

DIGIUNO E PAROLA

PASSI DI QUARESIMA



Quarto passo

Mio fratello è la mia vita

Entro in preghiera

Mi raccolgo nella pace

Tutto ciò che è mio, in questo tempo di preghiera, vorrei fosse disponibile al Tuo agire. Per mettermi in cammino verso di Te devo depositare alcune zavorre: preoccupazioni, idealismi, chiusure nei confronti degli altri. Possa io incontrarti con ciò che sono.

In comunione con tutta la carne del mondo

Accogliendoti vedo le cose *unite*: in Te ci sono tutti i miei fratelli e sorelle sparsi nel mondo. Li ricordo: quelli che conosco e quelli che non conosco, quelli che sono stati e quelli che saranno. Tutto in Te trova Unità. In particolare ti affido oggi i miei amici, le mie amiche. Le persone con cui sto condividendo la vita, chi per me è stata una sorpresa inaspettata. Tutti coloro che hai messo sul mio cammino per amarli ed imparare ad amare.

Segno di croce

Se mi perdo nel tuo Amore mi ritrovo figlio, figlia tua amata. Il tuo nome è dentro di me: *Padre, Figlio e Spirito Santo. T: Amen.*

Ci alziamo in piedi

INVOCAZIONE ALLO SPIRITO

*Veni Sancte Spiritus,
Tui Amoris ignem accende.
Veni Sancte Spiritus,
Veni Sancte Spiritus (ripetuto più volte).*

RICONOSCIMENTO DI DIO NEL FRATELLO E NELLA SORELLA

P: Tutti i suoni che tintinnano lievi, tutti i tremolanti colori, con umili ghirlande, abbelliscano la tua immagine, caro fratello che somigli al Cristo.

T: poiché nella tua voce sento il Celeste, il Silenzioso.

P: Il rintocco prolisso della Pasqua, le gocce di rugiada, limpide, che rifrangono il sole, li porto a te

T: poiché in te abita il Cristo. In te abita il mio Dio.

P: Mi inchino davanti a te, in una dolce melanconia cado di fronte a te in ginocchio, piangendo, esultando

T: perché in te c'è Dio, c'è il Signore Gesù Cristo.

P: Mi diranno - "Questo tuo idolo cadrà, peccherà". Risponderò - "Stolti! Sì, potrebbe peccare, ma egli non è Dio.

T: lo mi chino davanti a Dio, che è in lui. Ciò che vedo è dentro di lui: è Dio.

P: Se poi in quanto creatura egli peccherà, che cosa importa a noi?

T: Se egli peccherà, lo piangeremo come nostro fratello; abbracceremo le sue ginocchia e ricopriremo con lacrime il suo peccato.

P: Ora però gioiamo, esultando,

T: perché in lui vi è Cristo".

P: Oh fratello mio, la mia mano tremante compone una lode per te

T: poiché in te vi è Cristo. Non sei tu ad agire, ma Cristo che è in te.

Oh fratello mio!

P. O Padre,

con la tua Parola hai creato ogni cosa

e hai dotato l'uomo e la donna del tuo stesso amore creativo.

Facilita in noi la visione di Te in ogni cosa,

fa che noi sappiamo riconoscere, sulle strade della vita, la traccia del Tuo Spirito!

Perché sia la nostra forza e ci indichi una strada di missione.

Per Gesù Cristo, tuo Figlio e nostro fratello, che era, che è e che viene, nostro Re e Signore per tutti i secoli dei secoli.

Amen.

Ci sediamo

LA PAROLA CREA NELLA RELAZIONE

Ascoltiamo, dalla bocca di Dio, la Parola di cui si nutre l'uomo.

Vivere una tempesta lontani dalla voce di Dio

L1

Quando fu deciso che ci imbarcassimo per l'Italia, consegnarono Paolo, insieme ad alcuni altri prigionieri, a un centurione di nome Giulio, della coorte Augusta. Salimmo su una nave.

Era trascorso molto tempo e la navigazione era ormai pericolosa, perché era già passata anche la festa dell'Espiazione; Paolo perciò raccomandava loro: «Uomini, vedo che la navigazione sta per diventare pericolosa e molto dannosa, non solo per il carico e per la nave, ma anche per le nostre vite». Il centurione dava però ascolto al pilota e al capitano della nave più che alle parole di Paolo

(At 27,1-2a.9-11).

L2

Il Signore scatenò sul mare un forte vento e vi fu in mare una tempesta così grande che la nave stava per sfasciarsi. I marinai, impauriti, invocarono ciascuno il proprio dio e gettarono in mare quanto avevano sulla nave per alleggerirla. Intanto Giona, sceso nel luogo più in basso della nave, si era coricato e dormiva profondamente. Quegli uomini furono presi da grande timore e gli domandarono: «Che cosa hai fatto?». Infatti erano venuti a sapere che egli fuggiva lontano dal Signore, perché lo aveva loro raccontato.

Essi gli dissero: «Che cosa dobbiamo fare di te perché si calmi il mare, che è contro di noi?». Infatti il mare infuriava sempre più. Egli disse loro: «Prendetemi e gettatemi in mare e si calmerà il mare che ora è contro di voi, perché io so che questa grande tempesta vi ha colto per causa mia» (Gio 1,4-5.10-14).

Gesto: si porta una Bibbia chiusa con un laccio e la si lascia in un angolo del tavolo.

Sentimento interiore: sento la fatica di portare avanti la mia vita senza la Tua guida sicura

Dio confida il suo disegno sulla realtà a chi confida in lui

L1

Da molto tempo non si mangiava; Paolo allora, alzatosi in mezzo a loro, disse: «Uomini, avreste dovuto dar retta a me e non salpare da Creta; avremmo evitato questo pericolo e questo danno. Ma ora vi invito a farvi coraggio, perché non ci

sarà alcuna perdita di vite umane in mezzo a voi, ma solo della nave. Mi si è presentato infatti questa notte un angelo di quel Dio al quale io appartengo e che servo, e mi ha detto: "Non temere, Paolo; tu devi comparire davanti a Cesare, ed ecco, Dio ha voluto conservarti tutti i tuoi compagni di navigazione". Perciò, uomini, non perdetevi di coraggio; ho fiducia in Dio che avverrà come mi è stato detto. Dovremo però andare a finire su qualche isola». Ma, poiché i marinai cercavano di fuggire dalla nave e stavano calando la scialuppa in mare, col pretesto di gettare le ancore da prua, Paolo disse al centurione e ai soldati: «Se costoro non rimangono sulla nave, voi non potrete mettervi in salvo».
(At 27,21-26.30-31).

L2

Uscì e andò, come al solito, al monte degli Ulivi; anche i discepoli lo seguirono. Giunto sul luogo, disse loro: «Pregate, per non entrare in tentazione». Poi si allontanò da loro circa un tiro di sasso, cadde in ginocchio e pregava dicendo: «Padre, se vuoi, allontana da me questo calice! Tuttavia non sia fatta la mia, ma la tua volontà». Gli apparve allora un angelo dal cielo per confortarlo. Entrato nella lotta, pregava più intensamente, e il suo sudore diventò come gocce di sangue che cadono a terra. Poi, rialzatosi dalla preghiera, andò dai discepoli e li trovò che dormivano per la tristezza. E disse loro: «Perché dormite? Alzatevi e pregate, per non entrare in tentazione» (Lc 22,39-46).

Gesto: si portano due calici grandi sul tavolo assieme a una brocca di vino. Il vino viene versato nei calici.

Sentimento interiore: il mio cuore vuoto e nella prova e riempito delle Tue consolazioni.

Il nutrimento offerto apre alla Comunione

L3

Fino allo spuntare del giorno Paolo esortava tutti a prendere cibo dicendo: «Oggi è il quattordicesimo giorno che passate digiuni nell'attesa, senza mangiare nulla. Vi invito perciò a prendere cibo: è necessario per la vostra salvezza. Neanche un capello del vostro capo andrà perduto». Detto questo, prese un pane, rese grazie a Dio davanti a tutti, lo spezzò e cominciò a mangiare. Tutti si fecero coraggio e anch'essi presero cibo. Sulla nave eravamo complessivamente duecentosettantasei persone. Quando si furono rifocillati, alleggerirono la nave gettando il frumento in mare (At 27,33-38).

L4

Poi il Signore apparve a lui alle Querce di Mamre, mentre egli sedeva all'ingresso della tenda nell'ora più calda del giorno. Egli alzò gli occhi e vide che tre uomini stavano in piedi presso di lui. Appena li vide, corse loro incontro dall'ingresso della tenda e si prostrò fino a terra, dicendo:

T: «Mio signore, se ho trovato grazia ai tuoi occhi, non passare oltre senza fermarti dal tuo servo.

Si vada a prendere un po' d'acqua, lavatevi i piedi e accomodatevi sotto l'albero. Andrò a prendere un boccone di pane e ristoratevi; dopo potrete proseguire, perché è ben per questo che voi siete passati dal vostro servo». Quelli dissero:

P: «Fa' pure come hai detto».

Allora Abramo andò in fretta nella tenda, da Sara, e disse:

T: «Presto, tre sea di fior di farina, impastala e fanne focacce».

All'armento corse lui stesso, Abramo; prese un vitello tenero e buono e lo diede al servo, che si affrettò a prepararlo. Prese panna e latte fresco insieme con il vitello, che aveva preparato, e li porse loro. Così, mentre egli stava in piedi presso di loro sotto l'albero, quelli mangiarono (Gn 18,1-8).

Gesto: si porta un pane grande sul tavolo

Sentimento interiore: la gioia provata quando qualcuno ha offerto a me la sua vita e mi ha nutrito, la gioia di riconoscere che era la Tua vita ad essere offerta.

Risonanza della Parola (don Andrea)

Silenzio di interiorizzazione

PANE DI VITA NUOVA

Pane di Vita Nuova,
vero cibo dato agli uomini,
nutrimento che sostiene il mondo,
dono splendido di Grazia.

Tu sei sublime frutto
di quell'albero di vita
che Adamo non poté toccare:
ora è in Cristo a noi donato.

**Pane della vita!
Sangue di salvezza!
Vero corpo, vera bevanda,
cibo di grazia per il mondo.**

Vino che ci dà gioia,
che riscalda il nostro cuore,
sei per noi il prezioso frutto
della vigna del Signore.

Dalla vite ai tralci
scorre la vitale linfa
che ci dona la vita divina,
scorre il sangue dell'Amore.

Testimonianza di Ilaria e Sara

Risposta alla testimonianza

Canone: Il Signore è la mia forza e io spero in Lui. Il Signore è il Salvatore. In Lui confido, non ho timor. In Lui confido, non ho timor.

In silenzio faccio memoria dei miei amici, delle persone che mi hanno accolto nella loro casa e nella loro vita. Chiedo una luce sul mio *accogliere*.

Ci alziamo in piedi

PREGHIERA DI OFFERTA

P. O Padre, in Gesù Cristo tuo Figlio, cibo e bevanda offerti perché ritornassimo a te, noi impariamo ad offrire a Te, in tutto e per tutto, i doni tuoi, da Te ricevuti.

Dopo ogni preghiera rimaniamo in silenzio per la nostra offerta personale

Gesto: ad ogni preghiera viene portata una fetta di pane

L1: Ti offriamo, Signore, il nostro tempo. Perché non ce ne sentiamo padroni ma custodi e perché tu lo possa abitare con il tuo Amore.

L2: Ti offriamo la nostra disponibilità alla fraternità, alla vita comunitaria. Siamo disponibili a essere nella nostra vita e nelle nostre case un riflesso della tua luce.

L1: Ti offriamo, Signore, le nostre chiusure. Perché i nostri occhi possano vedere e accogliere tutti gli uomini e le donne come tuoi figli.

L2: Ti offriamo la nostra fatica, le nostre inconsistenze e la nostra incoerenza. Tu rendi nuove tutte le cose.

L1: Ti offriamo, Signore, le persone a cui vogliamo bene, quelle che sono dono della tua provvidenza. Ti offriamo anche la sofferenza che sperimentiamo nelle loro vite.

L2: Ti offriamo la nostra attenzione. Condividi il tuo sguardo nel nostro e sapremo dove scorre la Vita.

Gesto: Ilaria e Sara si offrono un boccone di pane e lo mangiano

RIVOLTI AL PADRE DELLA VITA

P. O Signore,
il tuo nutrimento non manca mai e tu ci fai diventare ciò che ci offri,
confidiamo in Te che sai riunire alla stessa mensa tutto il mondo
e, come fratelli e sorelle, inebriati dal Tuo Amore, diciamo:

Padre nostro (recitato lentamente con le mani verso l'alto)

SCAMBIO DELLA PACE

P. Fratelli e sorelle il Signore Gesù Cristo è vivo e ci vuole vivi!

T: lo riconosciamo nel cuore dei nostri fratelli e sorelle!

G. Mentre ci scambiamo uno sguardo di pace l'uno dice all'altro: «Tu sei una casa per Dio».

Esercizio della settimana: l'invito gratuito.

Benedizione

P. O Dio, noi ti lodiamo e ti benediciamo,
per il tuo cuore di Padre che batte *fuori tempo* perché ci ama
per salvarci e per donarci la tua identità,
donaci di riempirci ogni giorno di Te per essere un dono,
perché attraverso di noi, nelle Comunità e nella Chiesa, si possa *fare la storia*. Per
Cristo, nostro Signore. **Amen.**

Vi benedica il Padre, che offre il mondo sulla mensa dell'umanità. **Amen.**

Vi benedica il Figlio, che immolato sull'altare per la salvezza. **Amen.**

Vi benedica lo Spirito Santo, principio di ogni relazione. **Amen.**

L'umanità continui a percorrere il cammino dell'Unità, nel nome del Padre, del
Figlio e dello Spirito Santo. **Amen.**

Andate nel mondo, date voi stessi da mangiare, siate una casa per Dio.

POPOLI TUTTI

Mio Dio, Signore, nulla è pari a te
Ora e per sempre, voglio lodare
Il tuo grande amor per me
Mia roccia tu sei, pace e conforto mi dai
Con tutto il cuore e le mie forze
Sempre io ti adorerò

**Popoli tutti acclamate al Signore
Gloria e potenza cantiamo al re
Mari e monti si prostrino a te
Al tuo nome, o Signore
Canto di gioia per quello che fai
Per sempre Signore con te resterò
Non c'è promessa, non c'è fedeltà che in te**

DIALOGO SULL'AMICIZIA

Aelredo: Eccoci qui, io e te, e spero ci sia un terzo in mezzo a noi, il Cristo. Non c'è nessuno che possa infastidirci, nessuno che possa interrompere il nostro conversare da amici. Coraggio, carissimo, apri il tuo cuore, versa quello che vuoi nelle orecchie di chi ti è amico: accogliamo con gratitudine il luogo, l'ora, la serenità del riposo. Poco fa, infatti, mentre stavo seduto in mezzo a tanti fratelli che mi premevano da ogni parte parlando ad alta voce, chi interrogando, chi discutendo della Scrittura, chi della morale, chi dei vizi e chi delle virtù, solo tu stavi zitto. A volte alzavi il capo, e pareva che volessi parlare, poi, come se la voce ti morisse in gola, abbassavi la testa e tacevi; a volte ti staccavi un po' dal gruppo, poi tornavi, mostrando un volto triste. E capivo da tutti questi segni che, per far uscire i pensieri del tuo cuore, fuggivi dal gruppo e desideravi piuttosto la riservatezza.

Giovanni: È proprio così, e mi rende molto felice sapere che ti prendi cura di questo tuo figlio e fratello, perché solo lo spirito di carità può averti rivelato il mio stato d'animo e il mio desiderio. Vorrei che la tua bontà mi concedesse, ogni volta che tu verrai a visitare i tuoi fratelli che vivono qui, di stare a lungo con te, lontano dagli altri, per poterti esporre con calma ciò che si agita nel mio cuore.

Aelredo: Certo che te lo concedo, e volentieri. È questo proprio perché sono felice di vederti assetato non di chiacchiere inutili, ma di parlare di ciò che è necessario per la tua vita. Parla pure con tranquillità e condividi con chi ti è amico le tue preoccupazioni e i tuoi pensieri, così che in questo scambio tu possa imparare e insegnare, dare e ricevere, versare e attingere.

Giovanni: Veramente io sono pronto a imparare, non a insegnare; non a dare, ma a ricevere; ad attingere, non a versare. Del resto sono più giovane di te, mi ci costringe la mia inesperienza e me lo consiglia il mio essere religioso. Ma per non sprecare inutilmente il tempo, vorrei che tu mi insegnassi qualcosa sull'amicizia spirituale. Vorrei sapere di cosa si tratta, come nasce e qual è il suo scopo. Può nascere tra chiunque, e se no tra chi? Come può durare nel tempo? È possibile raggiungere il traguardo della santità senza che alcun dissenso la rovini?

Aelredo: Mi meraviglio che tu chieda a me queste cose quando sai bene che illustri filosofi dell'antichità hanno trattato con abbondanza di questi argomenti. Oltretutto hai passato gli anni della tua giovinezza a studiare quegli scritti, hai letto il libro di Cicerone sull'amicizia dove, con uno stile davvero felice e con ricchezza di argomentazioni, discute di tutto ciò che riguarda questa materia ed espone le norme che la regolano.

Giovanni: Conosco quel libro, anzi tempo fa lo leggevo con molto piacere; ma da quando ho cominciato a gustare la dolcezza delle Scritture e ho conosciuto Cristo che ha avvinto a sé il mio affetto, tutto ciò che non ha il gusto della parola di Dio, o non ha la stessa dolcezza, per me non ha né sapore né luce. Anche se si trattasse di cose scritte in modo molto raffinato non avrebbero per me alcun interesse. Per questo vorrei che tutto ciò che è stato detto in passato, sempre che sia conforme alla ragione, e quello che nascerà utilmente da questa nostra discussione, sia provato con l'autorità della Scrittura. Vorrei anche che tu mi spiegassi come l'amicizia che deve esserci tra noi nasce in Cristo, cresca grazie a Lui, e trovi in Lui il fine e la perfezione. Credo, infatti, che Cicerone non conoscesse la vera forza dell'amicizia, visto che non conosceva in alcun modo colui che ne è il principio e il fine: Cristo.

(Tratto da Aelredo di Rievaulx, L'amicizia spirituale)