

**C.D.A.L.**

**Consulta Diocesana per le Aggregazioni Laicali**

## ***RITIRO DI QUARESIMA***

**06 Marzo 2021**

*“Non abbiate paura”*



## **Come entro nel ritiro?**

**- Faccio il segno di Croce (e magari accendo una candela)**

**- Invoco lo Spirito con queste parole: Padre nel nome di Gesù donami il tuo Spirito (le ripeto più volte)**

**- Mi introduco alla preghiera con il Salmo 91**

Tu che abiti al riparo dell'Altissimo e dimori all'ombra dell'Onnipotente,  
dì al Signore: "Mio rifugio e mia fortezza, mio Dio, in cui confido".

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

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

La sua fedeltà ti sarà scudo e corazza; non temerai i terrori della notte né  
la freccia che vola di giorno,

la peste che vaga nelle tenebre, lo sterminio che devasta a  
mezzogiorno.

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

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

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

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

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

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

Camminerai su aspidi e vipere, schiacterai 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

**- Leggo prima il testo biblico della meditazione, lo leggo lentamente**

### **Genesi 32, 23-33**

**23** Durante quella notte egli si alzò, prese le due mogli, le due schiave, i suoi undici figli e passò il guado dello Iabbok. **24** Li prese, fece loro passare il torrente e fece passare anche tutti i suoi averi. **25** Giacobbe rimase solo e un uomo lottò con lui fino allo spuntare dell'aurora. **26** Vedendo che non riusciva a vincerlo, lo colpì all'articolazione del femore e l'articolazione del femore di Giacobbe si slogò, mentre continuava a lottare con lui. **27** Quegli disse: «Lasciami andare, perché è spuntata l'aurora». Giacobbe rispose: «Non ti lascerò, se non mi avrai benedetto!». **28** Gli domandò: «Come ti chiami?». Rispose: «Giacobbe». **29** Riprese: «Non ti chiamerai più Giacobbe, ma Israele, perché hai combattuto con Dio e con gli uomini e hai vinto!». **30** Giacobbe allora gli chiese: «Dimmi il tuo nome». Gli rispose: «Perché mi chiedi il nome?». E qui lo benedisse. **31** Allora Giacobbe chiamò quel luogo Peniel «Perché - disse - ho visto Dio faccia a faccia, eppure la mia vita è rimasta salva». **32** Spuntava il sole, quando Giacobbe passò Peniel e zoppicava all'anca. **33** Per questo gli Israeliti, fino ad oggi, non mangiano il nervo sciatico, che è sopra l'articolazione del femore, perché quegli aveva colpito l'articolazione del femore di Giacobbe nel nervo sciatico.

**- Guardo il video e ascolto la meditazione proposta da don Manuel:**

- \* faccio seguire il video da qualche minuto di silenzio
- \* segno su un foglietto un FRAMMENTO DI PAROLA che sento risuonarmi particolarmente (il *versetto infuocato*) e durante la giornata ritorno a quel versetto
- \* Se non posso subito meditare, vado alle mie occupazioni

## Come vivo il momento (i momenti) di meditazione?



- ***Accendo la candela e contemplo per un po' una delle immagini presenti nel sussidio***
- ***Rispondo alle due domande:***
  - \* In chi confido? Sei tu Signore la mia difesa, non abbandonarmi alla tentazione.
  - \* cosa voglio o desidero da questo tempo di preghiera?  
Chiedo la GRAZIA PRECISA in base al brano biblico da meditare (qualcosa di preciso che la Parola ha risvegliato nel mio cuore)
- ***Apro la Bibbia e faccio un piccolo atto di venerazione: un bacio, un inchino, l'avvicino al petto***
- ***rileggo senza fretta il brano scandendo adagio le parole***
- ***rileggo gli appunti della meditazione che ho preso ascoltando il video***
- ***ascolto ciò che Dio vuole dire concentrandomi su di Lui***

- *dialogo con Dio dandogli del TU*
- *esco dalla preghiera recitando in modo lento e solenne il Padre nostro ringraziando Dio che mi ha parlato*

## **Concludo il Ritiro con la Preghiera di san Bernardo alla Vergine**

Ricordati, o pietosissima Vergine Maria,  
che non si è inteso mai dire al mondo  
che alcuno, ricorrendo alla tua protezione,  
implorando la tua intercessione  
e chiedendo il tuo aiuto,  
sia stato da Te abbandonato.

Animato anch'io da tale confidenza,  
ricorro a Te, Madre Vergine delle vergini;  
a Te vengo e con le lacrime agli occhi,  
peccatore qual sono,  
mi prostro ai tuoi piedi  
a domandare pietà.

Non volere, o Madre del verbo,  
disprezzare la mia supplica,  
ma ascoltami benigna ed esaudiscimi.  
Così sia.



Giacobbe lotta contro l'Angelo