

**"Vi ho chiamati amici..."
(Gv 15,15)**



**Campo Giovani-Magione
S.Giovanni-Valle Aurina
1-8 Agosto 2009**

Questo libretto è di...

Nome.....

Cognome....

Dote principale.....

Difetto peggiore.....



INDICE

| | |
|---------------------------------|--------------------|
| LA NOSTRA GIORNATA | PAG. 5 |
| LA NOSTRA SETTIMANA | PAG. 6 |
| PREGHIERA DI INIZIO CAMPO | PAG. 7 |
| PENSIERI IN PILLOLE | PAG. 9 |
| ESCURSIONI IN MONTAGNA | PAG. 14 |
| LITURGIE | PAG. 18 |
| CANTI | PAG. 27 |
| PREGHIERA DEL MATTINO | PAG. 35 |
| RIFLESSIONI SERALI | PAG. 36 |
| PREGHIERE DELLA SERA (compieta) | PAG. 46 |
| PER LA BUONANOTTE | PAG. 76 |
| e qua e là | APPUNTI DI VIAGGIO |

LA NOSTRA GIORNATA

7.30 *SVEGLIA*
8.00 *colazione insieme*
8.30 *preghiera del mattino - canto*

9.00 *verso la base*
10.00 *PARTENZA dalla base*
12.00 *META della giornata - Angelus*
13.00 *pranzo al sacco*
14.00 *momenti insieme*
16.00 *RIENTRO*
17.30 *ritorno alla base*

18.00 *giochiamo insieme*
19.00 *CENA*
21.00 *le serate del gruppo*
22.00 *preghiera della buonanotte*
22.30 *A LETTO*

LA NOSTRA SETTIMANA

| | |
|---------------------------|---|
| <i>SABATO 1 agosto</i> | <i>ARRIVO E SISTEMAZIONI</i> |
| <i>DOMENICA 2 agosto</i> | <i>S.Messa – Escursione breve – Giochi</i> |
| <i>LUNEDI 3 agosto</i> | <i>Escursione – Giochi – Serata insieme</i> |
| <i>MARTEDI 4 agosto</i> | <i>Escursione-La Parola-Gelato di sera</i> |
| <i>MERCOLEDI 5 agosto</i> | <i>Escursione-Giochi-serata insieme</i> |
| <i>GIOVEDI 6 agosto</i> | <i>Escursione-La Parola-Cinema</i> |
| <i>VENERDI 7 agosto</i> | <i>Escursione-Giochi-Musicando</i> |
| <i>SABATO 8 agosto</i> | <i>RITORNO</i> |

PREGHIERA DI INIZIO CAMPO

CANTO

SALMO 145

1 Alleluia. Loda il Signore, anima mia:

2 loderò il Signore per tutta la mia vita,
finché vivo canterò inni al mio Dio.

3 Non confidate nei potenti,
in un uomo che non può salvare.

4 Esala lo spirito e ritorna alla terra;
in quel giorno svaniscono tutti i suoi disegni.

5 Beato chi ha per aiuto il Dio di Giacobbe,
chi spera nel Signore suo Dio,

6 creatore del cielo e della terra,
del mare e di quanto contiene.

Egli è fedele per sempre,
7 rende giustizia agli oppressi,
dà il pane agli affamati.
Il Signore libera i prigionieri,

8 il Signore ridona la vista ai ciechi,
il Signore rialza chi è caduto,
il Signore ama i giusti,

9 il Signore protegge lo straniero,
egli sostiene l'orfano e la vedova,
ma sconvolge le vie degli empi.

10 Il Signore regna per sempre,
il tuo Dio, o Sion, per ogni generazione.

Gv 15,12-17

12 Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri, come io vi ho amati. 13 Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici. 14 Voi siete miei amici, se farete ciò che io vi comando. 15 Non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il suo padrone; ma vi ho chiamati amici, perché tutto ciò che ho udito dal Padre l'ho fatto conoscere a voi. 16 Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi e vi ho costituiti perché andiate e portiate frutto e il vostro frutto rimanga; perché tutto quello che chiederete al Padre nel mio nome, ve lo conceda. 17 Questo vi comando: amatevi gli uni gli altri.

Padre nostro

CANTO

APPUNTI DI VIAGGIO

PENSIERI IN PILLOLE

“E io mi accorgo sempre di più che passeranno i cieli e la terra (Mt 24,35), ma il disegno di Dio su di noi non passa” (Chiara Lubich)

“Abbiate il coraggio di vivere il Vangelo e l'audacia di proclamarlo” (Benedetto XVI)

“Tutta la forza, tutto l'amore, tutta la fiducia in Dio che si possiedono, sono da tenere come una riserva per tutti coloro che si incrociano sul proprio cammino e che ne hanno bisogno” (Elty Hillesum)

“Soltanto attraverso uomini toccati da Dio, Dio può far ritorno verso gli uomini” (Benedetto XVI)

“Niente è impossibile a chi si fida e si affida a Dio...” (Benedetto XVI)

“Dio vi ama, amatelo” (Sant'Alfonso Maria de Liguori)

“La salvezza è un gesto semplice come uno sguardo (Lc 22,61)...è proprio quasi un nulla la condizione per iniziare a capire tutto (Don Luigi Giussani)

“Hai cominciato ad amare? Dio ha iniziato ad abitare in te (S.Agostino)

“Spengimi gli occhi, ed io Ti vedo ancora,
Rendimi sordo e odo la Tua voce;
Mozzami i piedi, e corro la Tua strada,

Senza favella, a Te sciorrei preghiere.
Dirompimi le braccia, ed io Ti stringo
Col cuore mio, fatto, repente, mano;
Se fermi il cuore, batte il mio cervello;
Ardi anche questo: e il mio sangue, allora,
Ti accoglierà, Signore, in ogni stilla” (R.M. Rilke)

O Signore, nostro Dio,
i nostri occhi non ti vedono,
ma noi crediamo che tu sei
qui presente in mezzo a noi.

Gesù ci ha rivelato il mistero
del tuo volto: tu sei amore;
un solo Dio in tre persone
Padre e Figlio e Spirito Santo.

Tu ci chiami ad essere
come te una cosa sola,
per rivelare al mondo
il Tuo mistero di amore.

Aiutaci ad essere “Chiesa” ,
a vivere uniti in Cristo Gesù.
Rendici generosi e capaci
di condividere ogni dono.

Donaci un cuore umile
pronto alla riconciliazione.
Donaci un cuore grande
aperto sul mondo intero
(Anonimo)

Dal Libro del Siracide, capitolo secondo.

Se intendi farti un amico, mettilo alla prova e non fidarti subito di lui. Un amico fedele è una protezione potente, chi lo trova, trova un tesoro. Per un amico fedele, non c'è peso per il suo valore. Un amico fedele è un balsamo di vita, lo troveranno quanti temono il Signore. Chi teme il Signore è costante nella sua amicizia, perché come uno è, così sarà il suo amico.

Il compagno e l'amico, si incontrano a tempo opportuno, ma più ancora di essi moglie e marito. I fratelli e un aiuto servono nell'afflizione, ma più ancora salverà la carità.

Dai il meglio di te ...

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 vulnerabile non importa, sii franco e onesto.

Dà al mondo il meglio di te, e ti prenderanno a calci.

Non importa, dà il meglio di te (Madre Teresa di Calcutta)

SOLO PER OGGI

1 *Solo per oggi*, cercherò di vivere alla giornata, senza voler risolvere il problema della mia vita tutto in una volta.

2 *Solo per oggi*, avrò la massima cura del mio aspetto: vestirò con sobrietà; non alzerò la voce; sarò cortese nei modi; non criticherò nessuno; non pretenderò di migliorare o disciplinare nessuno tranne me stesso.

3 *Solo per oggi*, sarò felice nella certezza che sono stato creato per essere felice non solo nell'altro mondo, ma anche in questo.

4 *Solo per oggi*, mi adatterò alle circostanze, senza pretendere che le circostanze si adattino tutte ai miei pensieri.

5 *Solo per oggi*, dedicherò dieci minuti del mio tempo a qualche lettura buona, ricordando che come il cibo è necessario alla vita del corpo, così la buona lettura è necessaria alla vita dell'anima.

6 *Solo per oggi*, compirò una buona azione e non lo dirò a nessuno.

7 *Solo per oggi*, farò almeno una cosa che non desidero fare; e se mi sentirò offeso nei miei sentimenti, farò in modo che nessuno se ne accorga.

8 *Solo per oggi*, mi farò un programma: forse non lo seguirò a puntino, ma lo farò. E mi guarderò dai due malanni: la fretta e l'indecisione.

9 *Solo per oggi*, crederò fermamente, nonostante le apparenze, che la buona provvidenza di Dio si occupa di me come se nessun altro esistesse al mondo.

10 *Solo per oggi*, non avrò timori. In modo particolare non avrò paura di godere di ciò che è bello e di credere alla bontà.

Posso ben fare, per *dodici ore*, ciò che mi sgomenterebbe se pensassi di doverlo fare per tutta la vita! «*Basta a ciascun giorno il suo affanno*». (Giovanni XXIII)

Ricordati, o piissima Vergine Maria, non essersi mai udito al mondo che alcuno abbia ricorso al tuo patrocinio, implorato il tuo aiuto, chiesto la tua protezione, e sia stato abbandonato. Animato da tale confidenza, a te ricorro, o Madre, o Vergine delle vergini, a te vengo e, peccatore contrito, innanzi a te mi prostro. Non volere, o Madre del Verbo, disprezzare le mie preghiere, ma ascoltami propizia ed esaudiscimi.

Così sia. (*San Bernardo*)

(sent 16A)

-Dislivello 470 m

-Tempo di percorrenza circa 1 ora e 1/2

-Meta piacevole con meraviglioso panorama

-Chi vuole può' proseguire sino al lago Selva (2338 m):
dislivello ulteriore 280 m, tempo 1 ora dalla malga.

KEHRER ALM 1850m MALGA KEHRER

LAHNER ALM (1979 m) RIFUGIO TRIDENTINA (2441 m)

-Pullman di linea fino a Casere (30 min)

-Punto di partenza Casere (1595 m)

-Sentiero n 13

-Dislivello 300 m

-tempo di percorrenza 1 ora

Si prosegue (sotto la vetta d'Italia) per la Lahner Alm (Malga Lahner) 1979 m.(circa 30 min),

-Da qui sempre per il sent n 13 si può proseguire per il Rifugio Tridentina (2441 m) sotto il picco dei tre signori e la vetta d'Italia (altri 460 m in salita, 1 ora e 45 dalla Malga Lahner).

Il Tridentina e' il rifugio più a Nord d'Italia

CABINOVIA KLAUSBERG

Pullman per Cadipietra (6 min)

Impianto di risalita (cabinovia da 1000 a 1600 m)

Malga "Niederhofer": 1603m

Sentiero n. 33a · tempo di percorrenza:

da 1,5 a 2 ore · modesto dislivello

Facile escursione fino ad una nota malga con possibilità di ristoro, dislivello minimo.

Dalla stazione a monte di "Klausberg", lungo un ampio sentiero, si raggiunge il Ristorante Almboden e per poi proseguire,

attraverso un romantico alpeggio e boschi di larici, fino a

Lago "Klaus": 2162m

Sentiero n. 33 · tempo di percorrenza:

da 1,5 a 2 ore · 560 m di dislivello

Bella escursione, di media difficoltà, fino al più bel lago alpino nel Gruppo della Cima Dura.

Dalla stazione a monte del "Klausberg", passando per la malga "Speck & Schnaps", si raggiungono il rifugio Baurtschaft e il Lago "Klaus". Da lì si può proseguire in salita fino a "Rauchkofel" o al "Breite Rast".

Sentiero n. 33b · tempo di percorrenza: da 1 ora a 1,5 · modesto dislivello dal Lago "Klaus"

Breite Rast: 2098m

Ideale proseguimento dal Lago "Klaus" per far ritorno alla stazione a monte.

Dal Lago, attraverso colline moreniche, si passa davanti una stalla in rovina e si arriva al "Breite Rast", da dove si gode un fantastico panorama sulle Alpi Aurine. A questo punto si può scendere alla stazione a monte della cabinovia o proseguire, percorrendo la Valle di "Großklausen" e "Ploden", fino a S. Giacomo o Cadipietra.

"Rauchkofel": 2653m

Sentiero n. 33 · tempo di percorrenza: da 3 a 3,5 ore · 1050 m di dislivello. Bella escursione fino alla cima sovrastante "Klausberg". Incantevole punto panoramico (Dolomiti, Alpi Aurine, Cima Dura, Gruppo delle Vedrette di Ries).

Dalla stazione a monte di "Klausberg" al Lago "Klaus". Da lì si prosegue su un sentiero in ottime condizioni fino alla Forcella e poi, in ca. 20 minuti, si raggiunge la cima (dalla Forcella, bouldering facile). Per la discesa si può ripercorrere lo stesso

sentiero. Suggerimento: da

Discesa a Cadipietra:

Sentiero n. 33 · tempo di percorrenza:

da 1 ora a 1,5 · 550 m di dislivello

Facile escursione in discesa, adatta anche ai bambini.

alla stazione a monte di "Klausberg" si scende per una strada forestale fino al parcheggio della cabinovia.

IMPIANTI MONTE SPICO (M 2000)

Sent 27 Monte "Speikboden" e ritorno:

Incredibile vista a 360° sulle alpi dello "Zillertal", sul gruppo del Durra, sulle Vedrette di Ries e sulle Dolomiti 2 ore 40 min.

6,48 km ↑ 558 m facile

Sent 18 e 18a Dosso piccolo e ritorno:

Splendido panorama sulle alpi dello "Zillertal", sul gruppo del Durra e sulla Valle Aurina Durata 1, 30 dislivello 270 m

Sent 26 26b 27 27b Giro escursionistico Malga "Treyer" –

Dosso "Sonnklar":

Escursione sulla cresta del monte "Speikboden" con spettacolare panorama (Alpi "Zillertal", gruppo del Durra, Vedrette di Ries, Dolomiti Durata 2,40 dislivello 540 m.

APPUNTI DI VIAGGIO

LITURGIA - DOMENICA 2 AGOSTO

XVIII DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO Anno B

Prima Lettura Es 16,2-4.12-15 (Io farò piovere pane dal cielo per voi)

Dal libro dell'Esodo

In quei giorni, nel deserto tutta la comunità degli Israeliti mormorò contro Mosè e contro Aronne. Gli Israeliti dissero loro: «Fossimo morti per mano del Signore nella terra d'Egitto, quando eravamo seduti presso la pentola della carne, mangiando pane a sazietà! Invece ci avete fatto uscire in questo deserto per far morire di fame tutta questa moltitudine».

Allora il Signore disse a Mose: «Ecco, io sto per far piovere pane dal cielo per voi: il popolo uscirà a raccoglierne ogni giorno la razione di un giorno, perché io lo metta alla prova, per vedere se cammina o no secondo la mia legge. Ho inteso la mormorazione degli Israeliti. Parla loro così: "Al tramonto mangerete carne e alla mattina vi sazierete di pane; saprete che io sono il Signore, vostro Dio"».

La sera le quaglie salirono e coprirono l'accampamento; al mattino c'era uno strato di rugiada intorno all'accampamento.

Quando lo strato di rugiada svanì, ecco, sulla superficie del deserto c'era una cosa fine e granulosa, minuta come è la brina sulla terra. Gli Israeliti la videro e si dissero l'un l'altro: «Che cos'è?», perché non sapevano che cosa fosse. Mosè disse loro: «E il pane che il Signore vi ha dato in cibo».

Salmo Responsoriale Dal Salmo 77

Donaci, Signore, il pane del cielo.

Ciò che abbiamo udito e conosciuto e i nostri padri ci hanno raccontato

non lo terremo nascosto ai nostri figli,
raccontando alla generazione futura
le azioni gloriose e potenti del Signore
e le meraviglie che egli ha compiuto.

Diede ordine alle nubi dall'alto
e aprì le porte del cielo;
fece piovere su di loro la manna per cibo
e diede loro pane del cielo.

L'uomo mangiò il pane dei forti;
diede loro cibo in abbondanza.
Li fece entrare nei confini del suo santuario,
questo monte che la sua destra si è acquistato.

Seconda Lettura Ef 4, 17. 20-24

Rivestite l'uomo nuovo, creato secondo Dio.

Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini

Fratelli, vi dico e vi scongiuro nel Signore: non comportatevi
più come i pagani con i loro vani pensieri.


Voi non così avete imparato a conoscere il Cristo, se davvero gli
avete dato ascolto e se in lui siete stati istruiti, secondo la verità
che è in Gesù, ad abbandonare, con la sua condotta di prima, l'uomo
vecchio che si corrompe seguendo le passioni ingannevoli, a
rinnovarvi nello spirito della vostra mente e a rivestire l'uomo
nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella vera santità.

Canto al Vangelo Mt 4,4b

Alleluia, alleluia.

Non di solo pane vivrà l'uomo,
ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio.

Alleluia.

 **Vangelo** Gv 6, 24-35 (Chi viene a me non avrà fame e chi
crede in me non avrà sete, mai!)

Dal vangelo secondo Giovanni

In quel tempo, quando la folla vide che Gesù non era più
là e nemmeno i suoi discepoli, salì sulle barche e si diresse alla
volta di Cafarnaon alla ricerca di Gesù. Lo trovarono di là dal
mare e gli dissero: «Rabbi, quando sei venuto qua?».

Gesù rispose loro: «In verità, in verità io vi dico: voi mi cercate
non perché avete visto dei segni, ma perché avete mangiato di
quei pani e vi siete saziati. Datevi da fare non per il cibo che
non dura, ma per il cibo che rimane per la vita eterna e che il
Figlio dell'uomo vi darà. Perché su di lui il Padre, Dio, ha
messo il suo sigillo». Gli dissero allora: «Che cosa dobbiamo
compiere per fare le opere di Dio?». Gesù rispose loro: «Questa
è l'opera di Dio: che crediate in colui che egli ha mandato».

Allora gli dissero: «Quale segno tu compi perché vediamo e ti
crediamo? Quale opera fai? I nostri padri hanno mangiato la
manna nel deserto, come sta scritto: "Diede loro da mangiare
un pane dal cielo"». Rispose loro Gesù: «In verità, in verità io
vi dico: non è Mosè che vi ha dato il pane dal cielo, ma è il
Padre mio che vi dà il pane dal cielo, quello vero. Infatti il pane
di Dio è colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo».

Allora gli dissero: «Signore, dacci sempre questo pane». Gesù
rispose loro: «Io sono il pane della vita; chi viene a me non
avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai!».

MARTEDI 4 AGOSTO
SAN GIOVANNI MARIA VIANNEY
LITURGIA DELLA PAROLA

Prima Lettura Nm 12, 1-13 (Mosè non è come un altro profeta; perché non avete temuto di parlare contro di lui?)

Dal libro dei Numeri

In quei giorni, Maria e Aronne parlarono contro Mosè a causa della donna etiopica che aveva sposata; infatti aveva sposato una Etiopica. Dissero: «Il Signore ha forse parlato soltanto per mezzo di Mosè? Non ha parlato anche per mezzo nostro?».

Il Signore udì. Ora Mosè era molto più mansueto di ogni uomo che è sulla terra.

Il Signore disse subito a Mosè, ad Aronne e a Maria: «Uscite tutti e tre e andate alla tenda del convegno».

Uscirono tutti e tre. Il Signore allora scese in una colonna di nube, si fermò all'ingresso della tenda e chiamò Aronne e Maria. I due si fecero avanti.

Il Signore disse: «Ascoltate le mie parole! Se ci sarà un vostro profeta, io, il Signore, in visione a lui mi rivelerò, in sogno parlerò con lui. Non così per il mio servo Mosè: egli è l'uomo di fiducia in tutta la mia casa.

Bocca a bocca parlo con lui, in visione e non con enigmi ed egli guarda l'immagine del Signore.

Perché non avete temuto di parlare contro il mio servo Mosè?».

L'ira del Signore si accese contro di loro ed Egli se ne andò; la nuvola si ritirò di sopra alla tenda ed ecco Maria era lebbrosa, bianca come neve; Aronne guardò Maria ed ecco era lebbrosa..

Aronne disse a Mosè: «Signor mio, non addossarci la pena del peccato che abbiamo stoltamente commesso, essa non sia come il bambino nato morto, la cui carne è già mezzo consumata quando

esce dal seno della madre». Mosè gridò al Signore: «Guariscila, Dio!».

Salmo Responsoriale Dal Salmo 50

Rinnovami, Signore, col tuo perdono.

Pietà di me, o Dio, secondo la tua misericordia;
nella tua grande bontà cancella il mio peccato.

Lavami da tutte le mie colpe,
mondami dal mio peccato.

Riconosco la mia colpa,

il mio peccato mi sta sempre dinanzi.

Contro di te, contro te solo ho peccato,

quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto;

perciò sei giusto quando parli,

retto nel tuo giudizio.

Crea in me, o Dio, un cuore puro,

rinnova in me uno spirito saldo.

Non respingermi dalla tua presenza

e non privarmi del tuo santo spirito.

Canto al Vangelo Cf Gv 1,50-51

Alleluia, alleluia.

In verità, in verità vi dico:

vedrete cose più grandi di queste.

Alleluia.

 **Vangelo** Mt 14, 22-36 (Comanda che io venga da te sulle acque) *Dal vangelo secondo Matteo*

In quei giorni, dopo che ebbe saziato la folla, Gesù ordinò ai

discepoli di salire sulla barca e di precederlo sull'altra sponda, mentre egli avrebbe congedato la folla.

Congedata la folla, salì sul monte, solo, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava ancora solo lassù.

La barca intanto distava già qualche miglio da terra ed era agitata dalle onde, a causa del vento contrario. Verso la fine della notte egli venne verso di loro camminando sul mare.

I discepoli, a vederlo camminare sul mare, furono turbati e dissero: «E' un fantasma» e si misero a gridare dalla paura.

Ma subito Gesù parlò loro: «Coraggio, sono io, non abbiate paura». Pietro gli disse: «Signore, se sei tu, comanda che io venga da te sulle acque». Ed egli disse: «Vieni!».

Pietro, scendendo dalla barca, si mise a camminare sulle acque e andò verso Gesù. Ma per la violenza del vento, s'impaurì e, cominciando ad affondare, gridò: «Signore, salvami!».

E subito Gesù stese la mano, lo afferrò e gli disse: «Uomo di poca fede, perché hai dubitato?».

Appena saliti sulla barca, il vento cessò. Quelli che erano sulla barca gli si prostrarono davanti, esclamando: «Tu sei veramente il Figlio di Dio!».

Compiuta la traversata, approdarono a Genesaret. E la gente del luogo, riconosciuto Gesù, diffuse la notizia in tutta la regione; gli portarono tutti i malati, e lo pregavano di poter toccare almeno l'orlo del suo mantello. E quanti lo toccavano guarivano.

GIOVEDÌ 6 AGOSTO TRASFIGURAZIONE DEL SIGNORE LITURGIA DELLA PAROLA

Prima Lettura Dn 7,9-10.13-14 (La sua veste era candida come la neve)

Dal libro del profeta Daniele

Io continuavo a guardare, quand'ecco furono collocati troni e un vegliardo si assise. La sua veste era candida come la neve e i capelli del suo capo erano candidi come la lana; il suo trono era come vampe di fuoco con le ruote come fuoco ardente. Un fiume di fuoco scorreva e usciva dinanzi a lui, mille migliaia lo servivano e diecimila miriadi lo assistevano. La corte sedette e i libri furono aperti. Guardando ancora nelle visioni notturne, ecco venire con le nubi del cielo uno simile a un figlio d'uomo; giunse fino al vegliardo e fu presentato a lui. Gli furono dati potere, gloria e regno; tutti i popoli, nazioni e lingue lo servivano: il suo potere è un potere eterno, che non finirà mai, e il suo regno non sarà mai distrutto.

Salmo Responsoriale Dal Salmo 99

Il Signore regna, il Dio di tutta la terra.

Il Signore regna: esulti la terra,
gioiscano le isole tutte.

Nubi e tenebre lo avvolgono,
giustizia e diritto sostengono il suo trono.

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

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

Seconda Lettura 2 Pt 1,16-19 (Questa voce, noi l'abbiamo udita scendere dal cielo)

Dalla seconda lettera di san Pietro apostolo

Carissimi, vi abbiamo fatto conoscere la potenza e la venuta del Signore nostro Gesù Cristo, non perché siamo andati dietro a favole artificiosamente inventate, ma perché siamo stati testimoni oculari della sua grandezza.

Egli infatti ricevette onore e gloria da Dio Padre, quando giunse a lui questa voce dalla maestosa gloria: «Questi è il Figlio mio, l'amato, nel quale ho posto il mio compiacimento». Questa voce noi l'abbiamo udita discendere dal cielo mentre eravamo con lui sul santo monte.

E abbiamo anche, solidissima, la parola dei profeti, alla quale fate bene a volgere l'attenzione come a lampada che brilla in un luogo oscuro, finché non spunti il giorno e non sorga nei vostri cuori la stella del mattino.

Canto al Vangelo Mt 17,5c

Alleluia, alleluia.

Questi è il Figlio mio, l'amato:
in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo.

Alleluia.

 **Vangelo** Mc 9, 2-10 (Questi è il Figlio mio, l'amato)

Dal vangelo secondo Marco

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.

APPUNTI DI VIAGGIO

Canti

1-LIBERA IL TUO "SI"

Prendi il tuo coraggio tra le mani
nei solchi getta un seme di speranza
poi chiederemo insieme acqua viva
di quella che fa nascere sorgenti .

**RIT. Seguimi nel mondo , spezziamo insieme il Pane della Vita ,
sfamiamoci di gioia , in Cristo nostra libertà .
Con Dio nel nostro cuore , sulle ali dell'amore sopra il fuoco ,
oltre tutto oltre la morte ci sarà il nostro grazie .**

Sulla spiaggia lascia le tue reti
se vuoi seguirlo libera il tuo "si"
ed offrirai la vita ai tuoi fratelli
e ogni fratello è un dono del suo amore. Rit.

Ti accorgerai di essere da sempre
teneramente amato dal Signore
perdonato porterai perdono
al Nuovo Giorno scioglierai le vele. Rit.

2-SOFFIERA'

Tu sei la prima stella del mattino
tu sei la nostra grande nostalgia
tu sei il cielo chiaro dopo la paura
dopo la paura d'esserci perduti
e tornerà la vita in questo mare.

**Rit. Soffierà, soffierà il vento forte della vita
soffierà sulle vele e le gonfierà di te. (2 v)**

Tu sei l'unico volto della pace
tu sei speranza nelle nostre mani
tu sei il vento nuovo sulle nostre ali
sulle nostre ali soffierà la vita
e gonfierà le vele per questo mare. Rit.

3-E SONO SOLO UN UOMO

Io lo so Signore che vengo da lontano
prima nel 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 t'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. (x2)**

Io lo so Signore che Tu mi sei vicino
Luce alla mia mente guida al mio cammino
mano che sorregge, sguardo che perdona
e non mi sembra vero che Tu esista così.
Dove nasce amore Tu sei la Sorgente
dove c'è una croce Tu sei la Speranza
dove il tempo ha fine Tu sei Vita eterna
e so che posso sempre contare su di Te.

**E accoglierò la vita come un dono e avrò il coraggio di
morire anch'io e incontro a Te verrò col mio fratello che
non si sente amato da nessuno. (x2)**

4-RESTA QUI CON NOI

Le ombre si distendono, scende ormai la sera
e s'allontanano dietro ai monti
i riflessi di un giorno che non finirà,
di un giorno che ora correrà sempre;
perché sappiamo che una nuova vita
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 tra 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 una fiamma che dove passa brucia,
così il tuo amore tutto il mondo invaderà

Davanti a noi l'umanità lotta, soffre, spera,
come una terra che nell'arsura
chiede l'acqua ad 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

5-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 è fissa ed è la sola,
la stella polare Tu, la stella sicura Tu.
Al centro del mio cuore ci sei solo Tu.

**Tutto ruota attorno 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.

6-VIVERE LA VITA

Vivere la vita con le gioie
e coi dolori di ogni giorno,
è quello che Dio vuole da te.
Vivere la vita e inabissarti
nell'amore è il tuo destino,
è quello che Dio vuole da te.

**Fare insieme agli altri
la tua strada verso Lui,
correre con i fratelli tuoi;
scoprirai allora il cielo dentro di te,
una scia di luce lascerai.**

Vivere la vita è l'avventura
più stupenda dell'amore,
è quello che Dio vuole da te.
Vivere la vita e generare
ogni momento il paradiso,
è quello che Dio vuole da te.

7-E' PIÙ BELLO INSIEME

Dietro i volti sconosciuti
della gente che mi sfiora, quanta vita

quante attese di felicità
quanti attimi vissuti
mondi da scoprire ancora
splendidi universi accanto a me ..

**E' più bello insieme
è un dono grande l'altra gente
è più bello insieme (2 volte)**

E raccolgo nel mio cuore
la speranza e il dolore, il silenzio
il pianto della gente attorno a me.
In quel pianto in quel sorriso
è il mio pianto il mio sorriso:
chi mi vive accanto è un altro me ...

Tra le case e i grattacieli
fra le antenne lassù in alto
così trasparente il cielo non l'ho visto mai
e la luce getta veli di colore sull'asfalto
ora che cantate assieme a me.

Rit.

8-ACQUA SIAMO NOI

Acqua siamo noi, dall'antica sorgente veniamo.
Fiumi siamo noi, se i ruscelli si mettono insieme.
Mari siamo noi, se i torrenti si danno la mano.
Vita nuova c'è, se Gesù è in mezzo a noi.

**E allora diamoci la mano,
e tutti insieme camminiamo
ed un oceano di pace nascerà.
E l'egoismo cancelliamo
un cuore limpido sentiamo
è Dio che bagna del suo amor l'umanità.**

Su nel cielo c'è Dio Padre che vive per l'uomo.

Crea tutti noi, e ci ama di amore infinito.
Figli siamo noi e fratelli di Cristo Signore,
vita nuova c'è, quando Lui è in mezzo a noi.

Nuova umanità oggi nasce da chi crede in lui.
Nuovi siamo noi, se l'amore è la legge di vita.
Figli siamo noi, se non siamo divisi da niente.
Vita eterna c'è, quando lui è dentro noi.

9-SCATENATE LA GIOIA

1. Uscite dalle case voi che state chiusi dentro
Venite qui tra noi qualcosa sta accadendo
Qui non piove qui c'è solo il sole
Fate in fretta mancate solo voi.

2. Muovi i piedi tu, tu che stai ascoltando,
e le mani alza su per tenere il tempo
Segui il ritmo di questa canzone
Tutti pronti possiamo dare il via.

**SCATENATE LA GIOIA
OGGI QUI SI FA FESTA
DAI CANTATE CON NOI
QUI LA FESTA SIAMO NOI.**

3. Non si sente bene qui qualcuno canta piano
fatti trascinare tu che non puoi farne a meno
se qui non canti togli il tuo colore
all'arcobaleno di questa canzone. **RIT**

4. Siamo in tanti qui a cantare forte
Che la gioia passa per le porte
qui nell'aria si sente un buon profumo
se ci stai, non manca più nessuno. **RIT**

10-VOCAZIONE

Era un giorno come tanti altri
e quel giorno Lui passò;
era un uomo come tanti altri
e passando mi chiamò.
Come lo sapesse che il mio nome
era proprio quello, come mai vedesse
proprio me nella sua vita, non lo so.
Era un giorno come tanti altri
e quel giorno mi chiamò.

**Tu, Dio, che conosci il nome mio, fa' che ascoltando la tua voce
io ricordi dove porta la mia strada nella vita: all'incontro con Te.**

Era l'alba triste e senza vita
e qualcuno mi chiamò;
era un uomo come tanti altri,
ma la voce, quella no.
Quante volte un uomo con il nome giusto
mi ha chiamato, una volta sola l'ho sentito
pronunciare con amore.
Era un uomo come nessun altro
e quel giorno mi chiamò.

11-LA GIOIA

Ascolta il rumore delle onde del mare
ed il canto notturno dei mille pensieri dell'umanità,
che riposa dopo il traffico di questo giorno
e di sera si incanta davanti al tramonto
che il sole le dà.
Respira, e da un soffio di vento raccogli
il profumo dei fiori che non hanno chiesto
che un po' di umiltà.

E se vuoi puoi cantare,
e cantare che hai voglia di dare, e cantare
che ancora nascosta può esistere felicità.

**Perché la vuoi, perché tu puoi
riconquistare un sorriso;
e puoi giocare e puoi sperare
che ti hanno detto bugie,
se han raccontato che l'hanno uccisa,
che han calpestato la gioia,
perché la gioia, perché la gioia,
perché la gioia è con te!
E magari fosse un attimo vivila, ti prego,
e magari a denti stretti non farla morire,
anche immersa nel frastuono tu falla sentire,
hai bisogno di gioia come me. La la la la...**

Ancora, è già tardi ma rimani ancora
per gustare ancora per poco
quest'aria scoperta stasera;
e domani ritorna, fra la gente che corre e dispera,
tu saprai che nascosta nel cuore
può esistere felicità.

Rit

PREGHIERA DEL MATTINO

*Signore,
aiutami ad essere per tutti un amico,
che attende senza stancarsi,
che accoglie con bontà,
che dà con amore,
che ascolta senza fatica, che ringrazia con gioia.
Un amico che si è sempre certi di trovare
quando se ne ha bisogno.
Aiutami ad essere una presenza sicura,
a cui ci si può rivolgere
quando lo si desidera;
ad offrire un'amicizia riposante,
ad irradiare una pace gioiosa,
la Tua pace, o Signore.
Fa' che sia disponibile e accogliente
Soprattutto verso i più deboli e indifesi.
Così senza compiere opere straordinarie,
io potrò aiutare gli altri a sentirti più vicino,
Signore della tenerezza.
Amen.*

*(Preghiera anonima ritrovata dietro un'immagine della Madonna in
un piccolo santuario di montagna)*

RIFLESSIONI SERALI - PRIMA SERATA

**“L'amicizia umana e' quella esperienza vivendo la quale si accende
la sete di Infinito e la fame di Dio”**

“ L'attualità piena di ciò che siamo e' possibile solo in vista di un'altra presenza, di un altro essere che ha la virtù di porci in esercizio, in atto.... E come sarebbe possibile uscire da se'a meno di non essere irresistibilmente innamorati?”
(Maria Zambrano, Filosofia e Poesia)

“ Due amici non sono coloro che guardano l'uno all'altro, ma sono coloro che guardano alla stessa cosa”
(C.S.Lewis)

“ L'amicizia e' compagnia al destino”
(Luigi Giussani)

“ Uno sconosciuto e' il mio amico, uno che io non conosco.
Uno sconosciuto lontano, lontano.
Per lui il mio cuore e' colmo di nostalgia.
Perche' egli non e' presso di me.
Perche' egli forse non esiste affatto?
Chi sei tu che colmi il mio cuore della tua assenza?
Che colmi tutta la terra della tua assenza?”
(Par Lagerkvist, Uno sconosciuto e' il mio amico)

(Da “Il piccolo principe” di Antoine de Saint-Exupéry)
In quel momento apparve la volpe.
"Buon giorno", disse la volpe.
"Buon giorno", rispose gentilmente il piccolo principe, voltandosi: ma non vide nessuno.
"Sono qui", disse la voce, "sotto al melo..."

"Chi sei?" domando' il piccolo principe, "sei molto carino..."
"Sono una volpe", disse la volpe.
"Vieni a giocare con me", le propose il piccolo principe, sono cosi' triste..."
"Non posso giocare con te", disse la volpe, "non sono addomesticata".
"Ah! scusa", fece il piccolo principe.
Ma dopo un momento di riflessione soggiunse:
"Che cosa vuol dire <addomesticare>?"
"Non sei di queste parti, tu", disse la volpe, "che cosa cerchi?"
"Cerco gli uomini", disse il piccolo principe.
"Che cosa vuol dire <addomesticare>?"
"Gli uomini" disse la volpe, "hanno dei fucili e cacciano. E' molto noioso! Allevano anche delle galline. E' il loro solo interesse. Tu cerchi delle galline?"
"No", disse il piccolo principe. "Cerco degli amici. Che cosa vuol dire <addomesticare>?"
"E' una cosa da molto dimenticata. Vuol dire <creare dei legami>..."
"Creare dei legami?"
"Certo", disse la volpe. "Tu, fino ad ora, per me, non sei che un ragazzino uguale a centomila ragazzini. E non ho bisogno di te. E neppure tu hai bisogno di me. Io non sono per te che una volpe uguale a centomila volpi. Ma se tu mi addomestichi, noi avremo bisogno l'uno dell'altro. Tu sarai per me unico al mondo, e io sarò per te unica al mondo".
"Comincio a capire" disse il piccolo principe. "C'è un fiore... credo che mi abbia addomesticato..."
"E' possibile", disse la volpe. "Capita di tutto sulla Terra..."
"Oh! non è sulla Terra", disse il piccolo principe.
La volpe sembro' perplessa:
"Su un altro pianeta?"
"Si".
"Ci sono dei cacciatori su questo pianeta?"

"No".
"Questo mi interessa. E delle galline?"
"No".
"Non c'è niente di perfetto", sospiro' la volpe. Ma la volpe ritorno' alla sua idea:
"La mia vita è monotona. Io do la caccia alle galline, e gli uomini danno la caccia a me. Tutte le galline si assomigliano, e tutti gli uomini si assomigliano. E io mi annoio percio'. Ma se tu mi addomestichi, la mia vita sarà illuminata. Conoscerò un rumore di passi che sarà diverso da tutti gli altri. Gli altri passi mi fanno nascondere sotto terra. Il tuo, mi farà uscire dalla tana, come una musica. E poi, guarda! Vedi, laggiu' in fondo, dei campi di grano? Io non mangio il pane e il grano, per me è inutile. I campi di grano non mi ricordano nulla. E questo è triste! Ma tu hai dei capelli color dell'oro. Allora sarà meraviglioso quando mi avrai addomesticato. Il grano, che è dorato, mi farà pensare a te. E amerò il rumore del vento nel grano..."
La volpe tacque e guardo' a lungo il piccolo principe:
"Per favore... addomesticami", disse.
"Volentieri", disse il piccolo principe, "ma non ho molto tempo, però. Ho da scoprire degli amici, e da conoscere molte cose".
"Non ci conoscono che le cose che si addomesticano", disse la volpe.
"Gli uomini non hanno piu' tempo per conoscere nulla. Comprano dai mercanti le cose già fatte. Ma siccome non esistono mercanti di amici, gli uomini non hanno piu' amici. Se tu vuoi un amico addomesticami!"
"Che cosa bisogna fare?" domando' il piccolo principe.
"Bisogna essere molto pazienti", rispose la volpe. "In principio tu ti sederai un po' lontano da me, cosi', nell'erba. Io ti guarderò con la coda dell'occhio e tu non dirai nulla. Le parole sono una fonte di malintesi. Ma ogni giorno tu potrai sederti un po' piu' vicino..."
Il piccolo principe ritorno' l'indomani.
"Sarebbe stato meglio ritornare alla stessa ora", disse la volpe.
"Se tu vieni, per esempio, tutti i pomeriggi alle quattro, dalle tre io comincerò ad essere felice. Col passare dell'ora aumenterà la mia

felicità. Quando saranno le quattro, incomincero' ad agitarmi e ad inquietarmi; scopriro' il prezzo della felicità! Ma se tu vieni non si sa quando, io non sapro' mai a che ora prepararmi il cuore... Ci vogliono i riti".

"Che cos'è un rito?" disse il piccolo principe.

"Anche questa è una cosa da tempo dimenticata", disse la volpe. "E' quello che fa un giorno diverso dagli altri giorni, un'ora dalle altre ore. C'è un rito, per esempio, presso i miei cacciatori. Il giovedì ballano con le ragazze del villaggio. Allora il giovedì è un giorno meraviglioso! Io mi spingo sino alla vigna. Se i cacciatori ballassero in un giorno qualsiasi, i giorni si assomiglierebbero tutti, e non avrei mai vacanza".

Così il piccolo principe addomesticò la volpe.

E quando l'ora della partenza fu vicina:

"Ah!" disse la volpe, "... piangerò".

"La colpa è tua", disse il piccolo principe, "io, non ti volevo far del male, ma tu hai voluto che ti addomesticassi..."

"E' vero", disse la volpe.

"Ma piangerai!" disse il piccolo principe.

"E' certo", disse la volpe.

"Ma allora che ci guadagni?"

Così il piccolo principe addomesticò la volpe. E quando l'ora della partenza fu vicina:

"Ah!..." Disse la volpe, "...piangerò".

"La colpa è tua" disse il piccolo principe, "io non ti volevo far del male, ma tu hai voluto che ti addomesticassi..."

"E' vero", disse la volpe. "Ma piangerai!" disse il piccolo principe

"E' certo" disse la volpe "Ma allora che ci guadagni?"

"Ci guadagno", disse la volpe, "il colore del grano".

Poi soggiunse:

"Và a rivedere le rose. Capirai che la tua è unica al mondo. Quando ritornerai a dirmi addio, ti regalerò un segreto".

Il piccolo principe se ne andò a rivedere le rose.

"Voi non siete per niente simili alla mia rosa, voi non siete ancora

niente", disse. "Nessuno vi ha addomesticato, e voi non avete addomesticato nessuno. Voi siete come era la mia volpe. Non era che una volpe uguale a centomila altre. Ma ne ho fatto il mio amico ed ora è per me unica al mondo".

E le rose erano a disagio.

"Voi siete belle, ma siete vuote", disse ancora. "Non si può morire per voi. Certamente, un qualsiasi passante crederebbe che la mia rosa vi rassomigli, ma lei, lei sola, è più importante di tutte voi, perché è lei che ho innaffiata. Perché è lei che ho messa sotto la campana di vetro. Perché è lei che ho riparata col paravento. Perché su di lei ho uccisi i bruchi (salvo i due o tre per le farfalle). Perché è lei che ho ascoltato lamentarsi o vantarsi, o anche qualche volta tacere. Perché è la mia rosa". E ritornò dalla volpe.

"Addio", disse. "E' il tempo che ho perduto per la mia rosa..." sussurro' il piccolo principe per ricordarselo.

"Gli uomini hanno dimenticato questa verità. Ma tu non la devi dimenticare. Tu diventi responsabile per sempre di quello che hai addomesticato. Tu sei responsabile della tua rosa..."

"Io sono responsabile della mia rosa..." ripeté il piccolo principe per ricordarselo. E' il tempo che ho perduto per la mia rosa..." sussurro' il piccolo principe per ricordarselo.

"Gli uomini hanno dimenticato questa verità. Ma tu non la devi dimenticare. Tu diventi responsabile per sempre di quello che hai addomesticato. Tu sei responsabile della tua rosa..."

"Io sono responsabile della mia rosa..." ripeté il piccolo principe per ricordarselo.

APPUNTI DI VIAGGIO

RIFLESSIONI SERALI – SECONDA SERATA

“L’amicizia cristiana è quell’evento reale accostando il quale, accosto Dio: è quel fatto vivendo il quale, Cristo mi assimila a Sé”

“ Negli ultimi tempi, quando tutto ricapitolò in Lui, Nostro Signore venne a noi, non quale avrebbe potuto, ma come noi eravamo capaci di vederLo: questa fu la sua venuta come “
(S. Ireneo da Lione, Padre della Chiesa , II secolo)

“ Per Dio il problema è di apparire, di mostrarsi non come Egli è, ma come può essere visto da colui che è capace di vederlo, proporzionando l’aspetto che presenta di Sé stesso alla debolezza di coloro che lo guardano”.
(S. Giovanni di Antiochia detto il” Crisostomo”Padre della Chiesa IV secolo)

“ La vera novità... non stà in nuove idee ma nella figura stessa d Cristo, che dà Carne e Sangue ai concetti, in un realismo inaudito” (Benedetto XVI, Deus Caritas est, 12).

“ L’uomo ha per Dio un valore così grande da essersi Egli stesso fatto uomo in modo reale: in Carne e Sangue” (Benedetto XVI)

“ Tu sei per me melodia vivace, io sono per te *cantus firmus*” (Soren Kierkegaard)

“Allora non solo io mi sentivo preso da venerazione verso il mio grande Basilio, ma inducevo a fare altrettanto anche altri, che ancora non lo conoscevano....Ci guidava la stessa ansia di sapere....Questa era la nostra gara: non chi fosse il primo, ma chi permettesse all’altro di esserlo. Sembrava che avessimo un’unica anima in due corpi” (San Gregorio di Nazianzo; Discorso 43)

“O mio Dio concedete anche a me di essere così amata da molti! Sorelle, se trovate qualcuno che sia animato da questo amore, prego la priora di fare il possibile per procurarvi di trattare con lui; e allora amatelo quanto volete. Ma credo che il numero di tali anime sia molto piccolo. Tuttavia il Signore non mancherà di farvene conoscere. Mi direte che non è necessario e che vi basta di avere amico Iddio.

“Ma io vi rispondo che mezzo eccellente per godere Dio, è appunto l’amicizia con i suoi amici. So per esperienza che se ne ricava sempre un grande vantaggio. Se io non mi trovo all’inferno, dopo Dio, lo devo agli amici di cui parlo, alle cui preghiere ebbi sempre cura di raccomandarmi”
(Santa Teresa d’Avila)

Alla sua amata Ermengarda l’affetto della dilezione. Piacesse a Dio che tu potessi leggere nel mio cuore come su una pergamena. Allora vedresti quale profondo amore il dito di Dio ha inciso òper te nel mio cuore; e potresti ben presto capire che né la lingua né la penna sono capaci di esprimere ciò che lo spirito di Dio ha saputo imprimere nel più intimo del mio essere, nelle mie midolla. Il mio cuore è vicino a te Anche se il mio corpo è lontano. Se non puoi vederlo non devi fare altro che scendere nel tuo cuore e lì vi troverai il mio. Non puoi dubitare che io senta per te lo stesso affetto che tu provi per me, a meno che tu non pensi di amarmi più di quanto io ti ami, e che tu, nel campo dell’affetto, non reputi il tuo cuore più grande del mio. Concedi anche a me l’amore che Dio ha impresso in te per me”
(San Bernardo di Chiaravalle).

Giovanni 11,1-44

Gesù risuscita Lazzaro di Betania

Lu 10:38-42 (Gv 5:21, 26-29; 6:40) Mr 5:35-43; Lu 7:11-16; At 9:36-42

C'era un ammalato, un certo Lazzaro di Betania, del villaggio di Maria e di Marta sua sorella. Maria era quella che unse il Signore di

olio profumato e gli asciugò i piedi con i suoi capelli; Lazzaro, suo fratello, era malato. Le sorelle dunque mandarono a dire a Gesù: «Signore, ecco, colui che tu ami è malato». Gesù, udito ciò, disse: «Questa malattia non è per la morte, ma è per la gloria di Dio, affinché per mezzo di essa il Figlio di Dio sia glorificato».

Or Gesù amava Marta e sua sorella e Lazzaro; com'ebbe udito che egli era malato, si trattenne ancora due giorni nel luogo dove si trovava. Poi disse ai discepoli: «Torniamo in Giudea!» I discepoli gli dissero: «Maestro, proprio adesso i Giudei cercavano di lapidarti, e tu vuoi tornare là?» Gesù rispose: «Non vi sono dodici ore nel giorno? Se uno cammina di giorno, non inciampa, perché vede la luce di questo mondo; ma se uno cammina di notte, inciampa, perché la luce non è in lui». Così parlò; poi disse loro: «Il nostro amico Lazzaro si è addormentato; ma vado a svegliarlo». Perciò i discepoli gli dissero: «Signore, se egli dorme, sarà salvo». Or Gesù aveva parlato della morte di lui, ma essi pensarono che avesse parlato del dormire del sonno. Allora Gesù disse loro apertamente: «Lazzaro è morto, e per voi mi rallegro di non essere stato là, affinché crediate; ma ora, andiamo da lui!» Allora Tommaso, detto Didimo, disse ai condiscipoli: «Andiamo anche noi, per morire con lui!»

Gesù dunque, arrivato, trovò che Lazzaro era già da quattro giorni nel sepolcro. Or Betania distava da Gerusalemme circa quindici stadi, e molti Giudei erano andati da Marta e Maria per consolarle del loro fratello.

Come Marta ebbe udito che Gesù veniva, gli andò incontro; ma Maria stava seduta in casa. Marta dunque disse a Gesù: «Signore, se tu fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto; e anche adesso so che tutto quello che chiederai a Dio, Dio te lo darà». Gesù le disse: «Tuo fratello risusciterà». Marta gli disse: «Lo so che risusciterà, nella risurrezione, nell'ultimo giorno». Gesù le disse: «Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà; e chiunque vive e crede in me, non morirà mai. Credi tu questo?» Ella gli disse: «Sì, Signore, io credo che tu sei il Cristo, il Figlio di Dio che doveva venire nel mondo».

Detto questo, se ne andò, e chiamò di nascosto Maria, sua sorella, dicendole: «Il Maestro è qui, e ti chiama». Ed ella, udito questo, si alzò in fretta e andò da lui. Or Gesù non era ancora entrato nel villaggio, ma era sempre nel luogo dove Marta lo aveva incontrato. Quando dunque i Giudei, che erano in casa con lei e la consolavano, videro che Maria si era alzata in fretta ed era uscita, la seguirono, supponendo che si recasse al sepolcro a piangere.

Appena Maria fu giunta dov'era Gesù e l'ebbe visto, gli si gettò ai piedi dicendogli: «Signore, se tu fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto». Quando Gesù la vide piangere, e vide piangere anche i Giudei che erano venuti con lei, fremette nello spirito, si turbò e disse: «Dove l'avete deposto?» Essi gli dissero: «Signore, vieni a vedere!». Gesù pianse.

Perciò i Giudei dicevano: «Guarda come l'amava!» Ma alcuni di loro dicevano: «Non poteva, lui che ha aperto gli occhi al cieco, far sì che questi non morisse?»

Gesù dunque, fremendo di nuovo in sé stesso, andò al sepolcro. Era una grotta, e una pietra era posta all'apertura. Gesù disse: «Togliete la pietra!» Marta, la sorella del morto, gli disse: «Signore, egli puzza già, perché siamo al quarto giorno». Gesù le disse: «Non ti ho detto che se credi, vedrai la gloria di Dio?» Tolsero dunque la pietra. Gesù, alzati gli occhi al cielo, disse: «Padre, ti ringrazio perché mi hai esaudito. Io sapevo bene che tu mi esaudisci sempre; ma ho detto questo a motivo della folla che mi circonda, affinché credano che tu mi hai mandato». Detto questo, gridò ad alta voce: «Lazzaro, vieni fuori!» Il morto uscì, con i piedi e le mani avvolti da fasce, e il viso coperto da un sudario. Gesù disse loro: «Scioglietelo e lasciatelo andare».

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. 1 In te confido, Signore, e in pace mi addormento.

SALMO 4 Rendimento di grazie (*E Dio che disse: "Rifulga la luce dalle tenebre", rifulse nei nostri cuori per far risplendere la conoscenza della gloria divina, che rifulge sul volto di Cristo (2Cor 4,6)*)

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 al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo. *

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

Ant. 1 In te confido, Signore, e in pace mi addormento.

Ant. 2 Nella notte, benedite il Signore.

SALMO 133 Orazione notturna nel tempio (*Lodate il nostro Dio, voi suoi servi, voi che lo temete, piccoli e grandi (Ap 19,5)*)

Ecco, benedite il Signore, *
voi tutti, servi del Signore;

voi che state nella casa del Signore *
durante le notti.

Alzate le mani verso il tempio *
e benedite il Signore.

Da Sion ti benedica il Signore, *
che ha fatto cielo e terra.
Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo. *
Come era nel principio, e ora e sempre,
nei secoli dei secoli. Amen.

Ant. 2 Nella notte, benedite 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

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 (*Cristo, luce delle genti e gloria di Israele*)

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 al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo. *

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

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

ORAZIONE

Veglia su di noi in questa notte, o Signore: la tua mano ci ridesti al nuovo giorno perché possiamo celebrare con gioia la risurrezione del tuo Figlio, che vive e regna nei secoli dei secoli. Amen

**COMPIETA
DOMENICA**

V O Dio, vieni a salvarmi.

R Signore, vieni presto in mio aiuto.

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

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

ESAME DI COSCIENZA

Signore, mandato dal Padre a salvare i contriti di cuore, abbi pietà di noi.

Signore, pietà.

Cristo che sei venuto a chiamare i peccatori, abbi pietà di noi.

Cristo, pietà.

Signore, che intercedi per noi presso il Padre, abbi pietà di noi

Signore, pietà.

Dio onnipotente abbia misericordia di noi perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna.

R Amen.

INNO:

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 rischiari
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.

Ant. 1 Dimora all'ombra dell'Onnipotente: troverai rifugio dalle insidie del male.

SALMO 90 Beato chi si pone sotto la protezione dell'Altissimo
Ecco, io vi ho dato il potere di camminare sopra i serpenti e gli scorpioni
(Lc 10,19).

Tu che abiti al riparo dell'Altissimo *
e dimori all'ombra dell'Onnipotente,
di' al Signore: « Mio rifugio e mia forza, *
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
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 al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo. *
Come era nel principio, e ora e sempre,
nei secoli dei secoli. Amen

**Ant. 1 Dimora all'ombra dell'Onnipotente: troverai rifugio
dalle insidie del male.**

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 (Dn 7, 18.
27).

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.

CANTICO di SIMEONE Lc 2,29-32 (*Cristo, luce delle genti e
gloria di Israele*)

ORAZIONE

Salga a te, o Padre, la nostra preghiera al termine di questo giorno
memoriale della risurrezione del Signore: la tua grazia ci conceda
di riposare in pace sicuri da ogni male, e di risvegliarci nella
gioia, per cantare la tua lode. Per Cristo nostro Signore.

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

R Amen.

COMPIETA LUNEDÌ

V O Dio, vieni a salvarmi.

R Signore, vieni presto in mio aiuto.

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

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

Amen. Alleluia.

ESAME DI COSCIENZA

Confesso a Dio onnipotente e a voi, fratelli, che ho molto peccato in pensieri, parole, opere e omissioni, per mia colpa mia colpa, mia grandissima colpa. E supplico la beata sempre vergine Maria, gli angeli, i santi e voi, fratelli, di pregare per me il Signore Dio nostro.

Dio onnipotente abbia misericordia di noi perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna.

R Amen.

INNO:

Gesù, luce da luce,
sole senza tramonto,
tu rischiari 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. Tu sei buono, Signore, e perdoni, lento all'ira e grande nell'amore.

SALMO 85 Preghiera a Dio nell'afflizione
Sia benedetto Dio, il quale ci consola in ogni tribolazione (2Cor 1,3. 4).

Signore, tendi l'orecchio, rispondimi, *
perché io sono povero e infelice
Custodiscimi perché sono fedele; *
tu, Dio mio, salva il tuo servo, che in te spera.

Pietà di me, Signore, *
a te grido tutto il giorno.
Rallegra la vita del tuo servo, *
perché a te, Signore, innalzo l'anima mia.
Tu sei buono, Signore, e perdoni *
sei pieno di misericordia con chi ti invoca.
Porgi l'orecchio, Signore alla mia preghiera *
e sii attento alla voce della mia supplica.

Nel giorno dell'angoscia alzo a te il mio grido *
e tu mi esaudirai.

Fra gli dèi nessuno è come te Signore, *
e non c'è nulla che uguagli le tue opere.

Tutti i popoli che hai creato verranno †

e si prostreranno davanti a te, o Signore, *
per dare gloria al tuo nome;

grande tu sei e compi meraviglie: *
tu solo sei Dio.

Mostrami, Signore, la tua via, *
perché nella tua verità io cammini;
donami un cuore semplice *
che tema il tuo nome.

Ti loderò, Signore, Dio mio, con tutto il cuore *
e darò gloria al tuo nome sempre,
perché grande con me è la tua misericordia: *
dal profondo degli inferi mi hai strappato.

Mio Dio, mi assalgono gli arroganti, †
una schiera di violenti attende alla mia vita, *
non pongono te davanti ai loro occhi.
Ma tu, Signore, Dio di pietà, compassionevole, *
lento all'ira e pieno di amore, Dio fedele,
volgiti a me e abbi misericordia: *
dona al tuo servo la tua forza,
salva il figlio della tua ancella.

Dammi un segno di benevolenza; †
vedano e siano confusi i miei nemici, *
perché tu, Signore,
mi hai soccorso e consolato.

Gloria al Padre e al Figlio

e allo Spirito Santo. *
Come era nel principio, e ora e sempre,
nei secoli dei secoli. Amen

Ant. Tu sei buono, Signore, e perdoni, lento all'ira e grande nell'amore.

LETTURA BREVE 1 Ts 5, 9-10

Dio ci ha destinati all'acquisto della salvezza per mezzo del Signore nostro Gesù Cristo, il quale è morto per noi, perché sia che vegliamo sia che dormiamo, viviamo insieme con lui.

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.

CANTICO di SIMEONE Lc 2,29-32 (*Cristo, luce delle genti e gloria di Israele*)

ORAZIONE

Donaci, o Padre, un sonno ristoratore e fa' che i germi di bene, seminati nei solchi di questa giornata, producano una messe abbondante. Per Cristo nostro Signore.

Amen.

**COMPIETA
MARTEDI**

V O Dio, vieni a salvarmi.

R Signore, vieni presto in mio aiuto.

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

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

Amen. Alleluia.

ESAME DI COSCIENZA

Signore, mandato dal Padre a salvare i contriti di cuore, abbi pietà di noi.

Signore, pietà.

Cristo che sei venuto a chiamare i peccatori, abbi pietà di noi.

Cristo, pietà.

Signore, che intercedi per noi presso il Padre, abbi pietà di noi

Signore, pietà.

Dio onnipotente abbia misericordia di noi perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna.

R Amen.

INNO:

Gesù, luce da luce,
sole senza tramonto,
tu rischiari 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. Non nascondermi il tuo volto, perché in te confido,
Signore.**

SALMO 142,1-11 Preghiera nella tribolazione

Siamo giustificati dalla fede in Cristo e non dalle opere della legge (Gal 2, 16).

Signore, ascolta la mia preghiera, †
porgi l'orecchio alla mia supplica, tu che sei fedele, *
e per la tua giustizia rispondimi.

Non chiamare in giudizio il tuo servo: *
nessun vivente davanti a te è giusto.

Il nemico mi perseguita, *
calpesta a terra la mia vita
mi ha relegato nelle tenebre *
come i morti da gran tempo.
In me languisce il mio spirito, *
si agghiaccia il mio cuore.

Ricordo i giorni antichi, †
ripenso a tutte le tue opere, *
medito sui tuoi prodigi.

A te protendo le mie mani, *
sono davanti a te come terra riarsa.
Rispondimi presto, Signore, *
viene meno il mio spirito.

Non nascondermi il tuo volto, *
perché non sia come chi scende nella fossa.
Al mattino fammi sentire la tua grazia, *
poiché in te confido.

Fammi conoscere la strada da percorrere, *
perché a te si innalza l'anima mia.
Salvami dai miei nemici, Signore, *
a te mi affido.

Insegnami a compiere il tuo volere, †
perché sei tu il mio Dio. *
Il tuo spirito buono mi guidi in terra piana.

Per il tuo nome, Signore, fammi vivere, *
liberami dall'angoscia, per la tua giustizia.

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

Ant. Non nascondermi il tuo volto, perché in te confido,

Signore.

LETTURA BREVE 1Pt 5,8-9

Siate temperanti, vigilate. Il vostro nemico, il diavolo, come leone ruggente va in giro, cercando chi divorare. Resistetegli saldi nella fede.

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.

CANTICO di SIMEONE Lc 2,29-32 (*Cristo, luce delle genti e gloria di Israele*)

ORAZIONE

Illumina questa notte, o Signore, perché dopo un sonno tranquillo ci risvegliamo alla luce del nuovo giorno, per camminare lieti nel tuo nome. Per Cristo nostro Signore.

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

R Amen.

**COMPIETA
MERCLEDÌ**

V O Dio, vieni a salvarmi.

R Signore, vieni presto in mio aiuto.

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

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

Amen. Alleluia.

ESAME DI COSCIENZA

Signore, pietà.

Signore, pietà.

Cristo, pietà.

Cristo, pietà.

Signore, pietà.

Signore, pietà.

Dio onnipotente abbia misericordia di noi perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna.

R Amen.

INNO:

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

1 Ant. Tu sei la mia difesa e il mio rifugio, Signore.

SALMO 30,2-6 Supplica fiduciosa nell'afflizione
Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito (Lc 23,46).

In te, Signore, mi sono rifugiato, †
mai sarò deluso; *
per la tua giustizia salvami.

Porgi a me l'orecchio, *
vieni presto a liberarmi.
Sii per me la rupe che mi accoglie, *
la cinta di riparo che mi salva.

Tu sei la mia roccia e il mio baluardo, *
per il tuo nome dirigi i miei passi.
Scioglimi dal laccio che mi hanno teso, *
perché sei tu la mia difesa.

Mi affido alle tue mani; *
tu mi riscatti, Signore, Dio fedele.
Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo. *

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

1 Ant. Tu sei la mia difesa e il mio rifugio, Signore.

2 Ant. Dal profondo a te grido, o Signore! †

SALMO 129 Dal profondo a te grido
Egli salverà il suo popolo dai suoi peccati (Mt 1, 21).

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

2 Ant. Dal profondo a te grido, o Signore!

LETTURA BREVE Ef 4,26-27.31-32

Non peccate (Sal 4, 5); non tramonti il sole sopra la vostra ira, e non date occasione al diavolo. Scompaia da voi ogni asprezza, sdegno, ira. Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in 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.

CANTICO di SIMEONE Lc 2,29-32 (*Cristo, luce delle genti e gloria di Israele*)

ORAZIONE

Signore Gesù Cristo mite e umile di cuore, che rendi soave il giogo e lieve il peso dei tuoi fedeli, accogli i propositi e le opere di questa giornata e fa' che il riposo della notte ci renda più generosi nel tuo servizio. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

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

R Amen.

**COMPIETA
GIOVEDÌ**

V O Dio, vieni a salvarmi.

R Signore, vieni presto in mio aiuto.

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

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

Amen. Alleluia.

ESAME DI COSCIENZA

Confesso a Dio onnipotente e a voi, fratelli, che ho molto peccato in pensieri, parole, opere e omissioni, per mia colpa mia colpa, mia grandissima colpa. E supplico la beata sempre vergine Maria, gli angeli, i santi e voi, fratelli, di pregare per me il Signore Dio nostro.

Dio onnipotente abbia misericordia di noi perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna.

R Amen.

INNO:

Gesù, luce da luce,
sole senza tramonto,
tu rischiari 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

Dio ha risuscitato Gesù, sciogliendolo dalle angosce della morte (At 2,24).

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

**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.

CANTICO di SIMEONE Lc 2,29-32 (*Cristo, luce delle genti e
gloria di Israele*)

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.

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

R Amen.

COMPIETA VENERDÌ

V O Dio, vieni a salvarmi.

R Signore, vieni presto in mio aiuto.

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

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

Amen. Alleluia.

ESAME DI COSCIENZA

Signore, mandato dal Padre a salvare i contriti di cuore, abbi pietà di noi.

Signore, pietà.

Cristo che sei venuto a chiamare i peccatori, abbi pietà di noi.

Cristo, pietà.

Signore, che intercedi per noi presso il Padre, abbi pietà di noi

Signore, pietà.

Dio onnipotente abbia misericordia di noi perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna.

R Amen.

INNO:

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 rischiari
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.

Ant. Giorno e notte grido a te, o Signore.

SALMO 87 Preghiera di un uomo gravemente malato
Questa è la vostra ora, è l'impero delle tenebre (Lc 22,53).

Signore, Dio della mia salvezza, *
davanti a te grido giorno e notte.
Giunga fino a te la mia preghiera, *
tendi l'orecchio al mio lamento.

Io sono colmo di sventure, *
la mia vita è vicina alla tomba.
Sono annoverato tra quelli che scendono nella fossa, *
sono come un uomo ormai privo di forza.

È tra i morti il mio giaciglio, *
sono come gli uccisi stesi nel sepolcro,
dei quali tu non conservi il ricordo *
e che la tua mano ha abbandonato.

Mi hai gettato nella fossa profonda, *
nelle tenebre e nell'ombra di morte.
Pesa su di me il tuo sdegno *
e con tutti i tuoi flutti mi sommergi.

Hai allontanato da me i miei compagni, *
mi hai reso per loro un orrore.

Sono prigioniero senza scampo; *
si consumano i miei occhi nel patire.

Tutto il giorno ti chiamo, Signore, *
verso di te protendo le mie mani.
Compi forse prodigi per i morti? *
O sorgono le ombre a darti lode?

Si celebra forse la tua bontà nel sepolcro, *
la tua fedeltà negli inferi?
Nelle tenebre si conoscono forse i tuoi prodigi, *
la tua giustizia nel paese dell'oblio?

Ma io a te, Signore, grido aiuto, *
e al mattino giunge a te la mia preghiera.
Perché, Signore, mi respingi, *
perché mi nascondi il tuo volto?

Sono infelice e morente dall'infanzia, *
sono sfinito, oppresso dai tuoi terrori.
Sopra di me è passata la tua ira, *
i tuoi spaventi mi hanno annientato,

mi circondano come acqua tutto il giorno, *
tutti insieme mi avvolgono.
Hai allontanato da me amici e conoscenti *
mi sono compagne solo le tenebre.

Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo. *
Come era nel principio, e ora e sempre,

nei secoli dei secoli. Amen

Ant. Giorno e notte grido a te, o Signore

LETTURA BREVE Ger 14, 9

Tu sei in mezzo a noi Signore, e noi siamo chiamati con il tuo
nome: non abbandonarci, Signore Dio nostro.

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.

CANTICO di SIMEONE Lc 2,29-32 (*Cristo, luce delle genti
e gloria di Israele*)

ORAZIONE

Donaci o Padre, di unirci nella fede alla morte e sepoltura del
tuo Figlio per risorgere con lui alla vita nuova. Egli vive e
regna nei secoli dei secoli. Il Signore ci conceda una notte
serena e un riposo tranquillo.

R Amen.

APPUNTI DI VIAGGIO

PER LA BUONANOTTE

I DUE AMICI

Il più vecchio si chiamava Frank e aveva vent'anni. Il più giovane era Ted e ne aveva diciotto. Erano sempre insieme, amicissimi fin dalle elementari. Insieme decisero di arruolarsi nell'esercito. Partendo promisero a se stessi e ai genitori che avrebbero avuto cura l'uno dell'altro.

Furono fortunati e finirono nello stesso battaglione. Quel battaglione fu mandato in guerra. Una guerra terribile tra le sabbie infuocate del deserto. Per qualche tempo Frank e Ted rimasero negli accampamenti protetti dall'aviazione. Poi una sera venne l'ordine di avanzare in territorio nemico. I soldati avanzarono per tutta la notte, sotto la minaccia di un fuoco infernale.

Al mattino il battaglione si radunò in un villaggio, ma Ted non c'era. Frank lo cercò dappertutto, tra i feriti, tra i morti. Trovò il suo nome nell'elenco dei dispersi.

Si presentò al comandante.

“Chiedo il permesso di andare a riprendere il mio amico”, disse.

“E' troppo pericoloso”, rispose il comandante, “ho già perso il tuo amico. Perderei anche te. Là fuori stanno sparando”.

Frank partì ugualmente. Dopo alcune ore trovò Ted ferito mortalmente. Se lo caricò sulle spalle. Ma una scheggia lo colpì. Si trascinò ugualmente fino al campo.

“Valeva la pena morire per salvare un morto?” gli gridò il comandante.

“Sì” sussurrò, “perché prima di morire Ted mi ha detto: Frank, sapevo che saresti venuto”.

Questo diremo a Dio in quel momento: "Sapevo che saresti venuto".

(Da: “365 piccole storie per l'anima” di Bruno Ferrero)

UNA DOZZINA DI ROSE

Un giorno una giovane donna ricevette una dozzina di rose con un biglietto che diceva: “una persona che ti vuole bene”.

Senza però la firma.

Non essendo sposata, il suo pensiero andò agli uomini della sua vita: vecchie fiamme, nuove conoscenze. Oppure erano stati la mamma e il papà? Qualche collega di lavoro? Fece un rapido elenco mentale. Infine telefonò a un'amica perché l'aiutasse a scoprire il mistero.

Una frase dell'amica le fece all'improvviso balenare un'idea.

“Di’, sei stata tu a mandarmi i fiori?”.

“Sì”.

“Perché?”.

“Perché l'ultima volta che ci siamo parlate eri di umore nero. Volevo che trascorressi un giorno pensando a tutte le persone che ti vogliono bene”.

Oggi passa un po' di tempo a pensare a tutte le persone che ti vogliono bene.

(Da: “365 piccole storie per l'anima” di Bruno Ferrero)

*DA UN MESSAGGIO DEL PAPA GIOVANNI PAOLO II NEL
1988, AD UN RADUNO DI GIOVANI A VALDOCCO (TO)
PRESSO L'ORATORIO DI DON BOSCO*

Buonanotte ai giovani

Cari giovani,

San Giovanni Bosco soleva ripetere ai suoi giovani: “Qui con voi mi trovo bene, è proprio la mia vita stare con voi”.

Faccio mia questa espressione nello stesso spirito di Don Bosco. Sapete quando egli la utilizzava? Quando veniva da visitare nobili

persone di alta posizione, tornando qui, in questi luoghi, nei cortili di Valdocco, parlando ai giovani, ai suoi giovani che amava come la pupilla dei suoi occhi e che considerava come la porzione eletta delle sue cure; ritornando qui a Valdocco alla sera per la “buonanotte” ripeteva: “qui, con voi, mi trovo bene”. Sono parole che vi impegnano.

Siate giovani aperti alla speranza.

Alla scuola del Santo educatore dovete imparare ad essere partecipi del ministero profetico di Gesù, testimoniando con uno stile cristiano di vita individuale, familiare e sociale che la verità di Cristo non è un'utopia, ma una rivelazione, che porta a compimento le promesse divine, secondo un disegno di amore.

Ecco perciò il mio augurio di questa sera: ardimentosi, convinti, aperti alla speranza.

Ma tutto ciò rimarrebbe solo un vano sogno, senza un preciso riferimento a Cristo. E' lui la luce, è Lui la via e la verità, è Lui la vita, perché ci ha riconciliati con il padre e ci ha donato se stesso come Pane di vita.

Vivete dunque di Lui! Con la partecipazione convinta, costante, gioiosa all' Eucarestia domenicale, nutrendovi frequentemente del Suo Corpo, unico sostegno nel nostro cammino terreno.

E se lungo le strade del mondo vi capitasse talora di inciampare e di cadere, ricorrete a lui, che, nel sacramento della Penitenza, vi attende con le sue braccia aperte sulla Croce, e vi ridona il perdono, la serenità del cuore e la gioia di vivere. Confessatevi spesso, confessatevi bene! Ho in mente quella celebre foto di Don Bosco, attorniato da una folla di ragazzi in attesa di confessarsi da lui....

Cari giovani, questo è l'augurio della “buonanotte” del Papa, che vi faccio nel ricordo di Don Bosco, e prego per voi Maria Ausiliatrice perché vi sia accanto in modo dolce e soave.

Ecco, questi sono i giovani di oggi. Carissimo San Giovanni Bosco, sono diversi questi ragazzi. Sono diversi ma sono buoni. Almeno sembrano buoni.

Allora lasciamoli così, carissimo Don Bosco, lasciamoli andare avanti, lasciamoli crescere e lasciamoli dire a noi buonanotte, per rispondere da parte nostra, fedeli alla tua tradizione: buonanotte.

DON BOSCO "MENA LE MANI"

MI ricordo, racconta Don Gioacchino Berto, che nei tre anni del mio ginnasio, cioè dal 1862 al 1865, Don Bosco, dopo pranzo e dopo cena, si trovava sempre circondato da giovani studenti che passavano la ricreazione con lui.

Di tanto in tanto egli fissava in volto qualche giovane che sembrava distratto e poi gli dava un forte schiaffo.

A quest'atto improvviso il giovane stava lì come stordito, ma Don Bosco, ridendo, gli prendeva la testa fra le sue mani e gli diceva in un orecchio: "Sta' tranquillo: non ho picchiato te, ma il diavolo".

Talvolta qualche giovane in mezzo ai compagni non badava a ciò che gli altri dicevano o facevano, al punto da sembrare che il suo spirito passeggiasse nei regni della luna: ed ecco all'improvviso Don Bosco dargli un buffetto sulla faccia. Il giovane, stordito dallo schiaffo, chiedeva a Don Bosco: "Che cosa fa?"

"San Filippo Neri faceva così con i suoi giovani dicendo: Io non picchio te, ma il diavolo che ti tenta".

(Da: "Fioretti di Don Bosco" di Michele Molineris)

PERCHE' SI PREGA INSIEME

Uno dei mezzi con i quali Don Bosco accendeva nei giovani lo spirito di preghiera era il partecipare alle celebrazioni che si

facevano in comune (cioè insieme).

Dal 1846 fino al 1871, cioè finché poté, Don Bosco fu assiduo nel recitare tutte le sere le preghiere con la comunità.

Il giovane Luigi Bussi disse un giorno sottovoce a un compagno, mentre gli altri si radunavano: "Perché Don Bosco, quando si trova in casa, viene sempre a pregare con noi?"

Intanto iniziavano le preghiere e, appena furono terminate, Don Bosco salì in cattedra. Parlò, e quando discese, Bussi gli si avvicinò dicendogli: "Don Bosco, mi dica una parola!"

E Don Bosco gli sussurrò all'orecchio: "Si prega insieme con tutti gli altri per dare buon esempio!"

Il giovane strabiliò gli occhi, certo che Don Bosco non lo aveva potuto udire.

(Da: "Fioretti di Don Bosco" di Michele Molineris)

L'ESPERTO

Un uomo decise, un giorno: "Voglio conoscere tutto, e se fosse necessario, farò il giro del mondo!". Così disse e così fece. L'uomo si mise a percorrere il mondo.

Dai più grandi professori imparò la geografia, la storia e l'intera gamma delle scienze. Scoprì la tecnica, si entusiasmò per la matematica, si appassionò all'informatica.

Registrò su video, dischetti e cd tutto quello che aveva imparato e scoperto. Ritornò a casa soddisfatto e felice.

Diceva: "Ora conosco tutto".

Qualche giorno dopo fece visita ad un famoso personaggio, conosciuto in tutto il mondo per la sua straordinaria sapienza.

L'uomo voleva confrontare il suo sapere con quello del saggio. Tirarono a sorte per sapere quale dei due avrebbe dovuto porre la prima domanda.

La sorte designò il grande saggio, il quale si rivolse all'uomo e gli domandò: "Che cosa sai dell'**amicizia**?"

L'uomo ripartì, senza dire una parola.

Sta ancora percorrendo il mondo.

(Da: "365 piccole storie per l'anima" di Bruno Ferrero)

AMICIZIA E DIALOGO CON DIO

Sono convinto che la preghiera sia indispensabile per un cristiano. Quando la trascuriamo, ci tagliamo fuori dalle fonti della vita spirituale e diventiamo facile preda della dissipazione e della tentazione.

Come si deve pregare? **Pregare è innalzare il proprio cuore a Dio**, è intrattenersi con lui per mezzo di santi pensieri e devoti sentimenti. Perciò ogni pensiero di Dio e ogni sguardo a lui è preghiera.

Chi pensa al Signore o alle sue infinite perfezioni, e in questo pensiero prova un affetto di gioia, di venerazione, di amore, di ammirazione... costui **prega**. Chi considera i grandi benefici ricevuti dal Creatore e sente il cuore colmo di riconoscenza... costui **prega**. Chiunque nei pericoli, consapevole della propria debolezza, supplica il Signore di aiutarlo... costui **prega**. Chi infine nella contrizione del cuore si rivolge a Dio e ricorda che ha oltraggiato il proprio Padre e ha perduto il più gran bene, e implora perdono e propone di migliorare... costui **prega**.

Il pregare è perciò cosa assai facile. Ognuno può in ogni luogo, in ogni momento sollevare il suo cuore a Dio.

Si tratta di "**sentirsi in Dio**": cioè di vedere se stessi, la propria vita, il proprio destino, il proprio lavoro quotidiano, gli affetti e le relazioni, i desideri e i problemi, ma anche la propria miseria e il proprio peccato, sotto gli occhi amorosi di Dio.

Quando, con un piccolo sforzo quotidiano, ci abituiamo all'idea di essere amati personalmente dal Signore, si spalanca un grande orizzonte interiore che ci conduce a vivere con libertà, serenità e purezza. (Da: "Scrivo a voi giovani" Appunti di spiritualità salesiana)

ARRIVEDERCI IN PARADISO

Il Signore, miei cari giovani, vi chiama all'amicizia e alla comunione perfetta di amore con Lui. Vi vuole partecipi della sua pienezza e della sua gioia, oggi e per tutta l'eternità.

Camminiamo ogni giorno nella beata speranza dell'incontro definitivo con Lui. Questa prospettiva illumini e sostenga le vostre scelte, vi renda fedeli nel vostro lavoro e nella fatica, vi dia forza e costanza nella decisione di seguire il Signore e di costruire giorno per giorno il suo regno.

Sapete di essere liberi e responsabili: il mondo e la sua storia, la vostra vita e quella dei fratelli, i rapporti umani e la giustizia sociale, l'arte, la scienza e il progresso del pensiero, la natura e le risorse dell'ambiente, le culture e i valori... tutto è messo nelle vostre mani da Dio, con grande fiducia.

Tocca a voi, con generosità ed intelligenza, impegno e coscienza, farvene carico nella carità. Di questo sarete giudicati da Dio. Un giudizio che non vi deve spaventare, ma incoraggiare a camminare con fiducia e sguardo aperto su orizzonti più vasti.

Vi invito ad essere sempre buoni cristiani e onesti, utili, onorati cittadini.

Ci ritroveremo in paradiso, con le mani piene di frutti insieme alla moltitudine di fratelli amati, educati, soccorsi e salvati; al cospetto del Padre, con Gesù, con Maria, e con i Santi nella gioia senza fine!

(Da: "Scrivo a voi giovani" Appunti di spiritualità salesiana)

APPUNTI DI VIAGGIO

