

C.D.A.L.

Consulta Diocesana per le Aggregazioni Laicali

RITIRO D'AVVENTO

5 Dicembre 2020

*“Una strada umana per donare
una casa al Fragile”*



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 142

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 tue 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 tu sei 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.

- Leggo prima il testo biblico della meditazione (Mt 1, 1-17), lo leggo lentamente

Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 1, 1-17)

Genealogia di Gesù Cristo figlio di Davide, figlio di Abramo. Abramo generò Isacco, Isacco generò Giacobbe, Giacobbe generò Giuda e i suoi fratelli, Giuda generò Fares e Zara da Tamar, Fares generò Esrom, Esrom generò Aram, Aram generò Aminadab, Aminadab generò Naasson, Naasson generò Salmon, Salmon generò Booz da Racab, Booz generò Obed da Rut, Obed generò Iesse, Iesse generò il re Davide.

Davide generò Salomone da quella che era stata la moglie di Uria, Salomone generò Roboamo, Roboamo generò Abia, Abia generò Asaf, Asaf generò Giosafat, Giosafat generò Ioram, Ioram generò Ozia, Ozia generò Ioatam, Ioatam generò Acaz, Acaz generò Ezechia, Ezechia generò Manasse, Manasse generò Amos, Amos generò Giosia, Giosia generò Ieconia e i suoi fratelli, al tempo della deportazione in Babilonia. Dopo la deportazione in Babilonia, Ieconia generò Salatiel, Salatiel generò Zorobabele, Zorobabele generò Abiud, Abiud generò Eliacim, Eliacim generò Azor, Azor generò Sadoc, Sadoc generò Achim, Achim generò Eliud, Eliud generò Eleazar, Eleazar generò Mattan, Mattan generò Giacobbe, Giacobbe generò Giuseppe, lo sposo di Maria, dalla quale è nato Gesù chiamato Cristo.

La somma di tutte le generazioni, da Abramo a Davide, è così di quattordici; da Davide fino alla deportazione in Babilonia è ancora di quattordici; dalla deportazione in Babilonia a Cristo è, infine, di quattordici.

- 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:***
 - + Dove vado? Vengo a Te Signore
 - + 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 lodando il Signore con le parole della Vergine Maria

Cantico della Beata Vergine

L'anima mia magnifica il Signore
e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,

perché ha guardato l'umiltà della sua serva.
D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente
e Santo è il suo nome:

di generazione in generazione la sua misericordia
si stende su quelli che lo temono.

Ha spiegato la potenza del suo braccio,
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;

ha rovesciato i potenti dai troni,
ha innalzato gli umili;

ha ricolmato di beni gli affamati,
ha rimandato i ricchi a mani vuote.

Ha soccorso Israele, suo servo,
ricordandosi della sua misericordia,

come aveva promesso ai nostri padri,
ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre.

Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.

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



Lorenzo Lotto "La Natività"