

PREMESSA

Nell'anno che ci separa dalla celebrazione del Giubileo, papa Francesco suggerisce alla Chiesa universale di vivere un tempo opportuno di preghiera e di preparazione nell'attesa del 2025.

Per questo motivo, gli Uffici diocesani tutti propongono di seguito sei schemi di Lectio divina da poter offrire alle nostre comunità pastorali, alle parrocchie, o anche al singolo che desideri confrontarsi intensamente con la Parola nel tempo propizio della Quaresima – Pasqua.

La scelta della Lectio è ispirata dal desiderio di tornare a pregare mettendo al centro i testi biblici; le storie di uomini e donne ivi narrate contengono infatti tracce della vita di ciascuno di noi.

Esistono molte strutture di Lectio divina; noi ci affidiamo alla proposta del Cardinal Martini, che poniamo a introduzione di questo sussidio.

INTRODUZIONE

Scrittura e preghiera

Tratto da “Ritrovare sé stessi” Centro Ambrosiano Edizione Piemme

Carlo Maria Martini

L'ascolto di Dio, da parte del cristiano, significa in concreto l'ascolto della Parola contenuta nella Bibbia. Il contatto con questa Parola scritta porta, infatti, a una ricchezza di vita inaspettata. A me, che leggo la Scrittura da circa cinquant'anni, essa appare ogni volta così nuova da destarmi stupore e da creare quello shock dell'intelligenza e dell'emozione che suscita il senso dei valori umani e che mette a contatto con i valori stessi di Dio.

Assai opportunamente il Concilio Vaticano II, nella Costituzione dogmatica Dei Verbum, ha trattato a lungo di questo tema e sintetizzo il suo insegnamento in quattro punti:

- tutti i fedeli devono avere accesso diretto alla Scrittura;
- devono leggerla frequentemente e volentieri;
- devono imparare a pregare a partire dalla lettura diretta della Bibbia;
- al fine di conoscere Cristo Gesù, perché non lo si può conoscere al di fuori delle Scritture, e di conoscerlo in maniera eminente.

Diceva san Girolamo, e la Costituzione conciliare lo cita: «L'ignoranza delle Scritture è ignoranza di Cristo». Sono allora indispensabili dei mezzi concreti con cui il cristiano riesca ad accostarsi ai testi della Scrittura, al Nuovo Testamento in modo da confrontarli realisticamente con la sua esistenza.

Tra questi mezzi o metodi concreti, suggerisco quello patristico della lectio divina, chiamata “divina” appunto perché consiste nella lettura e nell'ascolto di un passo della Bibbia.

Tale “lectio divina” comprende alcuni gradini - lectio, meditatio, oratio o contemplatio - che, per maggiore utilità, sono solito allargare a sette aggiungendone quattro: consolatio, discretio, deliberatio, actio.

LECTIO

La lectio è il momento in cui si legge e rilegge una pagina dell'Antico o del Nuovo Testamento mettendone in rilievo gli elementi portanti. È un atteggiamento dinamico, è lo sforzo di cogliere, nel testo, i rilievi in modo che da "pianura" diventi un "panorama di montagna" con alcune parti in luce e altre in ombra. Sottolineando i verbi, i soggetti, gli oggetti, i vari elementi acquistano valore insospettato. La lectio, nel quadro in cui noi la consideriamo, non è fine a se stessa ma si apre alla meditatio: va dunque fatta ogni volta per quel tanto che serve a passare oltre. Non così poco che la meditatio sia sterile e non così tanto da impedirne il dinamismo.

MEDITATIO

La meditatio è la riflessione sui valori del testo, soprattutto sui valori permanenti. È un secondo modo di accostare il brano: non più per considerazione analitica dei soggetti, degli oggetti, dei simboli, dei movimenti interni ed esterni, ma dei valori che il testo veicola e porta con sé.

La meditatio va fatta con la mente e anche con l'affetto perché spesso i valori sono ricchi di risonanze, di sentimenti. Comporta il superamento della quantità verso la qualità, il superamento delle forme esteriori, delle figure geometriche e sintattiche verso i loro contenuti, ed è quindi un passaggio importante. Quali valori esprime Gesù con questo modo di essere? Quali valori esprime Paolo e come posso fare per farli miei? Il mondo della meditatio è molto vario perché l'uomo si confronta dall'interno con la Parola e ne fa modello, proposta, regola di vita. C'è tuttavia un rischio ed è quello di prolungare la meditatio all'infinito, compiacendosi di aver capito i valori del testo, di averli ordinati e collegati con la propria vita. Il rischio è di credere di vivere quei valori semplicemente perché si è riusciti a coglierli bene, bloccando così il processo dinamico della preghiera e cadendo nell'autocompiacimento che, in realtà, è l'opposto della religiosità evangelica, pur se si nutre di parole del vangelo.

La meditatio è dunque un grandissimo valore da imparare, e magari ci si mette anni per impararla, però deve essere superata, a un certo punto, verso la contemplatio. La meditatio può essere fatta, in qualche maniera, anche da un non credente che si compiace dei valori profondi espressi dalla Scrittura.

CONTEMPLATIO

Con la contemplatio entriamo nella specifica preghiera cristiana che è "in spirito e verità". È il passaggio dalla considerazione dei valori all'adorazione della persona di Gesù che riassume tutti i valori, li sintetizza, li esprime in sé e li rivela. È un momento orante per eccellenza in cui vengono dimenticate proprio le stesse cose che sono state molto utili per stimolare la coscienza. Si adora e si ama Gesù, ci si offre a lui, si chiede perdono, si loda la grandezza di Dio, si intercede per la propria povertà o per il mondo, per la gente, per la Chiesa.

Il centro e il riferimento della contemplatio è sempre la persona di Gesù, rivelatore del Padre. Dal punto di vista più propriamente ontologico o di antropologia soprannaturale, la contemplatio è la disponibilità al dono infuso della carità. L'uomo cioè è nella situazione ideale per accogliere, coscientemente o almeno con piena disponibilità, il dono infuso di carità, a lasciare vibrare in sé lo Spirito di santità.

La contemplatio è, dunque, in parte esercizio attivo, adorante, amante e in parte esercizio passivo, spazio dato allo Spirito di Cristo perché in noi adori, lodi, glorifichi il Padre. Il dono infuso di carità è germinalmente presente, come sappiamo, in ogni battezzato. Molto spesso però non ha spazio espressivo, uno spazio cioè corporeo, mentale, strutturale: la contemplatio è esattamente il momento in cui si dà spazio corporeo allo Spirito santo. Per questo possiamo anche chiamarla "conversione" dell'uomo che si rivolge totalmente a Dio, che lo sceglie costantemente, attratto da lui, che lo ama con tutto il cuore, con tutta la mente, con tutte le forze elevate soprannaturalmente dallo Spirito.

È veramente il punto culminante delle varie tappe del dinamismo della preghiera ed è la norma, il riferimento delle tappe precedenti. In tanto la lectio è utile, la meditatio è importante, in quanto sfociano nella contemplatio che è vita in senso pieno: è la vita di Cristo che vive in colui che contempla.

Da aggiungere, a questo punto del dinamismo della preghiera, ci sarebbe solo l'esperienza infusa mistica, la percezione cioè cosciente dell'agire di Dio: l'unione con Dio a livelli mistici non è però necessariamente parte dell'organismo ordinario della vita cristiana. Vorrei, invece, dire qualcosa sul dinamismo esplicativo della

contemplatio ed è per questo che ho indicato altri quattro gradini, anche se non sono un passo avanti perché tutto è già avvenuto.

CONSOLATIO

Noi facciamo fatica a determinare questo vocabolo mentre è realtà notissima al Nuovo Testamento. Paolo ne fa un uso molto grande, sia come verbo - parakaléo - sia come sostantivo - paraklesis - e addirittura lo prevede come un ministero: «Chi ha il ministero della consolazione - parakalon - attenda alla consolazione - paraklései -» (cfr. Romani 12,8). Consolazione è un appellativo di Dio, il Dio della pazienza e della consolazione (cfr. Romani 15,4; 2Corinzi 1,3) e il Nuovo Testamento la considera come realtà fondante l'esperienza cristiana. A noi sembra un sostegno aggiuntivo: il bisogno di essere consolati ci appare quasi un segno di debolezza, e questo è abbastanza strano se pensiamo che lo Spirito santo è qualificato come il Paraclito, il Consolatore. Che cosa possiamo dunque intendere per "consolatio" come sviluppo ordinario della contemplatio? Possiamo intendere la gioia profonda, intima, che viene dall'unione con Dio, il riverbero luminoso, gaudioso della comunione con Lui. Pensiamo alla gioia che vediamo trasparire dagli occhi di persone particolarmente sante, quel non so che di pace, di serenità, di tranquillità anche nella sofferenza. È il gusto del culto di Dio, il rapporto con Dio vissuto con gaudio.

L'uomo giunto alla contemplazione sa che nessuna forza umana gli potrà strappare quella pace che è dono di Dio. Paolo esprime questa certezza gaudiosa quando esclama: «Chi ci separerà dall'amore di Cristo? Forse la tribolazione, l'angoscia, la persecuzione, la fame, la nudità, il pericolo, la spada?... lo sono persuaso che né morte né vita, né angeli né principati, né presente né avvenire, né potenze, né altezza né profondità, né alcun'altra creatura potrà mai separarci dall'amore di Dio, in Cristo Gesù, nostro Signore!» (Romani 8,35.38-39). La consolazione è la forza che sentiamo uscire, a distanza di duemila anni, dalle parole di Paolo. Ha molti altri nomi la consolatio: in certi periodi della storia della spiritualità è stata chiamata "fervore" oppure "devozione" (san Francesco di Sales), cioè prontezza gaudiosa e spontanea con cui l'uomo si dona a Dio. Da san Giovanni Eudes è stata chiamata "il regno di Gesù": la vita è il regno di Gesù che si sviluppa in noi.

Non dobbiamo perciò trascurare la consolatio. A volte, una certa cultura pseudo-spirituale ci fa credere che ciò che conta è fare il proprio dovere, essere leali e giusti. Ma l'uomo leale e giusto non può non esprimere quella pienezza di sé che è la forza e l'entusiasmo della gioia interiore!

Certo, si tratta di gioia spirituale nascosta nel profondo. Se spesso è velata e oscurata dalle prove, dall'aridità, dalle desolazioni, dalle tentazioni, dalla croce, tuttavia non a questo l'uomo è chiamato. Lo stadio a cui è chiamato è la luminosità di Cristo risorto e la consolazione è luminosità del Cristo risorto diffusa nell'esperienza. Non è fenomeno accessorio, pur se va distinta dai puri stati di entusiasmo naturale.

DISCRETIO (DISCERNIMENTO)

La consolatio pone l'uomo in sintonia mirabile con i valori evangelici. È gusto interiore per Cristo, per l'essere con lui, per la sua povertà, per coloro che sono simili a Gesù nella sofferenza, per la sequela generosa della croce insieme a lui. Le grandi scelte di Cristo, il suo abbandono al Padre, il suo distacco, la sua dedizione all'uomo diventano valori connaturali nel momento della consolatio. Il discernimento è la capacità di scegliere, per interiore connaturalità, secondo e come Cristo. La sua relazione con la meditatio è molto stretta perché la meditatio fa emergere i valori di Gesù e la discretio li fa scegliere. Francesco d'Assisi incontra il lebbroso, vede in lui Cristo e, nell'impulso dello Spirito, lo bacia pieno di gioia, superando una fortissima ripugnanza naturale: è la discretio che gli ha fatto fare la stessa scelta di Gesù.

DELIBERATIO

La Deliberatio è l'atto interiore con cui l'uomo si decide per le scelte secondo Cristo e necessariamente sfocia nell'actio.

L'actio è il modo di vivere e di agire secondo lo Spirito di Cristo, è l'accogliere totalmente dentro di noi la coscienza apostolica, è l'averla integrata in noi stessi, l'aver fatto di questa scelta non soltanto un atto di volontà a cui conformarsi a fatica ma una realtà entrata in noi attraverso il dinamismo della preghiera. In tal modo la preghiera non è più soltanto un pregare in vista del compiere meglio qualcosa: la preghiera è il fare emergere la scelta, il formare la propria vita a partire dalle scelte evangeliche interiorizzate.

CONCLUSIONE

Prima di concludere, desidero ribadire l'importanza della contemplazione senza la quale tutto diventa insipido, diventa esecuzione faticosa di precetti, volontarismo, moralismo. La mancanza di contemplazione ci impedisce di cogliere globalmente i vari aspetti dell'esperienza cristiana e di vivere realmente il "vieni e seguimi" di Gesù. Nella contemplazione l'uomo raggiunge il massimo di chiarezza e di forza, in essa il progetto-uomo si verifica e si va verificando progressivamente, a mano a mano che si integra nelle azioni, nella cultura, nella espressione esteriore della persona.

Il passaggio dalla meditazione alla contemplazione è dunque un momento vitale e determinante dell'esperienza cristiana. Spesso la nostra esperienza cristiana è, al massimo, a livello meditativo, di riflessione, di bei pensieri, ma ancora oscura su molti valori del dono di Dio fatto all'uomo. Tale è l'esperienza degli apostoli nel vangelo di Marco che vedono e non capiscono, che hanno occhi e non comprendono. Per questo ci si ritrova incerti, alle prese con continui ripensamenti e con desideri di evasione: perché non si ha come riferimento la contemplazione.

Le domande che possiamo porci, allora, devono essere su come pratichiamo la lectio e la meditatio, ma soprattutto se ci apriamo alla contemplazione, se la consideriamo fondamentale per il nostro cammino di fede. Io credo che tutti noi abbiamo avuto dei momenti di vera contemplazione, nei quali abbiamo potuto discernere anche la consolazione di Dio.

L'invito è a riflettere su tali momenti e a valorizzarli giustamente, secondo i desideri del Signore.

Osservazioni importanti sulla "lectio divina".

Nell'accostarsi alla Bibbia mediante il metodo della lectio divina bisogna evitare il rischio di uno straripamento della lectio al di fuori dell'alveo della tradizione e della Chiesa. Capita infatti spesso che la Scrittura venga usata non semplicemente in funzione critica dei nostri idoli, ma pure in funzione di critica delle istituzioni, di una critica globale e priva di discernimento. Un altro rischio è di asservire il testo sacro a ideologie preesistenti (politiche, sociali, filosofiche), usandolo come prova o appoggio.

In questi casi la lettura della Bibbia tende a uscire dal contesto vitale in cui è nata e si è trasmessa.

E, ancora, si rischia di intendere sotto il nome di lectio una qualunque lettura della Bibbia, che sia in qualche modo unita con la preghiera. Non di rado si tende inoltre a fare della "teologia biblica" trattando temi dell'uno e dell'altro Testamento, o si cercano attualizzazioni a partire da un brano scelto a caso o presente nella liturgia. Tutto ciò fa parte della lectio, ma non la definisce nella sua caratteristica più profonda. Mi sembra quindi utile richiamare alcune parole del padre gesuita Francesco Rossi de Gasperis, in uno stimolante studio (Bibbia ed esercizi spirituali, Torino 1982, 33): «Lectio divina è la lettura continua» - preferisco dire "tendenzialmente" continua - «di tutte le Scritture, in cui ogni libro e ogni sua sezione viene successivamente letta, studiata e meditata, compresa e gustata mediante il contesto di tutta la rivelazione biblica, Antico e Nuovo Testamento. Per questa sua semplice adesione e umile rispetto dell'intero testo biblico, la lectio divina è una prassi di obbedienza totale e incondizionata a Dio che parla, dove l'uomo diventa un attento uditore della Parola (...). La lectio divina non fa una scelta di testi adatti a temi e argomenti già scelti e decisi in precedenza, in vista di bisogni o gusti già sperimentati o avvertiti dal lettore o dalla comunità che legge. Essa non adotta nemmeno il procedimento dei "temi biblici" preferendo invece tenersi al di qua di ogni selezione teologica del messaggio biblico. Essa comincia dalla Parola di Dio e la segue passo passo dal principio alla fine. La lectio divina suppone e prende sul serio l'unità di tutte le Scritture».

Se dunque la lectio divina viene vissuta nel suo dinamismo che, partendo dalle prime tre tappe - lectio, meditatio, contemplatio - si amplia e si apre alla consolatio, discretio, deliberatio e actio, può costituire un formidabile aiuto di fronte all'attuale sfida del mondo occidentale. Un mondo in cui il mistero di Dio è quasi assente nei segni esteriori della vita e della società, un mondo interiormente arido, che soffoca la coscienza e

non fa avvertire nell'esperienza quotidiana il gusto del Dio vero. Soltanto se alimentiamo la nostra fede in un contatto con la Parola, potremo passare indenni attraverso il deserto spirituale dell'Europa moderna.

LA PROPOSTA

INTRODUZIONE

Di seguito vengono proposti sei schemi di preghiera, di cui tre suggeriti nel tempo di Quaresima e altri tre nel tempo di Pasqua. Ogni Comunità può scegliere di utilizzare tutti gli schemi o solamente alcuni, considerando che, ispirandosi al cammino diocesano, essi seguono il cammino dei due discepoli di Emmaus, seppure i testi biblici suggeriti non si riferiscano direttamente all'icona biblica.

La proposta prevede due passaggi, uno comunitario e un altro per la preghiera personale.

PREGHIERA COMUNITARIA

La preghiera comunitaria segue il seguente schema:

- Ingresso nella preghiera e invocazione allo Spirito santo;
- Lectio;
- Meditatio;
- Contemplatio.

Da tenere in grande considerazione è lo spazio liturgico, che deve essere accogliente e ben preparato per consentire un clima consono di preghiera.

PREGHIERA PERSONALE

Terminato il momento di preghiera comunitaria, ognuno torna alla propria quotidianità, in cui vivrà le ultime tappe della lectio:

- Consolatio;
- Discretio;
- Deliberatio;
- Actio.

I medesimi passaggi possono accompagnare anche la preghiera quotidiana di ogni fedele.

CONCLUSIONE

La speranza è che la modalità offerta qui possa diventare uno strumento utile per la preghiera sia comunitaria che personale, uno spazio che possa anche spingersi oltre il tempo speciale della Quaresima – Pasqua.

NARRANO I PIEDI CHE PORTANO LONTANO

Primo schema

Si deve diventare un'altra volta semplici e senza parole.
Come il giorno che cresce o la pioggia che cade.
Si deve semplicemente essere.
Etty Hillesum

L'assemblea si ritrova nel luogo e nel tempo stabilito. Al momento opportuno un lettore inizia a leggere la provocazione.

PROVOCAZIONE

Chi ci dice che siano solo le parole lo strumento efficace della narrazione? Anche il corpo parla e comunica oltre misura il nostro vissuto.

I due discepoli camminano sotto il grave peso di un fallimento; il loro passo non è certo caratterizzato dall'incedere orgoglioso di chi ha visto realizzare felicemente i propri piani; piuttosto è il rallentato movimento di chi cerca ossigeno intorno a sé, di chi anela a trovare una via di fuga lontano dalla realtà presente e incombente.

Narrano quei passi il venir meno di una sequela che sembra essersi conclusa nell'esito irreversibile degli eventi di Gerusalemme: la speranza sembra crollare sotto il peso inevitabile di una croce e davanti a un nudo sepolcro, seppure vuoto.

CANTO

INGRESSO NELLA PREGHIERA E INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO

Se la celebrazione si svolge la sera

In quest'ora del tramonto,
mentre il tuo angelo passa tra la luce e la luce.

**Ricolma, o Signore,
di pace il cuore che attende,
la nostra mano che ti cerca.**

In quest'ora, mentre cade la sera
e appaiono le prime stelle.

Se la celebrazione si svolge la mattina o il pomeriggio

Un nuovo giorno di vita
ci è offerto.

**Possiamo seguirti,
Signore, dove oggi sarai.**

**La terra raccoglie in sé ogni vita in tumulto;
su tutte, il tuo angelo, segni la pace.**

Vogliamo portarti in noi come luce,
che rischiara le tenebre.

**Tu sei per noi amore
che nell'amore ci guida.**

Nei sogni di pace,
nel cuore degli uomini.

**Nelle forme di bellezza,
nei cuori assetati di Te.**

A seguito del dialogo introduttivo l'assemblea invoca lo Spirito santo con questa preghiera o un'altra simile.

Vieni Spirito,
sii per noi il ghiaccio che dà i brividi alla carne
e lo sguardo che svela il volto della verità.

Vieni Spirito,
fa' che ogni vento contrario, come per gli uccelli del cielo,
sia usato per farci alzare in volo e più in alto.

Vieni Spirito,
a riportarci ad abitare la vita senza chiederci: come, dove, perché.
L'amore non ha un posto, è un modo di vivere.

Vieni Spirito,
a riconciliare l'eternità e la fragilità,
ad accogliere i giorni e impastarli come il pane,
a spingere il mio cuore dove altri non riescono.

LECTIO

Lettura comunitaria

Un lettore proclama il seguente brano biblico o un altro adatto.

Dal Vangelo secondo Marco

Mc 14, 17-42

¹⁷Venuta la sera, egli arrivò con i Dodici. ¹⁸Ora, mentre erano a tavola e mangiavano, Gesù disse: “In verità io vi dico: uno di voi, colui che mangia con me, mi tradirà”. ¹⁹Cominciarono a rattristarsi e a dirgli, uno dopo l'altro: “Sono forse io?”. ²⁰Egli disse loro: “Uno dei Dodici, colui che mette con me la mano nel piatto. ²¹Il Figlio dell'uomo se ne va, come sta scritto di lui; ma guai a quell'uomo, dal quale il Figlio dell'uomo viene tradito! Meglio per quell'uomo se non fosse mai nato!”.

²²E, mentre mangiavano, prese il pane e recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro, dicendo: “Prendete, questo è il mio corpo”. ²³Poi prese un calice e rese grazie, lo diede loro e ne bevvero tutti. ²⁴E disse loro: “Questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti. ²⁵In verità io vi dico che non berrò mai più del frutto della vite fino al giorno in cui lo berrò nuovo, nel regno di Dio”.

²⁶Dopo aver cantato l'inno, uscirono verso il monte degli Ulivi. ²⁷Gesù disse loro: “Tutti rimarrete scandalizzati, perché sta scritto:

²⁸Ma, dopo che sarò risorto, vi precederò in Galilea”. ²⁹Pietro gli disse: “Anche se tutti si scandalizzeranno, io no!”. ³⁰Gesù gli disse: “In verità io ti dico: proprio tu, oggi, questa notte, prima che due volte il gallo canti, tre volte mi rinnegherai”. ³¹Ma egli, con grande insistenza, diceva: “Anche se dovessi morire con te, io non ti rinnegherò”. Lo stesso dicevano pure tutti gli altri.

³²Giunsero a un podere chiamato Getsèmani ed egli disse ai suoi discepoli: “Sedetevi qui, mentre io prego”.

³³Prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e cominciò a sentire paura e angoscia. ³⁴Disse loro: “La mia anima è triste fino alla morte. Restate qui e vegliate”. ³⁵Poi, andato un po' innanzi, cadde a terra e pregava che, se fosse possibile, passasse via da lui quell'ora. ³⁶E diceva: “Abbà! Padre! Tutto è possibile a te: allontana da me questo calice! Però non ciò che voglio io, ma ciò che vuoi tu”. ³⁷Poi venne, li trovò addormentati e disse a Pietro: “Simone, dormi? Non sei riuscito a vegliare una sola ora? ³⁸Vegliate e pregate per non entrare in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole”. ³⁹Si allontanò di nuovo e pregò dicendo le stesse parole. ⁴⁰Poi venne di nuovo e li trovò addormentati, perché i loro occhi si erano fatti pesanti, e non sapevano che cosa rispondergli. ⁴¹Venne per la terza volta e disse loro: “Dormite pure e riposatevi! Basta! È venuta l'ora: ecco, il Figlio dell'uomo viene consegnato nelle mani dei peccatori. ⁴²Alzatevi, andiamo! Ecco, colui che mi tradisce è vicino”.

Rilettura personale

A seguito della proclamazione si lascia un giusto tempo di silenzio per consentire una rilettura personale del testo.

Commento da parte di chi presiede la celebrazione

Chi presiede commenta il brano scelto, al termine della meditazione vengono proposte alcune domande per un tempo di riflessione personale che può essere vissuta in silenzio o accompagnata da una musica di sottofondo.

CONTEMPLATIO

Preghiera a due cori

Terminato il tempo di silenzio l'assemblea prega a due cori.

Luigi Verdi

Una vita umana non deve diventare né grande,
né importante, né ricca,
deve semplicemente diventare quella che è,
cioè deve potersi esprimere,
poter essere in fondo armoniosa.

*Cercare quello che è meglio,
non quello che è grande:
quello che è valido per adesso,
quello che ci fa vivere in questo momento,
quello che non ci porta a fare grandi progetti
ma a realizzare quel piccolo compito a me affidato.*

Non siamo persone che hanno la soluzione per tutto,
ma persone che vogliono essere fedeli a delle scelte precise,
che vogliono muoversi a servizio della vita, gratuitamente.

*Non abbiamo spiegazioni, né soluzioni pronte
per i problemi che ci circondano.
Vogliamo solo agire come fermento.*

I nostri gesti, progetti, azioni,
certamente non cambiano il mondo,
ma lo rendono più vivibile, più umano, più amabile.

Contemplazione

Venga su di noi la tua misericordia,
Signore, la tua salvezza, secondo la tua promessa.

R. Noi ti lodiamo e ti benediciamo!

Signore Gesù,
dopo aver compiuto la purificazione dei peccati,
ti sei assiso alla destra della potenza di Dio. *R*

Signore Gesù,
sei coronato di gloria e di onore
a causa della morte che hai sofferto. *R.*

Signore Gesù,
reso perfetto attraverso le sofferenze,
ci guidi alla salvezza e ci porti alla gloria. *R.*

Signore Gesù,
hai avuto in comune con noi la carne e il sangue,
non ti vergogni di chiamarci fratelli. *R.*

Signore Gesù,
sei stato messo alla prova e hai sofferto,
per questo vieni in aiuto a chi subisce la tentazione. *R.*

Padre nostro

Padre santo, noi camminiamo alla luce della fede.
Mantienici sobri e vigili nell'attesa della Pasqua eterna.

Padre nostro...

Benedizione finale

Preghiamo:
Dio nostro Padre,
tu ci inviti a prendere ogni giorno la nostra croce e a seguire tuo Figlio:
accorda a coloro che vivranno nelle sofferenze
di riconoscere colui che li ha preceduti
camminando verso la Pasqua
e concedi a noi tutti di compiere ciò che manca nella nostra vita
alla passione di Cristo.
Egli vive e regna ora e nei secoli dei secoli.
Amen.

Benediciamo il Signore.
Rendiamo grazie a Dio.

Il Signore renda salda la vostra vocazione e la vostra elezione
e non vi lasci inciampare di fronte al regno del Salvatore nostro Gesù Cristo.
Nel nome del Padre, e del Figlio, e dello Spirito santo.
Amen.

CANTO

TEMPO PERSONALE

Consolatio

A noi sembra un sostegno aggiuntivo: il bisogno di essere consolati ci appare quasi un segno di debolezza, e questo è abbastanza strano se pensiamo che lo Spirito santo è qualificato come il Paraclito, il Consolatore. Che cosa possiamo dunque intendere per “consolatio” come sviluppo ordinario della contemplatio? Possiamo intendere la gioia profonda, intima che viene dall'unione con Dio, il riverbero luminoso, gaudioso della comunione con Lui. Pensiamo alla gioia che vediamo trasparire dagli occhi di persone particolarmente sante, quel non so che di pace, di serenità, di tranquillità anche nella sofferenza. È il gusto del culto di Dio, il rapporto

con Dio vissuto con gaudio. L'uomo giunto alla contemplazione sa che nessuna forza umana gli potrà strappare quella pace che è dono di Dio.

Discretio (Discernimento)

Il discernimento è la capacità di scegliere, per interiore connaturalità, secondo e come Cristo. La sua relazione con la meditatio è molto stretta perché la meditatio fa emergere i valori di Gesù e la discretio li fa scegliere. Francesco d'Assisi incontra il lebbroso, vede in lui Cristo e, nell'impulso dello Spirito, lo bacia pieno di gioia, superando una fortissima ripugnanza naturale: è la discretio che gli ha fatto fare la stessa scelta di Gesù.

Deliberatio

La Deliberatio è l'atto interiore con cui l'uomo si decide per le scelte secondo Cristo e necessariamente sfocia nell'actio.

Actio

L'actio è il modo di vivere e di agire secondo lo Spirito di Cristo, è l'accogliere totalmente dentro di noi la coscienza apostolica, è l'averla integrata in noi stessi, l'aver fatto di questa scelta non soltanto un atto di volontà a cui conformarsi a fatica, ma una realtà entrata in noi attraverso il dinamismo della preghiera. In tal modo la preghiera non è più soltanto un pregare in vista del compiere meglio qualcosa: la preghiera è il fare emergere la scelta, il formare la propria vita a partire dalle scelte evangeliche interiorizzate.

NARRANO LE ORME DI CHI CAMMINA ACCANTO

Secondo schema

Senza un compagno non v'è faccenda che riesca:
chi può camminare con un solo piede?
Proverbio dell'India

L'assemblea si ritrova nel luogo e nel tempo stabilito. Al momento opportuno un lettore inizia a leggere la provocazione.

PROVOCAZIONE

Mentre i passi e le parole si fanno pesanti per la desolazione, quando l'assenza sembra dominare il tutto dell'esistenza, ecco che accade l'inatteso: sulla scena compare un altro viandante che si pone accanto ai due già in cammino per la disillusione bruciante.

Ascolta, quel tale, la narrazione dei fatti a cui hanno assistito e a sua volta si fa narratore, ma non della recente storia, ormai sulla bocca di tutti, piuttosto di tempi lontani; questi racconti trovano la fonte nel cuore proprio di Dio. Egli narra di Mosè, dei profeti e di come Dio ha sempre riposto la propria fede nell'uomo, anche quando l'uomo ha preso le distanze da Lui. Undici chilometri da Gerusalemme: è la distanza tra i due pellegrini e una vicenda incomprensibile, tra i due discepoli e il grande assente, ora morto, che essi avevano seguito.

CANTO

INGRESSO NELLA PREGHIERA E INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO

Se la celebrazione si svolge la sera

In quest'ora del tramonto,
mentre il tuo angelo passa tra la luce e la luce.

**Ricolma, o Signore,
di pace il cuore che attende,
la nostra mano che ti cerca.**

In quest'ora, mentre cade la sera
e appaiono le prime stelle.

Se la celebrazione si svolge la mattina o il pomeriggio

Un nuovo giorno di vita
ci è offerto.

**Possiamo seguirti,
Signore, dove oggi sarai.**

**La terra raccoglie in sé ogni vita in tumulto;
su tutte, il tuo angelo, segni la pace.**

Vogliamo portarti in noi come luce,
che rischiara le tenebre.

**Tu sei per noi amore
che nell'amore ci guida.**

Nei sogni di pace,
nel cuore degli uomini.

**Nelle forme di bellezza,
nei cuori assetati di Te.**

A seguito del dialogo introduttivo l'assemblea invoca lo Spirito santo con questa preghiera o un'altra simile.

Vieni Spirito,
sii per noi il ghiaccio che dà i brividi alla carne
e lo sguardo che svela il volto della verità.

Vieni Spirito,
fa' che ogni vento contrario, come per gli uccelli del cielo,
sia usato per farci alzare in volo e più in alto.

Vieni Spirito,
a riportarci ad abitare la vita senza chiederci: come, dove, perché.
L'amore non ha un posto, è un modo di vivere.

Vieni Spirito,
a riconciliare l'eternità e la fragilità,
ad accogliere i giorni e impastarli come il pane,
a spingere il mio cuore dove altri non riescono.

LECTIO

Lettura comunitaria

Un lettore proclama il seguente brano biblico o un altro adatto.

Dal libro del profeta Isaia

Is 53

¹Chi avrebbe creduto al nostro annuncio?
A chi sarebbe stato manifestato il braccio del Signore?
²È cresciuto come un virgulto davanti a lui
e come una radice in terra arida.
Non ha apparenza né bellezza
per attirare i nostri sguardi,
non splendore per poterci piacere.
³Disprezzato e reietto dagli uomini,
uomo dei dolori che ben conosce il patire,
come uno davanti al quale ci si copre la faccia;
era disprezzato e non ne avevamo alcuna stima.
⁴Eppure egli si è caricato delle nostre sofferenze,
si è addossato i nostri dolori;
e noi lo giudicavamo castigato,
percosso da Dio e umiliato.
⁵Egli è stato trafitto per le nostre colpe,
schiacciato per le nostre iniquità.
Il castigo che ci dà salvezza si è abbattuto su di lui;
per le sue piaghe noi siamo stati guariti.
⁶Noi tutti eravamo sperduti come un gregge,
ognuno di noi seguiva la sua strada;
il Signore fece ricadere su di lui
l'iniquità di noi tutti.
⁷Maltrattato, si lasciò umiliare
e non aprì la sua bocca;
era come agnello condotto al macello,
come pecora muta di fronte ai suoi tosatori,
e non aprì la sua bocca.
⁸Con oppressione e ingiusta sentenza fu tolto di mezzo;
chi si affligge per la sua posterità?
Sì, fu eliminato dalla terra dei viventi,

per la colpa del mio popolo fu percosso a morte.

⁹Gli si diede sepoltura con gli empi,
con il ricco fu il suo tumulo,
sebbene non avesse commesso violenza
né vi fosse inganno nella sua bocca.

¹⁰Ma al Signore è piaciuto prostrarlo con dolori.
Quando offrirà se stesso in sacrificio di riparazione,
vedrà una discendenza, vivrà a lungo,
si compirà per mezzo suo la volontà del Signore.

¹¹Dopo il suo intimo tormento vedrà la luce
e si sazierà della sua conoscenza;
il giusto mio servo giustificherà molti,
egli si addosserà le loro iniquità.

¹²Perciò io gli darò in premio le moltitudini,
dei potenti egli farà bottino,
perché ha spogliato se stesso fino alla morte
ed è stato annoverato fra gli empi,
mentre egli portava il peccato di molti
e intercedeva per i colpevoli.

Rilettura personale

A seguito della proclamazione si lascia un giusto tempo di silenzio per consentire una rilettura personale del testo.

MEDITATIO

Commento da parte di chi presiede la celebrazione

Chi presiede commenta il brano scelto, al termine della meditazione vengono proposte alcune domande per un tempo di riflessione personale che può essere vissuta in silenzio o accompagnata da una musica di sottofondo.

CONTEMPLATIO

Preghiera a due cori

Terminato il tempo di silenzio l'assemblea prega a due cori.

Michel Quoist

Partire Signore è un'avventura appassionante.
Ho voglia di vivere... Ma spesso ho paura.

*Si, ho paura, Signore,
ho il coraggio d'ammetterlo e il coraggio di dirtelo.*

Aiutami a non sciupare mai la vita,
a non tenere stretta la mia vita
con la paura che altri me la rubino.

*Aiutami a camminare senza voler sapere
quello che ad ogni svolta la strada mi riserva,
non con la testa fra le nuvole,
ma i piedi sulla terra e la mia mano nella tua.*

Allora, o Signore, uscirò da casa fiducioso e allegro
e me ne andrò senza timore per la Strada sconosciuta,
perché la vita è davanti a me, ma Tu insieme con me cammini.

Contemplazione

Venga su di noi la tua misericordia, Signore.
La tua salvezza, secondo la tua promessa.

R. Noi ti benediciamo!

Signore, ogni giorno tu ci precedi, noi ti seguiremo passo dopo passo:
qualunque sia il sentiero, meraviglioso è camminare con te. *R.*

Signore, i nostri occhi scrutano il tuo volto, sono sedotti dalla tua infinita bellezza:
qualunque sia il modo in cui ti riveli, meraviglioso è contemplarti. *R.*

Signore, la nostra bocca balbetta il tuo Nome, tu le ispiri parole e suoni:
qualunque sia la lingua che ti canta, meraviglioso è lodarti. *R.*

Signore, la nostra mano è tesa davanti a te, non siamo altro che mendicanti d'amore:
qualunque sia il dono che ci fai, meraviglioso è riceverlo da te. *R.*

Signore, il nostro cuore ti cerca e ti desidera, siamo solo dei nomadi assetati di te:
qualunque sia il luogo dove abiti, meraviglioso è trovarti. *R.*

Signore, la nostra vita vuole essere tua, desideriamo soltanto dimorare in te:
qualunque sia la fine della nostra vita, meraviglioso è morire in te. *R.*

Padre nostro

Padre santo, noi camminiamo alla luce della fede
mantienici sobri e vigilanti nell'attesa della Pasqua eterna.

Padre nostro ...

Benedizione finale

Preghiamo:
Dio di tenerezza,
accogli la penitenza e la preghiera della tua chiesa
che vuole ritornare incessantemente a te:
insegnaci la via della riconciliazione,
affinché diventiamo gli uni per gli altri
testimoni della tua misericordia.
Per Cristo nostro Signore.
Amen.

Benediciamo il Signore
rendiamo grazie a Dio.

Il Signore rinvigorisca il dono che è in voi
e vi conceda uno spirito di forza, amore, sapienza.
Nel nome del Padre, e del Figlio, e dello Spirito santo.
Amen.

Consolatio

A noi sembra un sostegno aggiuntivo: il bisogno di essere consolati ci appare quasi un segno di debolezza, e questo è abbastanza strano se pensiamo che lo Spirito santo è qualificato come il Paraclito, il Consolatore. Che cosa possiamo dunque intendere per “consolatio” come sviluppo ordinario della contemplatio? Possiamo intendere la gioia profonda, intima, che viene dall’unione con Dio, il riverbero luminoso, gaudioso della comunione con Lui. Pensiamo alla gioia che vediamo trasparire dagli occhi di persone particolarmente sante, quel non so che di pace, di serenità, di tranquillità anche nella sofferenza. È il gusto del culto di Dio, il rapporto con Dio vissuto con gaudio. L’uomo giunto alla contemplazione sa che nessuna forza umana gli potrà strappare quella pace che è dono di Dio.

Discretio (Discernimento)

Il discernimento è la capacità di scegliere, per interiore connaturalità, secondo e come Cristo. La sua relazione con la meditatio è molto stretta perché la meditatio fa emergere i valori di Gesù e la discretio li fa scegliere. Francesco d’Assisi incontra il lebbroso, vede in lui Cristo e, nell’impulso dello Spirito, lo bacia pieno di gioia, superando una fortissima ripugnanza naturale: è la discretio che gli ha fatto fare la stessa scelta di Gesù.

Deliberatio

La Deliberatio è l’atto interiore con cui l’uomo si decide per le scelte secondo Cristo e necessariamente sfocia nell’actio.

Actio

L’actio è il modo di vivere e di agire secondo lo Spirito di Cristo, è l’accogliere totalmente dentro di noi la coscienza apostolica, è l’averla integrata in noi stessi, l’aver fatto di questa scelta non soltanto un atto di volontà a cui conformarsi a fatica, ma una realtà entrata in noi attraverso il dinamismo della preghiera. In tal modo la preghiera non è più soltanto un pregare in vista del compiere meglio qualcosa: la preghiera è il fare emergere la scelta, il formare la propria vita a partire dalle scelte evangeliche interiorizzate.

Non abbiate paura della tenerezza.
papa Francesco

L'assemblea si ritrova nel luogo e nel tempo stabilito. Al momento opportuno un lettore inizia a leggere la provocazione.

PROVOCAZIONE

Quella narrazione deve aver suscitato qualcosa nei due amici, tanto che invitano lo sconosciuto a fermarsi con loro; il giorno effettivamente volge al tramonto, ma la scusa della notte ormai incombente maschera, forse, la paura di perdere quel prezioso compagno di viaggio, che con la sua parola ha saputo riscaldare cuori ormai raggelati. L'invito risuona accorato, come una preghiera a non andare oltre, a continuare a illuminare quel viaggio. L'invito narra di un desiderio risvegliato. Sopra di loro le stelle, dentro la stanza una consapevolezza che sembra, via via, emergere: e se fosse proprio lui?

CANTO

INGRESSO NELLA PREGHIERA E INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO

Se la celebrazione si svolge la sera

In quest'ora del tramonto,
mentre il tuo angelo passa tra la luce e la luce.

**Ricolma, o Signore,
di pace il cuore che attende,
la nostra mano che ti cerca.**

In quest'ora, mentre cade la sera
e appaiono le prime stelle.

Se la celebrazione si svolge la mattina o il pomeriggio

Un nuovo giorno di vita
ci è offerto.

**Possiamo seguirti,
Signore, dove oggi sarai.**

A seguito del dialogo introduttivo l'assemblea invoca lo Spirito santo con questa preghiera o un'altra simile.

Vieni Spirito,
sii per noi il ghiaccio che dà i brividi alla carne
e lo sguardo che svela il volto della verità.

Vieni Spirito,
fa' che ogni vento contrario, come per gli uccelli del cielo,
sia usato per farci alzare in volo e più in alto.

**La terra raccoglie in sé ogni vita in tumulto;
su tutte, il tuo angelo, segni la pace.**

Vogliamo portarti in noi come luce,
che rischiara le tenebre.

**Tu sei per noi amore
che nell'amore ci guida.**

Nei sogni di pace,
nel cuore degli uomini.

**Nelle forme di bellezza,
nei cuori assetati di Te.**

Vieni Spirito,
a riportarci ad abitare la vita senza chiederci: come, dove, perché.
L'amore non ha un posto, è un modo di vivere.

Vieni Spirito,
a riconciliare l'eternità e la fragilità,
ad accogliere i giorni e impastarli come il pane,
a spingere il mio cuore dove altri non riescono.

LECTIO

Lettura comunitaria

Un lettore proclama il seguente brano biblico o un altro adatto.

Dal Vangelo secondo Marco

Mc 15,29-47

²⁹Quelli che passavano di là lo insultavano, scuotendo il capo e dicendo: “Ehi, tu che distruggi il tempio e lo ricostruisci in tre giorni, ³⁰salva te stesso scendendo dalla croce!”. ³¹Così anche i capi dei sacerdoti, con gli scribi, fra loro si facevano beffe di lui e dicevano: “Ha salvato altri e non può salvare se stesso! ³²Il Cristo, il re d'Israele, scenda ora dalla croce, perché vediamo e crediamo!”. E anche quelli che erano stati crocifissi con lui lo insultavano.

³³Quando fu mezzogiorno, si fece buio su tutta la terra fino alle tre del pomeriggio. ³⁴Alle tre, Gesù gridò a gran voce: “Eloì, Eloì, lemà sabactàni?”, che significa: “Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?”.

³⁵Udendo questo, alcuni dei presenti dicevano: “Ecco, chiama Elia!”. ³⁶Uno corse a inzuppare di aceto una spugna, la fissò su una canna e gli dava da bere, dicendo: “Aspettate, vediamo se viene Elia a farlo scendere”.

³⁷Ma Gesù, dando un forte grido, spirò.

³⁸Il velo del tempio si squarciò in due, da cima a fondo. ³⁹Il centurione, che si trovava di fronte a lui, avendolo visto spirare in quel modo, disse: “Davvero quest'uomo era Figlio di Dio!”.

⁴⁰Vi erano anche alcune donne, che osservavano da lontano, tra le quali Maria di Màgdala, Maria madre di Giacomo il minore e di Ioses, e Salome, ⁴¹le quali, quando era in Galilea, lo seguivano e lo servivano, e molte altre che erano salite con lui a Gerusalemme.

⁴²Venuta ormai la sera, poiché era la Parasceve, cioè la vigilia del sabato, ⁴³Giuseppe d'Arimatea, membro autorevole del sinedrio, che aspettava anch'egli il regno di Dio, con coraggio andò da Pilato e chiese il corpo di Gesù. ⁴⁴Pilato si meravigliò che fosse già morto e, chiamato il centurione, gli domandò se era morto da tempo. ⁴⁵Informato dal centurione, concesse la salma a Giuseppe. ⁴⁶Egli allora, comprato un lenzuolo, lo depose dalla croce, lo avvolse con il lenzuolo e lo mise in un sepolcro scavato nella roccia. Poi fece rotolare una pietra all'entrata del sepolcro. ⁴⁷Maria di Màgdala e Maria madre di Ioses stavano a osservare dove veniva posto.

Rilettura personale

A seguito della proclamazione si lascia un giusto tempo di silenzio per consentire una rilettura personale del testo.

MEDITATIO

Commento da parte di chi presiede la celebrazione

Chi presiede commenta il brano scelto, al termine della meditazione vengono proposte alcune domande per un tempo di riflessione personale che può essere vissuta in silenzio o accompagnata da una musica di sottofondo.

Preghiera a due cori

Terminato il tempo di silenzio l'assemblea prega a due cori.

Luigi Verdi

Vengo a cena da te
vengo a piedi nudi
vengo per stanarti
per toglierti la paura
e riaprirti allo stupore.

*Vengo a cena da te
per ricordarti che hai avuto più volte
una seconda possibilità,
che quando ami
sai anche essere il più fragile,
e che il senso inizia
quando nulla ha più senso.*

Vengo a cena da te
per spezzare il pane
e ricordarti che la vita
va condivisa e consumata.

*Vengo a cena da te
per aprire la strada alle parole,
per aprire altri spazi,
e portare l'umorismo di Dio
che salva la tenerezza.*

Contemplazione

Venga su di noi la tua misericordia, Signore,
la tua salvezza, secondo la tua promessa.

R. Noi cantiamo la tua misericordia!

Signore, Dio misericordioso e compassionevole,
lento all'ira, ricco di grazia e di fedeltà:
noi ti confessiamo i nostri peccati. *R.*

Signore, che conservi la grazia per mille generazioni,
tu perdoni la colpa, la trasgressione, il peccato:
noi non sappiamo quello che facciamo. *R.*

Signore, che sei nostro Padre,
il tuo Nome è da sempre «nostro Redentore»:
noi non siamo degni di essere chiamati tuoi figli. *R.*

Signore, che non ci nascondi il tuo volto
neppure quando ci allontaniamo da te:
noi siamo peccatori, richiamaci e convertici. *R.*

Signore, che avverti ed esorti i peccatori
e sarai nostro giudice alla fine della storia:
noi abbiamo come avvocato Gesù Cristo, il Giusto. *R.*

Padre nostro

Padre santo, noi camminiamo alla luce della fede.
Mantienici sobri e vigilanti nell'attesa della Pasqua eterna.

Padre nostro ...

Benedizione finale

Preghiamo:
Signore, Dio fedele, tu ci vedi esitare
tra l'affermazione della tua giustizia
e la confessione della tua misericordia:
donaci l'umiltà sincera
che sa fare silenzio di fronte alla tua verità
manifestata nella croce di Cristo, tuo Figlio e nostro Signore,
benedetto ora e nei secoli dei secoli.
Amen.

Benediciamo il Signore
Rendiamo grazie a Dio.

Il Signore diriga i vostri cuori
nell'amore di Dio e nella pazienza di Cristo.
Nel nome del Padre, e del Figlio, e dello Spirito Santo.
Amen.

CANTO

TEMPO PERSONALE

Consolatio

A noi sembra un sostegno aggiuntivo: il bisogno di essere consolati ci appare quasi un segno di debolezza, e questo è abbastanza strano se pensiamo che lo Spirito santo è qualificato come il Paraclito, il Consolatore. Che cosa possiamo dunque intendere per "consolatio" come sviluppo ordinario della contemplatio? Possiamo intendere la gioia profonda, intima, che viene dall'unione con Dio, il riverbero luminoso, gaudioso della comunione con Lui. Pensiamo alla gioia che vediamo trasparire dagli occhi di persone particolarmente sante, quel non so che di pace, di serenità, di tranquillità anche nella sofferenza. È il gusto del culto di Dio, il rapporto con Dio vissuto con gaudio. L'uomo giunto alla contemplazione sa che nessuna forza umana gli potrà strappare quella pace che è dono di Dio.

Discretio (Discernimento)

Il discernimento è la capacità di scegliere, per interiore connaturalità, secondo e come Cristo. La sua relazione con la meditatio è molto stretta perché la meditatio fa emergere i valori di Gesù e la discretio li fa scegliere.

Francesco d'Assisi incontra il lebbroso, vede in lui Cristo e, nell'impulso dello Spirito, lo bacia pieno di gioia, superando una fortissima ripugnanza naturale: è la discretio che gli ha fatto fare la stessa scelta di Gesù.

Deliberatio

La Deliberatio è l'atto interiore con cui l'uomo si decide per le scelte secondo Cristo e necessariamente sfocia nell'actio.

Actio

L'actio è il modo di vivere e di agire secondo lo Spirito di Cristo, è l'accogliere totalmente dentro di noi la coscienza apostolica, è l'averla integrata in noi stessi, l'aver fatto di questa scelta non soltanto un atto di volontà a cui conformarsi a fatica ma una realtà entrata in noi attraverso il dinamismo della preghiera. In tal modo la preghiera non è più soltanto un pregare in vista del compiere meglio qualcosa: la preghiera è il fare emergere la scelta, il formare la propria vita a partire dalle scelte evangeliche interiorizzate.