

SPIRI...PICCIOLA

2017



"Nessun animatore
- e tanto più - nessun educatore
può pensare
di potersi muovere da solo:

**l'azione formativa
non può essere un monologo.
La pluralità fa crescere."**

(don Michele Falabretti,
responsabile del servizio nazionale pastorale giovanile)

**ADOLESCENTI
e GIOVANI**

22 - 25 aprile 2017

indice

pagina 3 - 

sabato sera

COMPIETA

pagina 6 - 

domenica mattina

MESSA

pagina 8 - 

domenica sera

COMPIETA

pagina 13 - 

lunedì mattina

ADORAZIONE

pagina 17 - 

lunedì sera

VESPERO

pagina 20 - 

martedì mattina

CANTA CHE TI PASSA



sabato sera COMPIETA

V Convertiti, Dio, nostra salvezza.
R **E placa il tuo sdegno verso di noi.**
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

Di tenebra la terra ormai si ammanta:
quasi una dolce morte
scende sui corpi spossati,
che alla luce del giorno rivivranno.

Cristo Signore, luce vera, vita,
salva i tuoi servi;
l'oscura inerzia del sonno
non si tramuti nell'esilio eterno.

Nessuna forza del male
ci vinca nella notte:
tu che ci doni il riposo,
veglia su chi ti implora.

**A te, Gesù, sia gloria
che sei nato da vergine,
con il Padre e lo Spirito
nella distesa dei secoli. Amen.**

Salmo 4 Rendimento di grazie

Dio ha reso splendido e glorioso colui che ha risuscitato dai morti (S. Agostino).

Ant. Dalle angosce mi hai liberato; *
abbi pietà, Signore, e ascoltami.

Quando ti invoco, rispondimi, Dio, mia giustizia: †
dalle angosce mi hai liberato; *
pietà di me, ascolta la mia preghiera.

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.

Tremate e non peccate, *
sul vostro giaciglio riflettete e placatevi.

Offrite sacrifici di giustizia *
e confidate nel Signore.

Molti dicono: «Chi ci farà vedere il bene?». *
Risplenda su di noi, Signore, la luce del tuo volto.

Hai messo più gioia nel mio cuore *
di quando abbondano vino e frumento.

In pace mi corico e subito mi addormento: *
tu solo, Signore, al sicuro mi fai riposare.

Gloria.

4

Ant. Dalle angosce mi hai liberato; *
abbi pietà, Signore, e ascoltami.

Salmo 32 **Gioia dell'amore fraterno**

Amiamoci gli uni gli altri, perché l'amore è da Dio (1 Gv 4, 7).

Ant. Buono e soave è lodare il Signore.

Ecco quanto è buono e quanto è soave *
che i fratelli vivano insieme!

È come olio profumato sul capo, †
che scende sulla barba, sulla barba di Aronne, *
che scende sull'orlo della sua veste.

È come rugiada dell'Ermon, *
che scende sui monti di Sion.

Là il Signore dona la benedizione *
e la vita per sempre.

Gloria.

Ant. Buono e soave è lodare il Signore.

LETTURA BREVE - Dt. 6,4-7

Ascolta Israele: il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno solo. Tu amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze. Questi precetti che oggi ti do, ti stiano fissi nel cuore; li ripeterai ai tuoi figli, ne parlerai quando sarai seduto in casa tua, quando camminerai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai.

RESPONSORIO BREVE - Sal 16, 8

R Il mio cuore sia integro.
Il mio cuore sia integro * nei tuoi precetti, Signore.

V Perché non resti confuso.
Nei tuoi precetti, Signore.
Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito santo.
Il mio cuore sia integro * nei tuoi precetti, Signore.

CANTICO DI SIMEONE - Lc 2, 29 - 32

Cristo, luce delle genti e gloria d'Israele

Guarda questo giusto, che vedendosi rinchiuso nel carcere della terrena gravezza desidera partire per incominciare a essere con Cristo (S. Ambrogio).

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

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

ORAZIONE

Veglia su noi nella notte imminente,
Dio dell'universo;
la tua mano ci desti al nuovo giorno
perché possiamo celebrare con gioia
la risurrezione di Cristo, tuo Figlio,
che vive e regna nei secoli dei secoli.

ANTIFONA ALLA BEATA VERGINE MARIA

Regina dei cieli, rallégrati, alleluia:
Cristo, che hai portato nel grembo, alleluia,
è risorto, come aveva promesso, alleluia.
Prega il Signore per noi, alleluia.

CONCLUSIONE

V Dormiamo in pace.

R Vigiliamo in Cristo.

ESAME DI COSCIENZA

..... (vedi copertina, prima pagina)



domenica mattina

MESSA

seconda domenica di Pasqua: IN ALBIS DEPOSITIS

6

Lettura degli Atti degli Apostoli.

At 4, 8-24a

Pietro, colmato di Spirito Santo, disse ai capi del Sinedrio: «Capi del popolo e anziani, visto che oggi veniamo interrogati sul beneficio recato a un uomo infermo, e cioè per mezzo di chi egli sia stato salvato, sia noto a tutti voi e a tutto il popolo d'Israele: nel nome di Gesù Cristo il Nazareno, che voi avete crocifisso e che Dio ha risuscitato dai morti, costui vi sta innanzi risanato. Questo Gesù è la pietra, che è stata scartata da voi, costruttori, e che è diventata la pietra d'angolo. In nessun altro c'è salvezza; non vi è infatti, sotto il cielo, altro nome dato agli uomini, nel quale è stabilito che noi siamo salvati».

Vedendo la franchezza di Pietro e di Giovanni e rendendosi conto che erano persone semplici e senza istruzione, rimanevano stupiti e li riconoscevano come quelli che erano stati con Gesù. Vedendo poi in piedi, vicino a loro, l'uomo che era stato guarito, non sapevano che cosa replicare. Li fecero uscire dal sinedrio e si misero a consultarsi fra loro dicendo: «Che cosa dobbiamo fare a questi uomini? Un segno evidente è avvenuto per opera loro; esso è diventato talmente noto a tutti gli abitanti di Gerusalemme che non possiamo negarlo. Ma perché non si divulghi maggiormente tra il

popolo, proibiamo loro con minacce di parlare ancora ad alcuno in quel nome». Li richiamarono e ordinarono loro di non parlare in alcun modo né di insegnare nel nome di Gesù. Ma Pietro e Giovanni replicarono: «Se sia giusto dinanzi a Dio obbedire a voi invece che a Dio, giudicatelo voi. Noi non possiamo tacere quello che abbiamo visto e ascoltato». Quelli allora, dopo averli ulteriormente minacciati, non trovando in che modo poterli punire, li lasciarono andare a causa del popolo, perché tutti glorificavano Dio per l'accaduto. L'uomo infatti nel quale era avvenuto questo miracolo della guarigione aveva più di quarant'anni.

Rimessi in libertà, Pietro e Giovanni andarono dai loro fratelli e riferirono quanto avevano detto loro i capi dei sacerdoti e gli anziani. Quando udirono questo, tutti insieme innalzarono la loro voce a Dio. Parola di Dio.

SALMO

Sal 117 (118), 1-3. 22-23. 28-29

La pietra scartata dai costruttori ora è pietra angolare.

Rendete grazie al Signore perché è buono,
perché il suo amore è per sempre.
Dica Israele: «Il suo amore è per sempre».
Dica la casa di Aronne: «Il suo amore è per sempre».

La pietra scartata dai costruttori
è divenuta la pietra d'angolo.
Questo è stato fatto dal Signore:
una meraviglia ai nostri occhi.

Sei tu il mio Dio e ti rendo grazie,
sei il mio Dio e ti esalto.
Rendete grazie al Signore, perché è buono,
perché il suo amore è per sempre.

Lettura del Vangelo secondo Giovanni.

Gv 20, 19-31

La sera di quel giorno, il primo della settimana, mentre erano chiuse le porte del luogo dove si trovavano i discepoli per timore dei Giudei, venne Gesù, stette in mezzo e disse loro: «Pace a voi!». Detto questo, mostrò loro le mani e il fianco. E i discepoli gioirono al vedere il Signore. Gesù disse loro di nuovo: «Pace a voi! Come il Padre ha mandato me, anche io mando voi». Detto questo, soffiò e disse loro: «Ricevete lo Spirito Santo. A coloro a cui perdonerete i peccati, saranno perdonati; a coloro a cui non perdonerete, non saranno perdonati».

Tommaso, uno dei Dodici, chiamato Dìdimò, non era con loro quando venne Gesù. Gli dicevano 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 mio dito nel segno dei chiodi e non metto la mia mano nel suo fianco, io non credo».

Otto giorni dopo i discepoli erano di nuovo in casa e c'era con loro anche Tommaso. Venne Gesù, a porte chiuse, stette in mezzo e disse: «Pace a voi!». Poi disse a Tommaso: «Metti qui il tuo dito e guarda le mie mani; tendi la tua mano e mettila nel mio fianco; e non essere incredulo, ma credente!». Gli rispose Tommaso: «Mio Signore e mio Dio!». Gesù gli disse: «Perché mi hai veduto, tu hai creduto; beati quelli che non hanno visto e hanno creduto!».

Gesù, in presenza dei suoi discepoli, fece molti altri segni che non sono stati scritti in questo libro. Ma questi sono stati scritti perché crediate che Gesù è il Cristo, il Figlio di Dio, e perché, credendo, abbiate la vita nel suo nome. Parola del Signore.



domenica sera

COMPIETA

8

V Convertiti, Dio, nostra salvezza.

R **E placa il tuo sdegno verso di noi.**

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

Prima che il giorno si chiuda,
a te si leva un'ultima preghiera:
con amore di padre
vegliaci nel riposo.

Quieta trascorra la notte
e senza torbidi sogni:
l'astuzia del Nemico
non arrivi a contaminarci.

**A te si innalza, o Dio, la nostra supplica
per Gesù Cristo Signore,
che nello Spirito santo
vive con te nei secoli. Amen.**

Salmo 90
Sotto la protezione di Dio

Ecco, io vi ho dato il potere di camminare sopra i serpenti e gli scorpioni (Lc 10, 9).

Ant. Agli angeli il Signore ha ordinato di custodirti; *
sulle loro mani ti porteranno
perché non inciampi nella pietra il tuo piede.

Tu che abiti al riparo dell'Altissimo *
e dimori all'ombra dell'Onnipotente,
di' al Signore:

«Mio rifugio e mia fortezza, *
mio Dio, in cui confido».

Egli ti libererà dal laccio del cacciatore, *
dalla peste che distrugge.

Ti coprirà con le sue penne, *
sotto le sue ali troverai rifugio.

La sua fedeltà ti sarà scudo e corazza; *
non temerai i terrori della notte,

né la freccia che vola di giorno, †
la peste che vaga nelle tenebre, *
lo sterminio che devasta a mezzogiorno.

Mille cadranno al tuo fianco †
e diecimila alla tua destra; *
ma nulla ti potrà colpire.

Solo che tu guardi, con i tuoi occhi *
vedrai il castigo degli empi.

Poiché tuo rifugio è il Signore *
e hai fatto dell'Altissimo la tua dimora,

non ti potrà colpire la sventura, *
nessun colpo cadrà sulla tua tenda.

Egli darà ordine ai suoi angeli *
di custodirti in tutti i tuoi passi:

Sulle loro mani ti porteranno *
perché non inciampi nella pietra il tuo piede.

Camminerai su aspidi e vipere, *
schiaccerai leoni e draghi.

Lo salverò, perché a me si è affidato; *
lo esalterò, perché ha conosciuto il mio nome.

Mi invocherà e gli darò risposta; †
presso di lui sarò nella sventura, *
lo salverò e lo renderò glorioso.

Lo sazierò di lunghi giorni *
e gli mostrerò la mia salvezza.

Gloria.

**Ant. Agli angeli il Signore ha ordinato di custodirti; *
sulle loro mani ti porteranno
perché non inciampi nella pietra il tuo piede.**

LETTURA BREVE - Ap 22, 4-5

Gli eletti vedranno la faccia del Signore e porteranno il suo nome sulla fronte. 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.

RESPONSORIO BREVE - Sal 16, 8

R Custodiscimi, Signore.
Custodiscimi, Signore, *
come pupilla degli occhi.

V Proteggimi all'ombra delle tue ali.
Come pupilla degli occhi.
Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito santo.
Custodiscimi, Signore, *
come pupilla degli occhi.

CANTICO DI SIMEONE - Lc 2, 29 - 32
Cristo, luce delle genti e gloria d'Israele

Guarda questo giusto, che vedendosi rinchiuso nel carcere della terrena gravezza desidera partire per incominciare a essere con Cristo (S. Ambrogio).

Ant. Salvaci, Signore, nella veglia,
difendici nel sonno; *
il cuore vegli con Cristo,
e il corpo riposi nella pace.

**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. Salvaci, Signore, nella veglia,
difendici nel sonno; *
il cuore vegli con Cristo,
e il corpo riposi nella pace.

ORAZIONE

Alla fine del giorno
che ha celebrato il Salvatore risorto,
a te salga, Padre, la supplica:
donaci di riposare nella pace, sicuri da ogni male,
e di ridestarci in letizia al canto delle tue lodi.
Per Cristo nostro Signore.

ANTIFONA ALLA BEATA VERGINE MARIA

Regina dei cieli, rallégrati, alleluia:
Cristo, che hai portato nel grembo, alleluia,
è risorto, come aveva promesso, alleluia.
Prega il Signore per noi, alleluia.

CONCLUSIONE

V Dormiamo in pace.

R Vigiliamo in Cristo.

ESAME DI COSCIENZA *(i 15 gesti di carità di papa Francesco)*

La parola "Non ho tempo" la diciamo e l'ascoltiamo così spesso che ci pare come un condensato dell'esperienza comune. Noi abbiamo un'acuta percezione della sproposizione tra il tempo che ab-



Non lasciarti trascinare dal tempo.

biamo e le sempre più numerose opportunità a nostra disposizione, e insieme le molteplici scadenze, urgenze, attese che ci incalzano...

12

Se potessimo dilatare a dismisura il nostro tempo, se potessimo avere, come talora ci capita di desiderare, una giornata di quarantotto ore invece di ventiquattro, la nostra inquietudine si placerebbe? Certo, riusciremo a fare molte più cose, almeno lo pensiamo. È però questo ciò di cui abbiamo bisogno? Non credo. L'ansia che ci prende al pensiero dello scorrere del tempo non dipende dal numero delle ore che abbiamo a disposizione...

"Il tempo è denaro", dice un proverbio e bisogna darsi da fare perché fruttifichi al massimo! Il proverbio latino corrispondente è il *carpe diem*: afferra l'attimo fuggente! "Quant'è bella giovinezza / che si fugge tuttavia / Chi vuol essere lieto sia: / di doman non c'è certezza". Insomma, se il tempo fugge, inseguiamolo senza tregua, per averne il più possibile a nostro vantaggio. Se ci incalza, affrontiamolo con foga, in modo da ricavarne tutte le soddisfazioni possibili prima di esserne sconfitti. Se ci svuota di energie, preveniamolo con astuzia, stipandolo di bene e di benessere senza perdere neppure un istante. Sono tanti i modi di riempire il tempo per illudersi di possederlo...

(Carlo Maria Martini)

#####



lunedì mattina

ADORAZIONE

dal Salmo 41 **Desiderio del Signore**

Chi ha sete venga: chi vuole attinga gratuitamente l'acqua della vita (Ap 22, 17).

Ant. 1 Nel profondo del cuore, *
ti desidero, Signore. Alleluia.

Come la cerva anela ai corsi d'acqua, *
così l'anima mia anela a te, o Dio.
L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente: *
quando verrò e vedrò il volto di Dio?

Le lacrime sono mio pane giorno e notte, *
mentre mi dicono sempre: «Dov'è il tuo Dio?».

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.

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.

Ant. 1 Nel profondo del cuore, *
ti desidero, Signore. Alleluia.

Il silenzio e l'ascolto sono due premesse che ci consentono di entrare nella preghiera.

Il silenzio aiuta infatti a mettere a tacere la nostra fantasia, il nostro essere, ad azzerare tutto ciò che può disturbare. Occorre entrare nella preghiera come poveri, non come abbienti, riconoscendo di non essere capaci di pregare. Un silenzio che ascolta, che accoglie, che si lascia animare... Ciascuno di noi è esteriormente aggredito da

orde di parole, di suoni, di clamori, che assordano il nostro giorno e persino la nostra notte; è insidiato dal multiloquio mondano che con mille futilità ci distrae e ci disperde.

Chi vuole incontrare Dio deve lottare per assicurare al cielo della sua anima quel prodigio di «un silenzio di mezz' ora circa» di cui parla il libro dell' *Apocalisse* (8, 1).

Allora acquista la capacità *dell'ascolto*.

L'ascolto è una parola-chiave che caratterizza tutta la tradizione del popolo ebraico: «Ascolta, Israele!».

La ricchezza, il valore nutritivo dell' ascolto di Gesù, è un ascolto che fa fremere, che coinvolge perché mi riguarda, mi spiega. Non è un ascolto passivo, una registrazione annoiata di una lezione.

Che cos' è, infatti, essere uomini o donne? È scoprire il mistero di noi stessi nell'ascolto della Parola di uno, più grande di noi, che avendo fatto il nostro cuore, ce ne rivela i segreti.

La buona notizia consiste nel fatto che Dio ha una parola per me, e io posso ascoltarla, nel silenzio e nella pace; da tale ascolto sono nutrito, cresco nella fede e mi realizzo come persona; cresco insieme a tanti altri come Chiesa in cammino.

(Carlo Maria Martini)

Salmo 18 A, 1-7 e Salmo 116

Inno al Dio creatore

*Ci ha visitati dall'alto un sole che sorge per dirigere
i nostri passi sulla via della pace (Lc 1, 78. 79).*

Ant. 2 I cieli narrano la tua gloria, Signore. Alleluia.

I cieli narrano la gloria di Dio, *
e l'opera delle sue mani annunzia il firmamento.
Il giorno al giorno ne affida il messaggio *
e la notte alla notte ne trasmette notizia.

Non è linguaggio e non sono parole, *
di cui non si oda il suono.

Per tutta la terra si diffonde la loro voce *
e ai confini del mondo la loro parola.

Là pose una tenda per il sole †
che esce come sposo dalla stanza nuziale, *
esulta come prode che percorre la via.

Egli sorge da un estremo del cielo †
e la sua corsa raggiunge l'altro estremo: *
nulla si sottrae al suo calore.

Lodate il Signore, popoli tutti, *
voi tutte, nazioni, dategli gloria;

perché forte è il suo amore per noi *
e la fedeltà del Signore dura in eterno.

Gloria.

Ant. 2 I cieli narrano la tua gloria, Signore. Alleluia.

contemplazione

L'intimità divina con Cristo, nel silenzio della contemplazione, non ci allontana dai nostri contemporanei, ma, al contrario, ci rende attenti ed aperti alle gioie ed agli affanni degli uomini ed allarga il cuore alle dimensioni del mondo.

Essa ci rende solidali verso i nostri fratelli in umanità, in particolare verso i più piccoli, che sono i prediletti del Signore.

Attraverso l'adorazione, il cristiano contribuisce misteriosamente alla trasformazione radicale del mondo e alla diffusione del Vangelo. Coloro che si incontrano con il Signore svolgono dunque un eminente servizio: essi presentano a Cristo tutti coloro che non Lo conoscono o che sono lontani da Lui; essi vegliano davanti a Lui, in loro nome.

Giovanni Paolo II

#####

«Oh quanti giovani vi sono in cielo i quali si fecero santi ed erano carne ed ossa come noi! Anzi dirò di più: quanti giovani sono già in cielo i quali non solo erano uomini come noi, ma vivevano in questa casa in cui vivete voi ... Essi si fecero santi; ora sono in Paradiso, come abbiamo tutta la fiducia di sperare che sia avvenuto per Savio Domenico ... e a tanti altri. Or noi dobbiamo dire:

"Si isti et illi cur non ego?"

(= Se questo o quello, perché non io?).

Animiamoci figlioli miei cari, animiamoci molto per battere la via della salute; e se ci tocca di patire qualche cosa, oppure se dovette farvi molta violenza per obbedire, studiare, temperare il vostro carattere, fatelo con grande coraggio, fatelo volentieri, perché in compenso della poca pena sofferta su questa terra meriteremo un guiderdone (= ricompensa) imperituro in cielo.

san Giovanni Bosco

#####

«Ricordatevi che il primo metodo per educar bene è il far buone Confessioni e buone Comunioni ... io non trovo alcuna base sicura se non nella frequenza della Confessione e della Comunione ... Riteneteli, giovani miei, i due sostegni più forti a reggere e camminare per la strada del cielo, perciò riguardate come gran nemico dell'anima vostra chiunque cerca di allontanarvi da queste due pratiche della nostra Religione.

san Giovanni Bosco

#####

Cristo, pietra angolare,
fondamento immutabile,
stabilito dal Padre
per unire le genti!
In te salda si edifica
la Chiesa una e santa,
città del Dio vivente,
tempio della tua lode.
Vieni, dolce Signore,
vieni nella tua casa;
accogli con clemenza
l'offerta dei fedeli.
In questa tua dimora
la grazia dello Spirito
discenda sulla Chiesa,
pellegrina nel mondo.

(inno monastico)



#####

Cambio cambio cambio
di mentalità,
datemi datemi datemi
un'altra identità.
Cambio cambio cambio
di mentalità.
Voglio voglio un'altra possibilità.

(Negrita, Cambio)

#####



lunedì sera

Vespero (quasi...)

V Signore, ascolta la nostra preghiera.

R E il nostro grido giunga fino a te.

RITO DELLA LUCE

V Tu sei mia forza e mia speranza,
mentre declina il giorno.

**Brilli la tua verità, Signore Dio,
luce nella mia notte.**

V Perché vivere triste,
se il nemico mi affligge?

**Brilli la tua verità, Signore Dio,
luce nella mia notte.**

V Tu sei mia forza e mia speranza,
mentre declina il giorno.

**Brilli la tua verità, Signore Dio,
luce nella mia notte.**

CANTO

Salmo 44 - Le nozze del Re

A mezzanotte si levò un grido: Ecco lo sposo, andategli incontro (Mt 25, 6).

Ant. 1 Sulle tue labbra è diffusa la grazia. Alleluia. *
Ti ha benedetto Dio per sempre. Alleluia.

Effonde il mio cuore liete parole, †
io canto al re il mio poema. *
La mia lingua è stilo di scriba veloce.

Tu sei il più bello tra i figli dell'uomo, †
sulle tue labbra è diffusa la grazia, *
ti ha benedetto Dio per sempre.

Cingi, prode, la spada al tuo fianco, †
nello splendore della tua maestà
ti arrida la sorte, *
avanza per la verità, la mitezza e la giustizia.

La tua destra ti mostri prodigi: †
le tue frecce acute
colpiscono al cuore i tuoi nemici; *
sotto di te cadono i popoli.

Il tuo trono, o Dio, dura per sempre; *
è scettro giusto lo scettro del tuo regno.

Ami la giustizia e l'empietà detesti: †
Dio, il tuo Dio ti ha consacrato *
con olio di letizia, a preferenza dei tuoi eguali.

Le tue vesti son tutte mirra, aloè e cassia, *
dai palazzi d'avorio ti allietano le cetre.
Figlie di re stanno tra le tue predilette; *
alla tua destra la regina in ori di Ofir.

Gloria.

Ant. 1 **Sulle tue labbra è diffusa la grazia. Alleluia. ***
Ti ha benedetto Dio per sempre. Alleluia.

CANTICO DELLA BEATA VERGINE - Lc 1, 44-56

*Sia in ciascuno l'anima di Maria a magnificare il Signore,
sia in ciascuno lo spirito di Maria a esultare in Dio (S. Ambrogio).*

Ant. Alleluia. Esaltiamo con gioia *
la risurrezione del nostro Salvatore. Alleluia.

L'anima mia magnifica il Signore *
e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,
perché ha guardato l'umiltà della sua serva. *
D'ora in poi tutte le generazioni
mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente *
e Santo è il suo nome:

di generazione in generazione la sua misericordia *
si stende su quelli che lo temono.

Ha spiegato la potenza del suo braccio, *
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;

ha rovesciato i potenti dai troni, *
ha innalzato gli umili;

ha ricolmato di beni gli affamati, *
ha rimandato i ricchi a mani vuote.

Ha soccorso Israele, suo servo, *
ricordandosi della sua misericordia,
come aveva promesso ai nostri padri, *
ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre.

Gloria.

Ant. Alleluia. Esaltiamo con gioia *
la risurrezione del nostro Salvatore. Alleluia.

6 - 10

INVITI *(di Madre Teresa)*

alla bontà

Non permettere mai
che qualcuno venga a te
e vada via senza essere
migliore e più contento.
Sii l'espressione
della bontà di Dio.
Bontà sul tuo volto
e nei tuoi occhi,
bontà nel tuo sorriso
e nel tuo saluto.
Ai bambini, ai poveri
e a tutti coloro che soffrono
nella carne e nello spirito
offri sempre un sorriso gioioso.
Dai a loro
non solo le tue cure
ma anche il tuo cuore.

alla santità

L'uomo è irragionevole, egocentrico:
non importa, amalo!
Se fai il bene ti attribuiranno
secondi fini egoistici: non importa,
fa' il bene!
Se realizzi i tuoi obiettivi
troverai falsi amici e veri nemici:
non importa, realizzali!
Il bene che fai verrà domani dimenticato:
non importa, fa' il bene!
L'onestà e la sincerità ti rendono
in qualche modo vulnerabile: non importa,
sii sempre e comunque franco e onesto!
Quello che per anni hai costruito
può essere distrutto in un attimo:
non importa, costruisci!
Se aiuti la gente, se ne risentirà:
non importa, aiutala!
Dai al mondo il meglio di te
e ti prenderanno a calci:
non importa, continua!



martedì mattina

Canta che ti passa (si dice...)

Lc 1, 68-79 - Il Messia e il suo precursore

O Sole vero, irradiati! (S. Ambrogio).

Ant. Come sono belli sui monti
i passi del messaggero che annunzia la pace, *
che reca la buona novella! Alleluia.

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.

Ant. Come sono belli sui monti
i passi del messaggero che annunzia la pace, *
che reca la buona novella! Alleluia.

"Chi canta bene, prega due volte", queste parole sono attribuite a sant'Agostino. Noi cantiamo molto in chiesa, in cappella, nei nostri luoghi di incontro.

Ma, ... cosa, perché, per chi, ... cantiamo?

proviamo a prenderne coscienza:

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines. The first 15 lines are green, and the last 5 lines are red.

PROPOSITO

Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie,
Dai turbamenti che da oggi incontrerai per la tua via
Dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo,
Dai fallimenti che per tua natura normalmente attirerai
Ti solleverò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore,
Dalle ossessioni delle tue manie
Supererò le correnti gravitazionali,
Lo spazio e la luce per non farti invecchiare

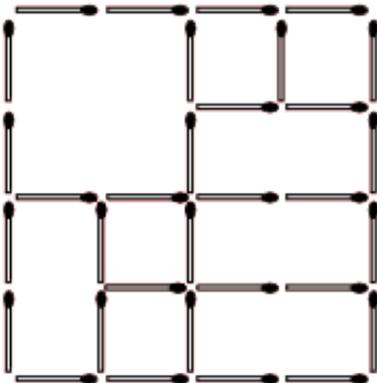
E guarirai da tutte le malattie,
Perché sei un essere speciale,
Ed io, avrò cura di te

Vagavo per i campi del Tennessee
(come vi ero arrivato, chissà)
Non hai fiori bianchi per me?
Più veloci di aquile i miei sogni
Attraversano il mare

Ti porterò soprattutto il silenzio e la pazienza
Percorreremo assieme le vie che portano all'essenza
I profumi d'amore inebrieranno i nostri corpi,
La bonaccia d'agosto non calmerà i nostri sensi
Tesserò i tuoi capelli come trame di un canto
Conosco le leggi del mondo, e te ne farò dono
Supererò le correnti gravitazionali,
Lo spazio e la luce per non farti invecchiare

Ti salverò da ogni malinconia,
Perché sei un essere speciale ed io avrò cura di te
Io sì, che avrò cura di te

Franco Battiato



per esercitarti a
"guardare":
quanti quadrati vedi?

LA FORZA



"La comunione
con Cristo
è il compimento
delle aspirazioni più profonde,
di quel desiderio
dell'infinito e di pienezza
che alberga
nell'intimo dell'essere umano,
e lo apre a una felicità
non momentanea e limitata,
ma eterna".

Joseph Ratzinger