mondo.

EMMANUEL

Dall'orizzonte una grande luce
viaggia nella storia e lungo gli anni ha vinto il buio facendosi memoria.
E illuminando la nostra vita chiaro ci rivela che non si vive se non si cerca
la Verità...

Da mille strade arriviamo a Roma sui passi della fede,
sentiamo l'eco della parola, che risuona ancora.
Da queste mura, da questo cielo per il mondo intero:
è vivo oggi, è l'Uomo Vero Cristo tra noi

**Siamo qui sotto la stessa Luce
sotto la sua croce
cantando ad una voce**

**E' l'Emmanuel, l'Emmanuel, l'Emmanuel.
E' l'Emmanuel, l'Emmanuel.**

Dalla città di chi ha versato il sangue per amore
ed ha cambiato il vecchio mondo vogliamo ripartire.
Seguendo Cristo, insieme a Pietro rinasce in noi la fede,
parola viva che ci rinnova e cresce in noi.



Un grande dono che Dio ci ha fatto è Cristo il suo figlio. E l'umanità è rinnovata, è in Lui salvata. È vero uomo, è vero Dio, è il Pane della Vita, che ad ogni uomo ai suoi fratelli ridonerà.

La morte è uccisa, la vita ha vinto, è Pasqua in tutto il mondo, un vento soffia In ogni uomo lo Spirito fecondo. Che porta avanti nella storia la Chiesa sua sposa, sotto lo sguardo di Maria comunità.

TI LODERÒ

Vivi nel mio cuore da quando ti ho incontrato sei con me, o Gesù, accresci la mia fede perché io possa amare come te, o Gesù. Per sempre io ti dirò il mio grazie e in eterno canterò.

Ti loderò, ti adorerò, ti canterò che sei il mio Re.

Ti loderò, ti adorerò, benedirò soltanto te, chi è pari a te Signor, eterno amore sei, mio Salvator risorto per me.

Ti adorerò, ti canterò che sei il mio Re, ti loderò, ti adorerò, benedirò soltanto te.

DANZA LA VITA

Solista: Canta con la voce e con il cuore, con la bocca e con la vita, canta senza stonature, la verità...del cuore. canta come cantano i viandanti

Tutti: canta come cantano i viandanti

Solista: non solo per riempire il tempo,

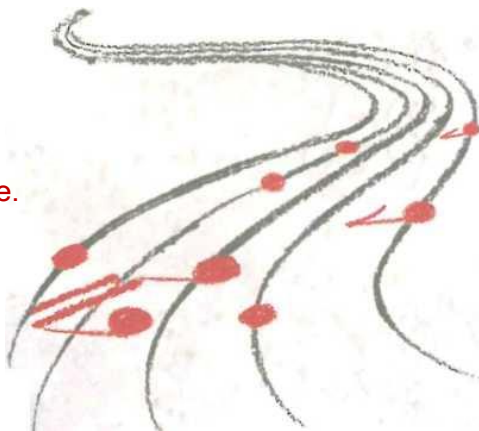
Tutti: non solo per riempire il tempo,

Solista: Ma per sostenere lo sforzo

Tutti: Ma per sostenere lo sforzo

Canta e cammina **(2 volte)**

Solista: Se poi, credi non possa bastare segui il tempo, stai pronto e



Danza la vita, al ritmo dello Spirito. Oh

Spirito che riempi i nostri

Danza, danza al ritmo che c'è in te cuor.

Danza assieme a noi

Solista: Cammina sulle orme del Signore,
non solo con i piedi ma
usa soprattutto il cuore.

Ama...chi è con te

Cammina con lo zaino sulle spalle

Tutti: Cammina con lo zaino sulle spalle

Solista: la fatica aiuta a crescere

Tutti: la fatica aiuta a crescere

Solista: nella condivisione

Tutti: nella condivisione

Canta e cammina (**2volte**)

Solista: Se poi, credi non possa bastare
segui il tempo, stai pronto e

(ANONI

- 1) Ubi caritas et amor, ubi caritas Deus ibi est
- 2) Niente ti turbi, niente ti spaventi, chi ha Dio niente gli manca,
niente ti turbi, niente ti spaventi, solo Dio basta.
- 3) oh, oh, oh, adoramus te, Domine. oh, oh, oh, adoramus te, Domine.
- 4) Misericordias Domini in aeternum cantabo
- 5) Sono qui a lodarti, qui per adorarti, qui per dirti che tu sei il mio Dio
e solo tu sei santo, sei meraviglioso, degno e glorioso sei per me.
- 6) Abbracciami Dio dell'eternità rifugio dell'anima grazia che opera
riscaldami fuoco che libera manda il tuo Spirito Maranatha Gesù
- 7) Vorrei lodare Te, di più ancor di più (2v),
cercare le tue vie pensare alle cose che hai fatto.

Ascolta nel cielo, un canto sale a te
alberi e foreste s'innalzano a te,
come io vorrei alzare le mie mani a te signore

Vorrei amare Te...

Vorrei servire Te...

Vorrei seguire Te...

8) Adoro Te, fonte della vita, Adoro Te, Trinità infinità.
i miei calzari leverò su questo santo suolo,
alla presenza tua mi prostrerò.

AVE MARIA, VERBUM PANIS

Ave Maria, Ave! Ave Maria, Ave!

Donna dell'attesa e madre di speranza, ora pro nobis.
Donna del sorriso e madre del silenzio, ora pro nobis.
Donna di frontiera e madre dell'ardore, ora pro nobis.
Donna del riposo e madre del sentiero, ora pro nobis.

TE AL CENTRO DEL MIO CUORE

Ho bisogno d' incontrarti nel mio cuore di trovare Te, di stare insieme a Te
unico riferimento del mio andare unica ragione Tu, unico sostegno Tu
al centro del mio cuore ci sei solo Tu.

Anche il cielo gira intorno e non ha pace ma c'è un punto fermo è quella
stella là la stella polare fissa ed è la sola
la stella polare Tu, la stella sicura Tu al centro del mio cuore ci sei solo Tu.

**Tutto ruota intorno a Te, in funzione di Te
e poi non importa il "come" il "dove" e il "se"...**

Che Tu splenda sempre al centro del mio cuore
il significato allora sarai Tu
quello che farò sarà soltanto amore
unico sostegno Tu, la stella polare Tu
al centro del mio cuore ci sei solo Tu.

RESTA QUI CON NOI

Le ombre si distendono, scende ormai la sera
e s'allontanano dietro i monti i riflessi di
un giorno che non finirà, di un giorno che
ora correrà sempre,
perché sappiamo che vita nuova
da qui è partita e mai più si fermerà.

**Resta qui con noi, il sole scende già.
Resta qui con noi, Signore, è sera ormai.
Resta qui con noi, il sole scende già
Se tu sei con noi la notte non verrà.**

S'allarga verso il mare il tuo cerchio d'onda
che il vento spingerà fino a quando giungerà
ai confini di ogni cuore,
alle porte dell'amore vero,
come fiamma che dove passa brucia,
così il Tuo Amore tutto il mondo invaderà.

Davanti a noi l'umanità lotta, soffre e spera
come una terra che nell'arsura chiede acqua
da un cielo senza nuvole, ma che sempre le
può dare vita.
Con te saremo sorgente d'acqua pura,
con te fra noi il deserto fiorirà.

SONO QUI A LODARTI

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

**Sono qui a lodarti, qui per adorarti
qui per dirti che Tu sei il mio Dio
e solo Tu sei santo, sei meraviglioso
degnò e glorioso Sei per me.**

Re della storia e Re nella gloria
Sei sceso in terra fra noi
con umiltà il Tuo trono hai lasciato
per dimostrarci il Tuo amor

Sono qui a lodarti...
Non so quanto è costato a Te
morire in croce lì per me...

Questo mio cammino, ogni sentiero
La mia sofferenza, il riposo
Li presento a te, Maestro e Signore
Fa che io non ceda, mi ristoro in Te
Fammi indossare le ali dell'aurora
Fammi raggiungere l'estremità del mare

**Non ho paura, dirigi Tu i miei passi
Non sono solo, Tu vegli su di me
La Tua parola è il faro dei miei occhi
Sul mio cammino è luce
Sono con Te, mi scruti e mi conosci
Proteggi Tu il cammino ed il riposo
Ti sono note tutte le mie vie
Meravigliose le tue opere**

Ogni mio pensiero, le preoccupazioni
Le mie delusioni, la felicità
Io le porto in me, e quando sono solo
Cerco Te Gesù, portami con te
Fammi indossare le ali dell'aurora
Fammi raggiungere l'estremità del mare

*Indicami il sentiero della vita
Sia gioia piena nella Tua presenza
Dolcezza senza fine alla Tua destra*

Strada d'amore, sentiero di pace
Abbraccio dello Spirito, libertà
Seguo Te Gesù, via diritta
Fonte di speranza, portami con Te
Fammi indossare le ali dell'aurora
Fammi raggiungere l'estremità del mare

**Proteggi Tu il mio cammino
Meravigliose le Tue opere**

