

COMUNITÀ PASTORALE SANTA MARIA BELTRADE E SAN GABRIELE  
Percorso spirituale 2016-2017

# QUANTA STRADA ...

**Terza tappa: Cammino di Quaresima  
Ricominciare. Una Chiesa che cammina**





*Primo incontro – venerdì 10 marzo 2017*

## **“Accogliete con docilità la parola” La concretezza dell’ascolto**

### **Canto: Nella tua parola**

**Nella tua parola, noi, camminiamo insieme a te:  
ti preghiamo, resta con noi. (2v)**

Luce dei miei passi,  
guida al mio cammino, è la tua Parola.

### **Per la preghiera**

(dal Sal 118)

Lampada per i miei passi è la tua parola, \*  
luce sul mio cammino.

Ho giurato, e lo confermo, \*  
di custodire i tuoi precetti di giustizia.

Sono stanco di soffrire, Signore, \*  
dammi vita secondo la tua parola.  
Signore, gradisci le offerte delle mie labbra, \*  
insegnami i tuoi giudizi.

La mia vita è sempre in pericolo, \*  
ma non dimentico la tua legge.  
Gli empì mi hanno teso i loro lacci, \*  
ma non ho deviato dai tuoi precetti.

Mia eredità per sempre sono i tuoi insegnamenti, \*  
sono essi la gioia del mio cuore.  
Ho piegato il mio cuore ai tuoi comandamenti, \*  
in essi è la mia ricompensa per sempre.

Gloria

## **Ascolto della Parola**

(Gc 1, 16-27)

<sup>16</sup>Non ingannatevi, fratelli miei carissimi; <sup>17</sup>ogni buon regalo e ogni dono perfetto vengono dall'alto e discendono dal Padre, creatore della luce: presso di lui non c'è variazione né ombra di cambiamento. <sup>18</sup>Per sua volontà egli ci ha generati per mezzo della parola di verità, per essere una primizia delle sue creature. <sup>19</sup>Lo sapete, fratelli miei carissimi: ognuno sia pronto ad ascoltare, lento a parlare e lento all'ira. <sup>20</sup>Infatti l'ira dell'uomo non compie ciò che è giusto davanti a Dio. <sup>21</sup>Perciò liberatevi da ogni impurità e da ogni eccesso di malizia, accogliete con docilità la Parola che è stata piantata in voi e può portarvi alla salvezza. <sup>22</sup>Siate di quelli che mettono in pratica la Parola, e non ascoltatori soltanto, illudendo voi stessi; <sup>23</sup>perché, se uno ascolta la Parola e non la mette in pratica, costui somiglia a un uomo che guarda il proprio volto allo specchio: <sup>24</sup>appena si è guardato, se ne va, e subito dimentica come era. <sup>25</sup>Chi invece fissa lo sguardo sulla legge perfetta, la legge della libertà, e le resta fedele, non come un ascoltatore smemorato ma come uno che la mette in pratica, questi troverà la sua felicità nel praticarla.

<sup>26</sup>Se qualcuno ritiene di essere religioso, ma non frena la lingua e inganna così il suo cuore, la sua religione è vana. <sup>27</sup>Religione pura e senza macchia davanti a Dio Padre è questa: visitare gli orfani e le vedove nelle sofferenze e non lasciarsi contaminare da questo mondo.

## **Riflessione**

### **Testo di meditazione**

(Carlo Maria Martini)

## **La Parola nella vita quotidiana**

E' lo Spirito del Signore che, agendo attraverso le infinite possibilità vitali della comunione, crea la comunità cristiana; ma questa opera creativa chiama in causa la nostra libertà. Dipende anche da noi il

volto concreto che la comunità cristiana assume in questo momento della storia e in questo particolare luogo del mondo. Ma come può la nostra libertà contribuire ad edificare una comunità che sia aperta a ogni uomo, capace di intuire i problemi sociali, sappia rivivere in sé le tensioni della nostra epoca senza perdere la propria originalità cristiana, anzi influisca coraggiosamente sulla mentalità e sul costume?

E' l'accoglimento della parola di Dio che ci fa diventare comunità autenticamente cristiana secondo le leggi della comunione. La parola di Dio ci assicura il contatto vivo e immediato con Cristo stesso, Parola vivente del Padre, fonte della comunione: ma, poiché rende testimonianza a Cristo a partire da una ricchissima varietà di situazioni umane storiche, che sono state lette e vissute nella luce di Cristo, essa arriva a noi ricca di provocazioni concrete che riguardano tutti gli aspetti fondamentali della vita. Essa ci dice come l'amore del Padre ha raggiunto in Cristo le varie situazioni umane, le ha rese vere, le ha illuminate e purificate dal di dentro, le ha aperte a nuove e insospettate possibilità. La vita, la morte, l'amicizia, il dolore, l'amore, la famiglia, il lavoro, le varie relazioni personali, la solitudine, i segreti movimenti del cuore, i grandi fenomeni sociali, tutta questa vita umana, insomma, ci viene consegnata dalla parola di Dio in una luce nuova e vera. E noi, mentre incontriamo questa Parola, incontriamo noi stessi, il nostro passato, il nostro futuro, i nostri fratelli. Impariamo a costruire una comunità che, in fedeltà alle leggi della comunione, trova un posto, un senso, un messaggio di speranza per ogni uomo e per ogni situazione umana.

Per quanto riguarda la comunità cristiana, dobbiamo constatare, non senza dolore, che la predicazione ufficiale, anche quando è ben curata, rischia di essere inefficace perché è isolata da altre forme di comunicazione della fede. L'annuncio della parola di Dio, fatto nei momenti ufficiali, per raggiungere capillarmente le intricate situazioni storiche, richiede di intrecciarsi con molte altre forme di comunicazione nella famiglia, nei gruppi di amici, negli ambiti di impegno comunitario.

Pensiamo alla ammonitrice sapienza cristiana che aleggia in quella pagina de "I Promessi Sposi", in cui il buon sarto di un paese non nominato rievoca dinanzi alla famiglia, raccolta a tavola, la predica tenuta dal Cardinal Federigo durante la visita pastorale. Egli

sminuzza ai figli le parole dell'Arcivescovo; e proprio il ricordo di quelle parole, invitanti alla condivisione delle altrui sofferenze, produce il gesto della elemosina, nel senso semplice e commovente di prendersi a cuore la povertà degli altri: il sarto invia una figlioletta con un po' di cibo alla casa vicina di una vedova. La parola proclamata dall'Arcivescovo è diventata viva ed efficace attraverso la mediazione del dialogo familiare.

Purtroppo non è facile oggi che la nostra comune conversazione quotidiana tocchi con semplicità e serietà i temi relativi alla fede. Si tratta talvolta di un istintivo senso di rispetto di fronte alle realtà cristiane o di un atteggiamento di riserbo dinanzi ai propri o altrui sentimenti profondi. Ma spesso è anche questione di pigrizia, di disimpegno, di rispetto umano: ci pare "sconveniente" parlare di Gesù, del nostro misterioso rapporto con Dio, delle esigenze evangeliche, dei problemi della vita ecclesiale, perché intuiamo che questo discorso ci chiede sincerità e fatica o contravviene a quella specie di congiura del silenzio, che la mentalità corrente ordisce attorno agli argomenti religiosi e cristiani.

La predicazione ufficiale, allora, priva di un intenso contesto di fede quotidianamente vissuta, parlata, comunicata, a cui attingere e in cui concretarsi, rischia o di chiudersi in un astratto isolamento o di tentare raccordi frettolosi e impacciati con la vita concreta.

## **Gesto**

Per il percorso quaresimale proponiamo il medesimo gesto ogni venerdì. Dopo il silenzio contemplativo guardando il Crocifisso ci si inginocchia e si cantano insieme i 12 Kyrie.

## **Preghiera**

Signore, venuto fra di noi inviato dal Padre  
per rendere gli uomini "Famiglia dei figli di Dio",  
ora ci vuoi tuoi collaboratori.

Hai bisogno della nostra voce per parlare,  
del nostro cuore per amare,  
delle nostre mani per costruire,

della nostra vita per portare a tutti la tua vita.  
Signore Gesù, tu sei con noi  
segno della tenerezza di Dio Padre.  
La tua Parola è vita, gioia, speranza,  
la nostra mente si apra all'ascolto,  
il nostro cuore ti accolga  
e sia attento alle necessità dei fratelli.

## **Padre nostro**

## **Antifona Mariana**

Salve, Regina, Mater misericordiae,  
vita, dulcedo, et spes nostra, salve.  
Ad te clamamus, exsules filii Evae,  
ad te suspiramus, gementes et flentes  
in hac lacrimarum valle.  
Eia ergo, advocata nostra, illos tuos  
misericordes oculos ad nos converte.  
Et Jesum, benedictum fructum ventris tui,  
nobis, post hoc exilium, ostende.  
O clemens, O pia, O dulcis Virgo Maria.

*Secondo incontro - venerdì 17 marzo 2017*

## **“Dio ha scelto i poveri” Ripartire dagli ultimi**

### **Canto iniziale: E sono solo un uomo**

Io lo so, Signore, che vengo da lontano,  
prima del pensiero e poi nella tua mano,  
io mi rendo conto che tu sei la mia vita  
e non mi sembra vero di pregarti così.

"Padre d'ogni uomo" e non ti ho visto mai,  
"Spirito di vita" e nacqui da una donna,  
"Figlio mio fratello" e sono solo un uomo,  
eppure io capisco che tu sei verità.

**E imparerò a guardare tutto il mondo  
con gli occhi trasparenti di un bambino,  
e insegnerò a chiamarti "Padre nostro"  
ad ogni figlio che diventa uomo. (2 volte)**

### **Per la preghiera**

(Sal 113)

Lodate, servi del Signore, \*  
lodate il nome del Signore.  
Sia benedetto il nome del Signore, \*  
ora e sempre.

Dal sorgere del sole al suo tramonto \*  
sia lodato il nome del Signore.  
Su tutti i popoli eccelso è il Signore, \*  
più alta dei cieli è la sua gloria.

Chi è pari al Signore nostro Dio che siede nell'alto \*  
e si china a guardare nei cieli e sulla terra?

Solleva l'indigente dalla polvere, \*  
dall'immondizia rialza il povero,



per farlo sedere tra i principi, \*  
tra i principi del suo popolo.

Fa abitare la sterile nella sua casa \*  
quale madre gioiosa di figli.

Gloria

## **Ascolto della Parola**

(Gc 2, 1-9)

<sup>1</sup> Fratelli miei, la vostra fede nel Signore nostro Gesù Cristo, Signore della gloria, sia immune da favoritismi personali. <sup>2</sup>Supponiamo che, in una delle vostre riunioni, entri qualcuno con un anello d'oro al dito, vestito lussuosamente, ed entri anche un povero con un vestito logoro. <sup>3</sup>Se guardate colui che è vestito lussuosamente e gli dite: "Tu siediti qui, comodamente", e al povero dite: "Tu mettiti là, in piedi", oppure: "Siediti qui ai piedi del mio sgabello", <sup>4</sup>non fate forse discriminazioni e non siete giudici dai giudizi perversi? <sup>5</sup>Ascoltate, fratelli miei carissimi: Dio non ha forse scelto i poveri agli occhi del mondo, che sono ricchi nella fede ed eredi del Regno, promesso a quelli che lo amano? <sup>6</sup>Voi invece avete disonorato il povero! Non sono forse i ricchi che vi opprimono e vi trascinano davanti ai tribunali? <sup>7</sup>Non sono loro che bestemmiano il bel nome che è stato invocato sopra di voi? <sup>8</sup>Certo, se adempite quella che, secondo la Scrittura, è la legge regale: *Amerai il prossimo tuo come te stesso*, fate bene. <sup>9</sup>Ma se fate favoritismi personali, commettete un peccato e siete accusati dalla Legge come trasgressori.

## **Riflessione**

### **Testo di meditazione**

(Conferenza Episcopale Italiana)

### **Una nuova presenza di Chiesa**

Con gli "ultimi" e con gli emarginati, potremo tutti recuperare un genere diverso di vita. Demoliremo, innanzitutto, gli idoli che ci

siamo costruiti: denaro, potere, consumo, spreco, tendenza a vivere al di sopra delle nostre possibilità. Riscopriremo poi i valori del bene comune: della tolleranza, della solidarietà, della giustizia sociale, della corresponsabilità. Ritroveremo fiducia nel progettare insieme il domani, sulla linea di una pacifica convivenza interna e di una aperta cooperazione in Europa e nel mondo. E avremo la forza di affrontare i sacrifici necessari, con un nuovo gusto di vivere.

Questa esigenza di cambiamento è ampiamente intuita tra la popolazione. Emerge soprattutto quando la gente vive i drammi che nascono dalla dissipazione di valori essenziali dell'esistenza umana, quali sono: il diritto a nascere e a vivere, la libertà dell'amore, la famiglia, il lavoro, il senso del dovere e del sacrificio, la tensione morale e religiosa. E rivela, comunque, che è ormai tempo di misurarsi non sul vuoto di tanti discorsi, ma su progetti concreti, che abbiano senso.

Il primo impegno che la Chiesa e i cristiani intendono confermare e realizzare con nuova intensità è, pertanto, la volontà di dare sempre più chiaramente il primato alla vita spirituale, da cui dipende tutto il resto. Preti, religiosi, religiose e laici, che vivano la vita di grazia e di comunione con Dio, nella fede, nella speranza, nella carità, in un'incessante preghiera personale e comunitaria, sono lievito buono di cui il mondo ha bisogno. Né abbiamo il sospetto che volgersi a Cristo possa significare evadere dalla situazione. Non poche esperienze anche recenti ci confermano, anzi, che disperderci nella realtà sociale senza la nostra identità è il grave rischio da evitare. Se non abbiamo fatto abbastanza nel mondo, non è perché siamo cristiani, ma perché non lo siamo abbastanza.

La santificazione si compie e si alimenta nella Chiesa. Vivere intensamente la comunione ecclesiale è dunque condizione indispensabile per la nostra vocazione e per la nostra presenza nel paese. In questi ultimi anni noi abbiamo conosciuto nuove e imprevedibili energie che lo Spirito ha dato per una presenza vivace dei cristiani nel paese. Non dobbiamo mortificare i suoi doni, ma impegnarci a spenderli.

Noi pensiamo dunque a una Chiesa che sia la casa, l'esperienza e lo strumento di comunione di tutti i cristiani: di quanti, pur ricchi di vita interiore, tendono a chiudersi nella vita privata, senza altro impegno ecclesiale che non sia quello di una corretta pratica

religiosa; di coloro che lavorano da soli, affannandosi e disperdendo energie; di chi, senza volerlo o addirittura lucidamente, rischia di dar vita a "chiese parallele", o sceglie le vie della diaspora ma perde ogni seria disciplina di comunione. Noi pensiamo, inoltre, a una Chiesa in cui la comunione si rafforzi attraverso gli impegni complementari di tutti i membri del popolo di Dio: dei vescovi e della loro conferenza, dei sacerdoti, dei religiosi e delle religiose, dei diaconi, dei laici e delle loro associazioni.

Non si tratta di serrare le fila per fare fronte al mondo. Si tratta di vivere il testamento di Gesù, oggi, perché il mondo creda: "Come tu, Padre, sei in me e io in te, siano anch'essi una cosa sola, perché il mondo creda che tu mi hai mandato". Noi ci riuniamo nelle nostre autentiche comunità cristiane - la diocesi e la parrocchia innanzitutto - per accogliere e vivere questo testamento, con l'assiduità nell'ascoltare l'insegnamento degli apostoli e nell'unione fraterna, nella frazione del pane e nelle preghiere. È questa assiduità a una piena evangelizzazione che ci deve stare a cuore. Non c'è più prospettiva per una cristianità fatta di pura tradizione sociale. E sarebbe d'altra parte grave errore rincorrere l'emergenza dei problemi quotidiani, smorzando l'impegno di fondo che trova nel confronto quotidiano con la parola di Dio, nella celebrazione dell'eucaristia e nel dovere della testimonianza al Vangelo il suo progetto organico. Dalla intensa vita ecclesiale, potremo trarre sempre nuove sensibilità per servire il paese.

C'è innanzitutto da assicurare una nuova presenza di Chiesa. E tale presenza ha un inconfondibile stile evangelico: come Cristo, anche la Chiesa è nel mondo, è per il mondo, ma non del mondo. Di qui la purificazione dei nostri comportamenti, restituiti a libertà da pretese o compromessi mondani, per testimoniare il Vangelo nella sua purezza e integrità. L'annuncio del Vangelo intero sarà possibile, se andremo al cuore delle culture, cioè fra la gente, dove il dramma rischia di consumarsi e dove tuttavia la parola di Cristo mette più facilmente radici.

## **Gesto**

Per il percorso quaresimale proponiamo il medesimo gesto ogni venerdì. Dopo il silenzio contemplativo guardando il Crocifisso ci si

inginocchia e si cantano insieme i 12 Kyrie.

### **Preghiera**

Signore,  
insegnaci a non amare noi stessi,  
a non amare soltanto i nostri cari,  
a non amare soltanto quelli che ci amano.  
Insegnaci a pensare agli altri,  
ad amare anzitutto quelli che nessuno ama.  
Signore, abbi pietà di tutti i poveri del mondo.  
E non permettere più, o Signore,  
che noi viviamo felici da soli.  
Facci sentire l'angoscia della miseria universale,  
e liberaci dal nostro egoismo.

### **Padre Nostro**

### **Antifona Mariana**

Salve, Regina, Mater misericordiae,  
vita, dulcedo, et spes nostra, salve.  
Ad te clamamus, exsules filii Evae,  
ad te suspiramus, gementes et flentes  
in hac lacrimarum valle.  
Eia ergo, advocata nostra, illos tuos  
misericordes oculos ad nos converte.  
Et Jesum, benedictum fructum ventris tui,  
nobis, post hoc exilium, ostende.  
O clemens, O pia, O dulcis Virgo Maria.

*Terzo incontro - venerdì 24 marzo 2017*

## **“Non dite male gli uni degli altri” Un cammino di fraternità**

### **Canto iniziale: Dov'è carità e amore**

#### **Dov'è carità e amore, qui c'è Dio**

Nell'amore di Colui che ci ha salvato,  
rinnovati dallo Spirito del Padre,  
tutti insieme sentiamoci Fratelli  
e la Gioia diffondiamo sulla terra.

### **Per la preghiera**

(Sal 133)

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

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

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

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

Gloria

### **Ascolto della Parola**

(Gc 4, 1-17)

<sup>1</sup> Da dove vengono le guerre e le liti che sono in mezzo a voi? Non vengono forse dalle vostre passioni che fanno guerra nelle vostre membra? <sup>2</sup>Siete pieni di desideri e non riuscite a possedere; uccidete, siete invidiosi e non riuscite a ottenere; combattete e fate guerra!

Non avete perché non chiedete; <sup>3</sup>chiedete e non ottenete perché chiedete male, per soddisfare cioè le vostre passioni. <sup>4</sup>Gente infedele! Non sapete che l'amore per il mondo è nemico di Dio? Chi dunque vuole essere amico del mondo si rende nemico di Dio. <sup>5</sup>O forse pensate che invano la Scrittura dichiara: "Fino alla gelosia ci ama lo Spirito, che egli ha fatto abitare in noi"? <sup>6</sup>Anzi, ci concede la grazia più grande; per questo dice: *Dio resiste ai superbi, agli umili invece dà la sua grazia*. <sup>7</sup>Sottomettetevi dunque a Dio; resistete al diavolo, ed egli fuggirà lontano da voi. <sup>8</sup>Avvicinatevi a Dio ed egli si avvicinerà a voi. Peccatori, purificate le vostre mani; uomini dall'animo indeciso, santificate i vostri cuori. <sup>9</sup>Riconoscete la vostra miseria, fate lutto e piangete; le vostre risa si cambino in lutto e la vostra allegria in tristezza. <sup>10</sup>Umiliatevi davanti al Signore ed egli vi esalterà.

<sup>11</sup>Non dite male gli uni degli altri, fratelli. Chi dice male del fratello, o giudica il suo fratello, parla contro la Legge e giudica la Legge. E se tu giudichi la Legge, non sei uno che osserva la Legge, ma uno che la giudica. <sup>12</sup>Uno solo è legislatore e giudice, Colui che può salvare e mandare in rovina; ma chi sei tu, che giudichi il tuo prossimo? <sup>13</sup>E ora a voi, che dite: "Oggi o domani andremo nella tal città e vi passeremo un anno e faremo affari e guadagni", <sup>14</sup>mentre non sapete quale sarà domani la vostra vita! Siete come vapore che appare per un istante e poi scompare. <sup>15</sup>Dovreste dire invece: "Se il Signore vorrà, vivremo e faremo questo o quello". <sup>16</sup>Ora invece vi vantate nella vostra arroganza; ogni vanto di questo genere è iniquo. <sup>17</sup>Chi dunque sa fare il bene e non lo fa, commette peccato.

## Riflessione

### Testo di meditazione

(Papa Francesco)

### La correzione fraterna

Innanzitutto, il fratello che sbaglia va corretto con carità. Non si può correggere una persona senza amore e senza carità. Non si può fare un intervento chirurgico senza anestesia: non si può, perché l'ammalato morirà di dolore. E la carità è come una anestesia che

aiuta a ricevere la cura e accettare la correzione. Prenderlo da parte, con mitezza, con amore e parlargli.

In secondo luogo, bisogna parlare in verità: non dire una cosa che non è vera. Quante volte nelle comunità nostre si dicono cose di un'altra persona, che non sono vere: sono calunnie. O se sono vere, si toglie la fama di quella persona. Le chiacchiere feriscono; le chiacchiere sono schiaffi alla fama di una persona, sono schiaffi al cuore di una persona. Certo quando ti dicono la verità non è bello sentirla, ma se è detta con carità e con amore è più facile accettarla. Dunque, si deve parlare dei difetti agli altri con carità.

Il terzo è punto è correggere con umiltà: Se tu devi correggere un difetto piccolino lì, pensa che tu ne hai tanti più grossi!

La correzione fraterna è un atto per guarire il corpo della Chiesa. C'è un buco, lì, nel tessuto della Chiesa che bisogna ricucire. E come le mamme e le nonne, quando ricuciono, lo fanno con tanta delicatezza, così si deve fare la correzione fraterna. Se tu non sei capace di farla con amore, con carità, nella verità e con umiltà, tu farai un'offesa, una distruzione al cuore di quella persona, tu farai una chiacchiera in più, che ferisce, e tu diventerai un cieco ipocrita, come dice Gesù. 'Ipocrita, togli prima la trave dal tuo occhio'. Ipocrita! Riconosci che tu sei più peccatore dell'altro, ma che tu come fratello devi aiutare a correggere l'altro.

Un segno che forse ci può aiutare ha osservato il Papa è il fatto di sentire un certo piacere quando uno vede qualcosa che non va e che ritiene di dover correggere: bisogna stare attenti perché quello non è del Signore.

Nel Signore sempre c'è la croce, la difficoltà di fare una cosa buona; del Signore è sempre l'amore che ci porta, la mitezza. Non fare da giudice. Noi cristiani abbiamo la tentazione di farci come dottori: spostarci fuori del gioco del peccato e della grazia come se noi fossimo angeli. No! E' quello che Paolo dice: 'Non succeda che dopo avere predicato agli altri, io stesso venga squalificato'. E un cristiano che, in comunità, non fa le cose – anche la correzione fraterna – in carità, in verità e con umiltà, è uno squalificato! Non è riuscito a diventare un cristiano maturo. Che il Signore ci aiuti in questo servizio fraterno, tanto bello e tanto doloroso, di aiutare i fratelli e le sorelle a essere migliori e ci aiuti a farlo sempre con carità, in verità e con umiltà”.

## **Gesto**

Per il percorso quaresimale proponiamo il medesimo gesto ogni venerdì. Dopo il silenzio contemplativo guardando il Crocifisso ci si inginocchia e si cantano insieme i 12 Kyrie.

## **Preghiera**

O Signore,  
aiutaci a non disprezzare mai nessun uomo,  
a vedere in tutti il bene e non il male  
e i valori assoluti di cui ciascuno è portatore  
perché è una persona.  
Se tu ci presterai i tuoi occhi,  
avremo la misura esatta  
di quello che vale ogni persona:  
i tuoi occhi vedono in ogni nostro fratello  
uno per cui Dio ci ha donato la vita.

## **Padre Nostro**

## **Antifona Mariana**

Salve, Regina, Mater misericordiae,  
vita, dulcedo, et spes nostra, salve.  
Ad te clamamus, exsules filii Evae,  
ad te suspiramus, gementes et flentes  
in hac lacrimarum valle.  
Eia ergo, advocata nostra, illos tuos  
misericordes oculos ad nos converte.  
Et Jesum, benedictum fructum ventris tui,  
nobis, post hoc exilium, ostende.  
O clemens, O pia, O dulcis Virgo Maria.



*Quarto incontro - venerdì 24 marzo 2017*

## **“La venuta del Signore è vicina” Sulla strada verso il Regno**

### **Canto iniziale: Il tuo popolo in cammino**

**Il tuo popolo in cammino  
cerca in te la guida.  
Sulla strada verso il regno  
sei sostegno col tuo corpo:  
resta sempre con noi, o Signore!**

È il tuo Corpo, Gesù, che ci fa Chiesa,  
fratelli sulle strade della vita.  
Se il rancore toglie luce all'amicizia,  
dal tuo cuore nasce giovane il perdono.

### **Per la preghiera**

(dal Sal 34)

Benedirò il Signore in ogni tempo, \*  
sulla mia bocca sempre la sua lode.  
Io mi glorio nel Signore, \*  
ascoltino gli umili e si rallegrino.

Celebrate con me il Signore,  
esaltiamo insieme il suo nome.  
Ho cercato il Signore e mi ha risposto †  
e da ogni timore mi ha liberato.

Guardate a lui e sarete raggianti, \*  
non saranno confusi i vostri volti.

Questo povero grida e il Signore lo ascolta,  
lo libera da tutte le sue angosce.  
L'angelo del Signore si accampa \*  
attorno a quelli che lo temono e li salva.

Gustate e vedete quanto è buono il Signore; \*  
beato l'uomo che in lui si rifugia.  
Temete il Signore, suoi santi, \*  
nulla manca a coloro che lo temono.  
I ricchi impoveriscono e hanno fame, \*  
ma chi cerca il Signore non manca di nulla.

Gli occhi del Signore sui giusti,  
i suoi orecchi al loro grido di aiuto.  
Il volto del Signore contro i malfattori, \*  
per cancellarne dalla terra il ricordo.

Gridano e il Signore li ascolta, †  
li salva da tutte le loro angosce.  
Il Signore è vicino a chi ha il cuore ferito, \*  
egli salva gli spiriti affranti.

Molte sono le sventure del giusto, \*  
ma lo libera da tutte il Signore.  
Preserva tutte le sue ossa, \*  
neppure uno sarà spezzato.

Gloria

### **Ascolto della Parola**

(Gc 5, 7-11)

<sup>7</sup>Siate dunque costanti, fratelli, fino alla venuta del Signore. Guardate l'agricoltore: egli aspetta con costanza il prezioso frutto della terra finché abbia ricevuto le prime e le ultime piogge. <sup>8</sup>Siate costanti anche voi, rinfrancate i vostri cuori, perché la venuta del Signore è vicina. <sup>9</sup>Non lamentatevi, fratelli, gli uni degli altri, per non essere giudicati; ecco, il giudice è alle porte. <sup>10</sup>Fratelli, prendete a modello di sopportazione e di costanza i profeti che hanno parlato nel nome del Signore. <sup>11</sup>Ecco, noi chiamiamo beati quelli che sono stati pazienti. Avete udito parlare della pazienza di Giobbe e conoscete la sorte finale che gli riserbò il Signore, perché il Signore è ricco di

misericordia e di compassione.

## **Riflessione**

### **Testo di meditazione**

(Carlo Maria Martini)

### **La vigilanza nel tempo**

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 sproporzione tra il tempo che abbiamo e le sempre più numerose opportunità a nostra disposizione, e insieme le molteplici scadenze, urgenze, attese che ci incalzano.

Ma 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, riusciremmo a fare molte più cose (almeno lo pensiamo). E' 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.

Non è la mancanza di tempo in quanto tale che ci assedia e ci inquieta, e neppure la molteplicità degli impegni che sembrano gravare su di noi o la complessità dei problemi da risolvere. E' piuttosto la percezione del fatto che il senso della nostra esistenza dipende strettamente dal tempo. Vigilare significa anzitutto vegliare, stare desti, rimanere all'erta. L'immagine più immediata è quella di chi non si lascia sorprendere dal sonno quando il pericolo incombe o un fatto straordinario ed emozionante sta per accadere. Vigilare significa badare con amore a qualcuno, custodire con ogni cura qualche cosa di molto prezioso, farsi presidio di valori importanti che sono delicati e fragili. Vigilare impegna comunque a fare attenzione, a diventare perspicaci, a essere svegli nel capire ciò che accade, acuti nell'intuire la direzione degli eventi preparati a fronteggiare l'emergenza.

Rimanere svegli, essere attenti avere cura, vegliare dunque: veglia la sposa che attende lo sposo, la madre che attende il figlio lontano, la sentinella che scruta nel cuore della notte; veglia l'infermiere accanto

al malato, il monaco nella preghiera notturna; vegliano gli uomini e le donne che sono pronti a raccogliere i segnali di aiuto dei loro amici nel pericolo, dei loro fratelli nel dolore, del loro prossimo nella difficoltà; veglia la comunità dei credenti che è rapida nel reagire alla tiepidezza e alla stanchezza che l'allontanano dall'amore degli inizi. Veglia una società civile che coglie prontamente i segni del proprio degrado, che si erge contro la corruzione dilagante, che contrasta la disaffezione nei confronti del bene comune, che non si rassegna alla deriva delle sue istituzioni pubbliche e alla casualità dei suoi ritmi vitali, che poi significano sempre il trionfo dei prepotenti e dei furbi. Vigilare è la capacità di ritornare a prendersi il tempo necessario per aver cura della qualità non puramente clinica e commerciale della vita. Il tempo per imparare a riconoscere il significato delle nostre emozioni impulsi, tensioni per non rimuoverle troppo in fretta anestetizzando l'eventuale disagio che ci procurano, e rendendo così sterile la profondità dell'esperienza nella quale esse potrebbero introdurci. L'abitudine al consumo superficiale dei sentimenti ci rende fragili; assegnare all'occasionale immediatezza delle emozioni un ruolo decisivo per la nostra identificazione e la nostra condotta ("io adesso mi sento così, faccio così decido così") ci espone al grave rischio di conferire alla pressione delle circostanze un potere assoluto sul nostro destino. Se non siamo vigili, saranno i nostri riflessi condizionati, e non il nostro io, a decidere per noi. Compito incongruo con la dignità dell'uomo e curiosamente contraddittorio nei confronti della gelosa difesa della libertà individuale, che segna irrevocabilmente la nostra cultura.

Dalla sterilità delle emozioni e dall'illusione alla quale si espone una vita sentimentale priva di discernimento, ci protegge la vigile cura del tempo vissuto. Si può tuttavia dire che tutti i modi di vegliare, che esemplificano le qualità essenziali del vigilare, sono come momenti particolari di quella grande veglia che è l'esistenza umana di fronte al tempo definitivo che viene: il tempo della vita eterna con Dio, che è come la "grande festa" della vita, alla quale ogni uomo che viene nel mondo è destinato, in attesa di esservi formalmente invitato non appena è in grado di prendere da solo la propria decisione.

## **Gesto**

Per il percorso quaresimale proponiamo il medesimo gesto ogni venerdì. Dopo il silenzio contemplativo guardando il Crocifisso ci si inginocchia e si cantano insieme i 12 Kyrie.

### **Preghiera**

Donami pace e serenità,  
donami pazienza e calma, frena il mio istinto,  
Signore Gesù.  
Io ti invoco in questo momento di povertà,  
perchè desidero arrivare ad affrontare  
ogni imprevisto, ogni difficoltà, ogni incontro  
con grande serenità che solo da Te, Signore, può venire.  
Tu sei il mare calmo nella tempesta,  
Tu sei la roccia salda nel cataclisma,  
Tu sei la vera pace.  
Donami la Tua Pace.

### **Padre nostro**

### **Antifona Mariana**

Salve, Regina, Mater misericordiae,  
vita, dulcedo, et spes nostra, salve.  
Ad te clamamus, exsules filii Evae,  
ad te suspiramus, gementes et flentes  
in hac lacrimarum valle.  
Eia ergo, advocata nostra, illos tuos  
misericordes oculos ad nos converte.  
Et Jesum, benedictum fructum ventris tui,  
nobis, post hoc exilium, ostende.  
O clemens, O pia, O dulcis Virgo Maria.

*Quinto incontro- venerdì 7 aprile 2017*

## **“Confessate i vostri peccati”**

### **La conversione del cuore**

#### **Celebrazione penitenziale**

##### **Canto iniziale: Ti chiedo perdono**

Ti chiedo perdono, Padre buono  
per ogni mancanza d'amore:  
per la mia debole speranza  
e per la mia fragile fede.  
Domando a Te, Signore,  
che illumini i miei passi,  
la forza di vivere, con tutti i miei fratelli,  
nuovamente fedele al Tuo vangelo.

##### **Per la preghiera**

(Sal 130)

Dal profondo a te grido, o Signore; \*  
Signore, ascolta la mia voce.  
Siano i tuoi orecchi attenti \*  
alla voce della mia preghiera.

Se consideri le colpe, Signore, \*  
Signore, chi potrà sussistere?  
Ma presso di te è il perdono, \*  
perciò avremo il tuo timore.

Io spero nel Signore, \*  
l'anima mia spera nella sua parola.  
L'anima mia attende il Signore \*  
più che le sentinelle l'aurora.

Israele attenda il Signore, \*

perché presso il Signore è la misericordia,  
grande è presso di lui la redenzione; \*  
egli redimerà Israele da tutte le sue colpe.

Gloria

### **Ascolto della Parola**

(Gc 5, 12-20)

<sup>12</sup>Soprattutto, fratelli miei, non giurate né per il cielo, né per la terra e non fate alcun altro giuramento. Ma il vostro "sì" sia sì, e il vostro "no" no, per non incorrere nella condanna.

<sup>13</sup>Chi tra voi è nel dolore, preghi; chi è nella gioia, canti inni di lode. <sup>14</sup>Chi è malato, chiami presso di sé i presbiteri della Chiesa ed essi preghino su di lui, ungendolo con olio nel nome del Signore. <sup>15</sup>E la preghiera fatta con fede salverà il malato: il Signore lo solleverà e, se ha commesso peccati, gli saranno perdonati. <sup>16</sup>Confessate perciò i vostri peccati gli uni agli altri e pregate gli uni per gli altri per essere guariti. Molto potente è la preghiera fervorosa del giusto. <sup>17</sup>Elia era un uomo come noi: pregò intensamente che non piovvesse, e non piovve sulla terra per tre anni e sei mesi. <sup>18</sup>Poi pregò di nuovo e il cielo diede la pioggia e la terra produsse il suo frutto.

<sup>19</sup>Fratelli miei, se uno di voi si allontana dalla verità e un altro ve lo riconduce, <sup>20</sup>costui sappia che chi riconduce un peccatore dalla sua via di errore lo salverà dalla morte e *coprirà una moltitudine di peccati*.

### **Riflessione**

### **Confesso ...**

### **Canto**

Nada te turbe nada te espante, quien a Dios tiene nada le falta.  
Nada te turbe nada te espante, solo Dios basta.

### **Possibilità di riconciliazione comunitaria**

## Testo di meditazione

(Carlo Maria Martini)

### La gioia dell'uomo perdonato

Qual è l'oggetto dell'atto creativo e restitutivo che si chiede a Dio di compiere? È un cuore puro, è la gioia. La Scrittura indica la gioia come l'esperienza fondamentale del cristiano, esperienza che corrisponde ad un cuore puro, pulito, ad un cuore che non si accusa perché è stato immerso nell'accoglienza del Padre, perché ha visto Dio Padre buono che lo ha accolto e rifatto completamente. La gioia è l'esperienza fondamentale che dovremmo recepire in noi. Eppure tante volte, ripensando alla nostra esperienza cristiana, dobbiamo leggerla come esperienza che si trascina stancamente. Non perché la gioia non sia dentro di noi - in noi, infatti, c'è la forza dello Spirito Santo e tutti l'abbiamo - ma perché non la esprimiamo, non le apriamo la via e così resta nascosta, quasi impercettibile. Lo spazio alla gioia è il momento della preghiera, dell'adorazione, del silenzio, del canto, del dialogo sul Vangelo; è il momento del sacrificio, del dono di sé, della rinuncia; è il momento del canto interiore. In questi momenti la gioia, che non è nostra bensì dono gratuito di Dio, scoppia dentro di noi fino a sorprenderci. È la gioia della donna adultera di cui parla il Vangelo di Giovanni (8, 1-11). Questo brano non si trova in molti manoscritti dei Vangeli, pur essendo antichissimo e pur facendo parte della primitiva catechesi cristiana. Non vi si trova perché, probabilmente, è stato ritenuto pericoloso, dal momento che non mette abbastanza in luce lo sforzo penitenziale della donna adultera! Sembra un brano che faciliti la colpa, il peccato, la deviazione morale. Tuttavia chi lo ha letto in questo senso e lo ha poi tolto da molti manoscritti e codici delle Scritture, non ha capito il perdono creativo di Dio, la forza rinnovatrice del suo Spirito nel cuore dell'uomo, la capacità che Dio ha di fare un uomo diverso, non semplicemente come risultato dello sforzo della buona volontà umana ma per il potere creativo dello Spirito. La gioia, che la donna quasi non esprime a parole, è l'immagine di ciascuno di noi, salvato da una parola di perdono di



Cristo.

Il proposito che possiamo fare non è semplicemente una scommessa sul futuro, non è una previsione di ciò che saremo perché nessuno è profeta su di sé, non è la certezza di riuscire a dominarsi pienamente. Il proposito è la certezza della forza che emerge dal condono di Dio. Se Dio mi ama, se Dio mi perdona, io posso chiedergli: Signore, fammi essere diverso! Desidero, e tu lo sai, essere altro da ciò che sono stato! Il proposito è in questa supplica che a poco a poco lascia spazio alla gioia e alla forza dello Spirito dentro di me.

Propongo tre domande per la riflessione:

- *Ho fiducia che Dio possa creare in me un cuore nuovo?* Oppure vivo rassegnato alla mia debolezza, dicendomi che non c'è niente da fare perché sono fatto così? Ho fiducia nella forza battesimale dello Spirito che è in me e che il Sacramento della Riconciliazione ricrea, con atto creativo, dentro di me? Qui possiamo pregare: « Signore, accresci la mia fede. È poca ed è per questo che sono sempre lo stesso. Mi rassegnano troppo facilmente ad essere ciò che sono mentre Tu mi chiami ad accettare di essere molto amato da Te, chiamato da Te a qualcosa che io desidero dal più profondo di me stesso ».

- *Ho fiducia che Dio possa creare cuori nuovi?* Questa domanda concerne il modo con cui guardo gli altri. Spesso li guardo come incorreggibili e le loro azioni come ormai inevitabili e non faccio niente per aiutarli perché non ho fiducia nella forza creativa dello Spirito. Spesso mi lamento degli altri, non prego per loro, ritengo di aver subito dei torti e penso che, mentre io posso convertirmi, per loro non ci può essere il dono della conversione.

- *Do spazio alla gioia della mia salvezza?* Le permetto di esprimersi? In che cosa potrebbe esprimersi in me? Forse in un momento di riflessione silenziosa e quotidiana su una pagina del Vangelo; forse in un sacrificio affrontato con decisione; forse in una parola di perdono e di amicizia concessa francamente e senza reticenze.

Preghiamo gli uni per gli altri perché il nostro cuore si apra alla gioia della salvezza che viene dal Signore, alla gioia di ciò che Dio opera in noi. Preghiamo perché il nostro cuore sappia credere alla forza divina di salvezza e possa avere la pazienza e l'amore di essere, se il Signore lo vuole, strumento di questa forza di salvezza.

## Salmo per la preghiera personale

(Sal 31)

Beato l'uomo a cui è rimessa la colpa,  
e perdonato il peccato.  
Beato l'uomo a cui Dio non imputa alcun male  
e nel cui spirito non è inganno.  
Tacevo e si logoravano le mie ossa,  
mentre gemevo tutto il giorno.  
Giorno e notte pesava su di me la tua mano,  
come per arsura d'estate inaridiva il mio vigore.  
Ti ho manifestato il mio peccato,  
non ho tenuto nascosto il mio errore.  
Ho detto: «Confesserò al Signore le mie colpe»  
e tu hai rimesso la malizia del mio peccato.  
Per questo ti prega ogni fedele  
nel tempo dell'angoscia.  
Quando irromperanno grandi acque  
non lo potranno raggiungere.  
Tu sei il mio rifugio, mi preservi dal pericolo,  
mi circondi di esultanza per la salvezza.  
Ti farò saggio, t'indicherò la via da seguire;  
con gli occhi su di te, ti darò consiglio.  
Non siate come il cavallo e come il mulo  
privi d'intelligenza;  
si piega la loro fierezza con morso e briglie,  
se no, a te non si avvicinano.  
Molti saranno i dolori dell'empio,  
ma la grazia circonda chi confida nel Signore.  
Gioite nel Signore ed esultate, giusti,  
giubilate, voi tutti, retti di cuore.

## Conclusione

Ciascuno decide liberamente quando e come concludere la propria preghiera. Non è previsto alcun rito conclusivo comunitario.



Comunità pastorale Santa Maria Beltrade e San Gabriele - Milano

**Cammino di Quaresima**  
**Ricominciare. Una Chiesa che cammina**

1. Venerdì 10 marzo

**“Accogliete con docilità la Parola (Gc 1, 16-27)**

*La concretezza dell’ascolto*

2. Venerdì 17 marzo

**“Dio ha scelto i poveri” (Gc 2, 1-9)**

*Ripartire dagli ultimi*

3. Venerdì 24 marzo

**“Non dite male gli uni degli altri” (Gc 4, 1-17)**

*Un cammino di fraternità*

4. Venerdì 31 marzo

**“La venuta del Signore è vicina” (Gc 5, 7-11)**

*Sulla strada verso il Regno*

5. Venerdì 7 aprile

**“Confessate i vostri peccati” (Gc 5, 12-20)**

*La conversione del cuore (Celebrazione penitenziale)*

**Tutti gli incontri: ore 21 nella chiesa di San Gabriele  
Predicazione a cura dei preti della Comunità**