

Esercizi spirituali nel quotidiano

SUSSIDIO PER LA PREGHIERA



PACE A VOI!

L'ascolto della parola di Dio e la preghiera quotidiana sono cardini della nostra vita spirituale personale e comunitaria.

In questa settimana di esercizi spirituali vogliamo, più di sempre, impegnarci a trovare spazi e occasioni di dialogo con il Signore e di condivisione della nostra esperienza di fede. Siamo tutti invitati a vivere tempi prolungati di preghiera personale, secondo la possibilità di ciascuno, presentando in modo particolare al Signore tutti quelli che soffrono, sia per la pandemia, sia per qualsiasi altro motivo.

Ogni giorno prendiamo il tempo di accostarci alla parola di Dio, in modo da farla nostra perché risuoni nel nostro cuore durante tutta la giornata:

- fissiamo un tempo e un luogo opportuno;
- invochiamo lo Spirito Santo;
- leggiamo lentamente il testo una prima volta;
- rileggiamo il testo una seconda volta sottolineando ciò che ci colpisce;
- chiediamoci: cosa dice il testo? cosa dice a me?
- scriviamo una preghiera, un pensiero, un'immagine che il testo suggerisce;
- chiediamo al Signore di aiutarci a discernere come possiamo vivere oggi concretamente la Parola ascoltata.

Il percorso degli esercizi spirituali nel quotidiano si conclude con la VEGLIA DI AVVENTO in cattedrale presieduta dal nostro Vescovo (sabato 26 novembre, ore 21.00) al quale tutta la diocesi è invitata a partecipare per iniziare insieme il nuovo anno liturgico.

ALL'INIZIO DEGLI ESERCIZI, decidiamo di metterci in cammino alla luce della Parola del Signore. Ogni giorno con fiducia, mettendo tutta la nostra vita nelle mani del Signore, preghiamo:

- AL MATTINO Dal Salmo 85(84)

Custodiscimi in questo giorno, Signore
Signore, resta con me in questo giorno
e anima le mie azioni, le mie parole e i miei pensieri.
Custodisci i miei piedi perché non passeggiino oziosi,
ma mi portino incontro alle necessità degli altri.
Custodisci le mie mani
perché non si allunghino per fare il male
ma sempre per abbracciare e aiutare.
Custodisci la mia bocca
perché non dica cose false e vane

e non parli male del prossimo,
ma sempre sia pronta a incoraggiare tutti
e benedire te, Signore della vita.
Custodisci il mio udito
perché non perda tempo
ad ascoltare parole vuote e falsità,
ma sia sempre pronto ad accogliere
il tuo misterioso messaggio
per compiere, anche oggi, la tua volontà. Amen.

- PRIMA DEI PASTI

Signore, tu stai alla porta e bussi:
fa' che ascoltiamo la tua voce e che ti apriamo la porta delle nostre case e dei nostri cuori.
Siedi a tavola con noi, infondi gioia, pace e benedizione.
Grazie dei tuoi doni: insegnaci a dividerli con prontezza e generosità. Amen.

- ALLA SERA – Dal Salmo 91(90)

Benedirò il Signore in ogni tempo,
sulla mia bocca sempre la sua lode.
5 Ho cercato il Signore: mi ha risposto
e da ogni mia paura mi ha liberato.
6 Guardate a lui e sarete raggianti,
i vostri volti non dovranno arrossire.
7 Questo povero grida e il Signore lo ascolta,
lo salva da tutte le sue angosce.
Benedirò il Signore in ogni tempo,
sulla mia bocca sempre la sua lode.
9 Gustate e vedete com'è buono il Signore;
beato l'uomo che in lui si rifugia.

- PREGHIERA A MARIA

Regina della pace, ottieni al mondo la pace. Il tuo pianto, o Madre, smuova i nostri cuori induriti. Le lacrime che per noi hai versato facciano rifiorire questa valle che il nostro odio ha prosciugato. E mentre il rumore delle armi non tace, la tua preghiera ci disponga alla pace.



Martedì 22 novembre
Praticare la giustizia darà pace
Pace e giustizia: un'inscindibile connessione

- In silenzio, mettiamoci alla presenza del Signore e invochiamo lo **Spirito Santo** (Card. Anastasio Ballestrero, † 1998)
Vieni, santo Spirito, vieni!
Irrompa il tuo amore
con la ricchezza della sua fecondità.
Diventi in me sorgente di vita,
la tua vita immortale.
Ma come presentarmi a te
senza rendermi totalmente disponibile,
docile, aperto alla tua effusione?
Signore, parlami tu: cosa vuoi che io faccia?
Sto attento al sussurro leggero del tuo Spirito
per comprendere quali sono i tuoi disegni,
per aprirmi alla misteriosa invasione
della tua misericordia.
Aiutami a consegnarti la mia vita
senza domandarti spiegazioni
e un gesto di amore, un gesto di fiducia
che ti muova a irrompere nella mia esistenza. Amen.

- **Dal libro del profeta Isaia (32,1-8.15-20)**
1Ecco, un re regnerà secondo giustizia e i principi governeranno secondo il diritto.
2Ognuno sarà come un riparo contro il vento e un rifugio contro l'acquazzone, come canali d'acqua in una steppa, come l'ombra di una grande roccia su arida terra. 3Non saranno più accecati gli occhi di chi vede e gli orecchi di chi sente staranno attenti. 4 Gli animi volubili si applicheranno a comprendere e la lingua dei balbuzienti parlerà spedita e con chiarezza.
5L'abietto non sarà più chiamato nobile né l'imbroglione sarà detto gentiluomo, 6poiché l'abietto fa discorsi abietti e il suo cuore trama iniquità, per commettere empietà e proferire errori intorno al Signore, per lasciare vuoto lo stomaco dell'affamato e far mancare la bevanda all'assetato.
7L'imbroglione – iniqui sono i suoi imbrogli – macchina scelleratezze per rovinare gli oppressi con parole menzognere, anche quando il povero può provare il suo diritto.
8 Il nobile invece si propone nobili disegni e s'impegna a compiere nobili cose.
15Ma infine in noi sarà infuso uno spirito dall'alto; allora il deserto diventerà un giardino e il giardino sarà considerato una selva. 16Nel deserto prenderà dimora il diritto e la giustizia regnerà nel giardino. 17Praticare la giustizia darà pace, onorare la giustizia darà tranquillità e sicurezza per sempre. 18Il mio popolo abiterà in una dimora di pace, in abitazioni tranquille, in luoghi sicuri, 19anche se la selva cadrà e la città sarà sprofondata. 20Beati voi! Seminerete in riva a tutti i ruscellie lascerete in libertà buoi e asini.

- **MEDITIAMO - La Parola risuoni nei nostri cuori**
Leggiamo e rileggiamo il testo biblico perché la Parola risuoni nel nostro cuore.
Facciamo silenzio perché possiamo ascoltare il Signore.
Prendiamo una matita e sottolineiamo quello che ci colpisce in modo particolare nei testi che abbiamo letto, quello che vorremmo comprendere meglio o vivere con maggior impegno e profondità, quello che ci sorprende, quello ci infonde coraggio....

Il Concilio Vaticano II

Il Concilio, condannata l'inumanità della guerra, intende rivolgere un ardente appello ai cristiani, affinché con l'aiuto di Cristo, autore della pace, collaborino con tutti per stabilire tra gli uomini una pace fondata sulla giustizia e sull'amore e per apprestare i mezzi necessari per il suo raggiungimento.

La pace non è la semplice assenza della guerra, né può ridursi unicamente a rendere stabile l'equilibrio delle forze avverse; essa non è effetto di una dispotica dominazione, ma viene con tutta esattezza definita «opera della giustizia» (Is 32,7). È il frutto dell'ordine impresso nella società umana dal suo divino Fondatore e che deve essere attuato dagli uomini che aspirano ardentemente ad una giustizia sempre più perfetta.(...)

La ferma volontà di rispettare gli altri uomini e gli altri popoli e la loro dignità, e l'assidua pratica della fratellanza umana sono assolutamente necessarie per la costruzione della pace. In tal modo la pace è frutto anche dell'amore, il quale va oltre quanto può apportare la semplice giustizia.

(Gaudium et spes, 77-78)

Costruire una società secondo il comandamento della carità

Abbiamo una missione trasformante da compiere: dobbiamo mutare -quanto è possibile- le strutture di questo mondo per renderle al massimo adeguate alla vocazione di Dio. Il nostro stato di vita ci fa non solo spettatori, ma necessariamente attori dei più vasti drammi umani. Il pieno adempimento del nostro dovere avviene solo quando noi avremo collaborato, direttamente o indirettamente, a dare alla società una struttura giuridica, economica e politica adeguata al comandamento principale della carità. (Giorgio La Pira, † 1977)

- **Signore, apri i miei occhi**

Chiediamo con umiltà al Signore un cuore puro, capace di vedere tutto e tutti con gli occhi buoni di Dio che è buono.

Nel silenzio (Carlo Maria Martini, † 2012)

Donaci, Gesù, di vivere questo momento di silenzio in stretta comunione con te, riprendendo a una a una le tue parole,

ripercorrendole, interrogandoti,

invocando la luce per intercessione di Maria, vergine della fede.

Donaci, Signore, di vivere questo momento di silenzio

raccogliendo dalle tue parole la gioia di vivere la fede.

- **RIFLETTO e AGISCO:** Signore, cosa vuoi che io faccia?

La Parola ci chiede di essere vissuta nella concretezza di tutti i giorni, a cominciare da OGGI.

Guidami, Signore, nella tua fedeltà e istruiscimi, Sl 25(24),5

perché sei tu il Dio della mia salvezza; io spero in te tutto il giorno.

- **Ci affidiamo a Maria, madre del Signore e madre nostra**

Sotto la tua protezione cerchiamo rifugio, santa Madre di Dio:

non disprezzare le suppliche di noi che siamo nella prova

e liberaci da ogni pericolo, o Vergine

Mercoledì 23 novembre

Pace a voi!

La pace dono del Risorto

- **In silenzio, mettiamoci alla presenza del Signore e invochiamo lo Spirito Santo**

(Carlo Maria Martini, † 2012)

Vieni, Spirito creatore,

vieni, Legge nuova, aprici gli occhi

perché possiamo contemplare

il mistero di Dio all'opera nella storia.

Vieni, Spirito consolatore, e aprici il cuore

perché possiamo conoscere come noi, grazie a te,

siamo parte attiva di quel mistero.

Vieni, Spirito di Cristo, e mostraci il volto di Gesù nella storia,

mostraci il volto della Chiesa di Gesù. Amen

- **Dal Vangelo secondo Giovanni (20,19-23)**

19La sera di quel giorno, il primo della settimana, mentre erano chiuse le porte del luogo dove si trovavano i discepoli per timore dei Giudei, venne Gesù, stette in mezzo e disse loro: «Pace a voi!».

20Detto questo, mostrò loro le mani e il fianco. E i discepoli gioirono al vedere il Signore. 21Gesù

disse loro di nuovo: «Pace a voi! Come il Padre ha mandato me, anche io mando voi». 22Detto

questo, soffiò e disse loro: «Ricevete lo Spirito Santo. 23A coloro a cui perdonerete i peccati,

saranno perdonati; a coloro a cui non perdonerete, non saranno perdonati».

- **MEDITIAMO - La Parola risuoni nei nostri cuori**

Leggiamo e rileggiamo il testo biblico perché la Parola risuoni nel nostro cuore.

Facciamo silenzio perché possiamo ascoltare il Signore.

Prendiamo una matita e sottolineiamo quello che ci colpisce in modo particolare nei testi che

abbiamo letto, quello che vorremmo comprendere meglio o vivere con maggior impegno e

profondità, quello che ci sorprende, quello ci infonde coraggio....

- **In ascolto del testo biblico** (papa Francesco, Omelia, 24 aprile 2022)

Il Signore risorto appare ai discepoli e a loro, che l'avevano abbandonato, offre la sua misericordia, mostrando le sue piaghe. Le parole che rivolge loro sono ritmate da un saluto, che compare in

questo passo del Vangelo ben tre volte: «Pace a voi!» (Gv 20,19.21.26). Pace a voi! È il saluto del

Risorto, che viene incontro a ogni debolezza e sbaglio umano. Seguiamo allora i tre pace a voi! di

Gesù: vi scopriremo tre azioni della divina misericordia in noi. Essa anzitutto dà gioia; poi suscita il perdono; infine consola nella fatica.

1. Pace a voi! In primo luogo la misericordia di Dio dà gioia, una gioia speciale, la gioia di sentirsi perdonati gratuitamente. Quando la sera di Pasqua i discepoli vedono Gesù e si sentono dire per la

prima volta pace a voi!, gioiscono (cfr v.20). Erano chiusi in casa per la paura; ma erano anche

chiusi in se stessi, abbattuti da un senso di fallimento. Erano discepoli che avevano abbandonato il

Maestro: al momento del suo arresto, si erano dati alla fuga. C'erano motivi per sentirsi non soltanto

impauriti, ma falliti, gente da niente. (...) In questo clima arriva il primo pace a voi!. I discepoli

avrebbero dovuto provare vergogna, e invece gioiscono. Chi li capisce... Perché? Perché quel volto,

quel saluto, quelle parole spostano la loro attenzione da sé stessi a Gesù. Infatti «i discepoli gioirono

– precisa il testo – al vedere il Signore» (v. 20). Vengono distolti da sé stessi e dai propri fallimenti e

attratti dai suoi occhi, dove non c'è severità, ma misericordia.

Questa è la gioia di Gesù, la gioia che abbiamo provato anche noi sperimentando il suo perdono.

(..)Sì, quella di Dio è una gioia che nasce dal perdono e lascia la pace.(..) Mettiamo il ricordo

dell'abbraccio e delle carezze di Dio davanti a quello dei nostri sbagli e delle nostre cadute. Così

alimenteremo la gioia. Perché nulla può essere più come prima per chi sperimenta la gioia di Dio!

Questa gioia ci cambia.

2. Pace a voi! Il Signore lo dice una seconda volta, aggiungendo: «Come il Padre ha mandato me, anche io mando voi» (v. 21). E dona ai discepoli lo Spirito Santo, per renderli operatori di riconciliazione: «A coloro a cui perdonerete i peccati, saranno perdonati» (v. 23). Non solo ricevono misericordia, ma diventano dispensatori di quella stessa misericordia che hanno ricevuto. Ricevono questo potere, ma non in base ai loro meriti, ai loro studi, no: è un puro dono di grazia, che poggia però sulla loro esperienza di uomini perdonati. (...) «A coloro a cui perdonerete i peccati, saranno perdonati». Queste parole sono all'origine del sacramento della Riconciliazione, ma non solo. Tutta la Chiesa è stata resa da Gesù una comunità dispensatrice di misericordia, un segno e uno strumento di riconciliazione per l'umanità. Fratelli, sorelle, ciascuno di noi ha ricevuto nel Battesimo lo Spirito Santo per essere uomo e donna di riconciliazione. Quando sperimentiamo la gioia di essere liberati dal peso dei nostri peccati, dei nostri fallimenti; quando sappiamo in prima persona che cosa significa rinascere, dopo un'esperienza che sembrava senza via d'uscita, allora bisogna condividere con chi ci sta accanto il pane della misericordia. Sentiamoci chiamati a questo. E chiediamoci: io, qui dove vivo, io, in famiglia, io, al lavoro, nella mia comunità, promuovo la comunione, sono tessitore di riconciliazione? Mi impegno per disinnescare i conflitti, per portare perdono dove c'è odio, pace dove c'è rancore? O io cado nel mondo del chiacchiericcio, che sempre uccide? Gesù cerca in noi dei testimoni davanti al mondo di queste sue parole: Pace a voi! Ho ricevuto la pace: la do all'altro.

3. Pace a voi!, ripete il Signore la terza volta quando riappare otto giorni dopo ai discepoli, per confermare la fede faticosa di Tommaso. Tommaso vuole vedere e toccare. E il Signore non si scandalizza della sua incredulità, ma gli viene incontro: «Metti qui il tuo dito e guarda le mie mani» (v. 27). Non sono parole di sfida, ma di misericordia. Gesù comprende la difficoltà di Tommaso: non lo tratta con durezza e l'apostolo è scosso dentro da tanta benevolenza. Ed è così che da incredulo diventa credente, e fa la confessione di fede più semplice e bella: «Mio Signore e mio Dio!» (v. 28). È una bella invocazione, possiamo farla nostra e ripeterla durante la giornata, soprattutto quando sperimentiamo dubbi e oscurità, come Tommaso. Perché in Tommaso c'è la storia di ogni credente, di ognuno di noi, di ogni credente: ci sono momenti difficili, in cui sembra che la vita smentisca la fede, in cui siamo in crisi e abbiamo bisogno di toccare e di vedere. (..) In queste situazioni Gesù non viene verso di noi in modo trionfante e con prove schiaccianti, non compie miracoli roboanti, ma offre caldi segni di misericordia. Ci consola con lo stesso stile del Vangelo odierno: offrendoci le sue piaghe. Non dimentichiamo questo: davanti ai peccati, al più brutto peccato, nostro o degli altri, c'è sempre la presenza del Signore che offre le sue piaghe. (...) E ci fa scoprire anche le piaghe dei fratelli e delle sorelle. Sì, la misericordia di Dio, nelle nostre crisi e nelle nostre fatiche, ci mette spesso in contatto con le sofferenze del prossimo. Pensavamo di essere noi all'apice della sofferenza, al culmine di una situazione difficile, e scopriamo qui, rimanendo in silenzio, che c'è qualcuno che sta passando momenti, periodi peggiori. E, se ci prendiamo cura delle piaghe del prossimo e vi riversiamo misericordia, rinasce in noi una speranza nuova, che consola nella fatica. Chiediamoci allora se negli ultimi tempi abbiamo toccato le piaghe di qualche sofferente nel corpo o nello spirito; se abbiamo portato pace a un corpo ferito o a uno spirito affranto; se abbiamo dedicato un po' di tempo ad ascoltare, accompagnare, consolare. Quando lo facciamo, incontriamo Gesù, che dagli occhi di chi è provato dalla vita ci guarda con misericordia e dice: Pace a voi!

- **RIFLETTO e AGISCO: Signore, cosa vuoi che io faccia?**

La Parola ci chiede di essere vissuta nella concretezza di tutti i giorni, a cominciare da OGGI.

La mia parte è il Signore: ho deciso di osservare le tue parole. Sl 119(118),57.60

Mi affretto e non voglio tardare a osservare i tuoi comandi.

- **Ci affidiamo a Maria, madre del Signore e madre nostra**

Sotto la tua protezione cerchiamo rifugio, santa Madre di Dio:

non disprezzare le suppliche di noi che siamo nella prova

e liberaci da ogni pericolo, o Vergine gloriosa e benedetta.

Giovedì 24 novembre

Vivete in pace fra voi
Costruire relazioni di pace

- **In silenzio, mettiamoci alla presenza del Signore e invochiamo lo Spirito Santo**

(dalla Liturgia siriana, IV-VIII secolo)

Spirito che distribuisce a ciascuno i carismi,
Spirito di sapienza e di scienza, amante degli uomini,
tu che riempi i profeti, invii gli apostoli,
fortifichi i martiri, ispiri l'insegnamento dei maestri:
è a te, Dio Paraclito,
che rivolgiamo la nostra supplica,
assieme a questo incenso profumato.
Ti chiediamo di rinnovarci con i tuoi santi doni,
di posarti su di noi come sugli apostoli nel cenacolo.
Effondi su di noi i tuoi carismi
riempici della sapienza del tuo insegnamento.
Fa' di noi i templi della tua gloria,
inebriaci con la bevanda della tua grazia,
donaci di vivere di te
e colmami delle tue benedizioni.
Amen.

- **Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Tessalonicesi (5,12-24)**

12Vi preghiamo, fratelli, di avere riguardo per quelli che faticano tra voi, che vi fanno da guida nel Signore e vi ammoniscono; 13trattateli con molto rispetto e amore, a motivo del loro lavoro. Vivete in pace tra voi. 14Vi esortiamo, fratelli: ammonite chi è indisciplinato, fate coraggio a chi è scoraggiato, sostenete chi è debole, siate magnanimi con tutti. 15Badate che nessuno renda male per male ad alcuno, ma cercate sempre il bene tra voi e con tutti. 16Siate sempre lieti, 17pregate ininterrottamente, 18in ogni cosa rendete grazie: questa infatti è volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi. 19Non spegnete lo Spirito, 20non disprezzate le profezie. 21Vagliate ogni cosa e tenete ciò che è buono. 22Astenetevi da ogni specie di male. 23Il Dio della pace vi santifichi interamente, e tutta la vostra persona, spirito, anima e corpo, si conservi irreprensibile per la venuta del Signore nostro Gesù Cristo. 24Degno di fede è colui che vi chiama: egli farà tutto questo!

- **MEDITATIO - La Parola risuoni nei nostri cuori**

Leggiamo e rileggiamo il testo biblico perché la Parola risuoni nel nostro cuore.

Facciamo silenzio perché possiamo ascoltare il Signore.

Prendiamo una matita e sottolineiamo quello che ci colpisce in modo particolare nei testi che abbiamo letto, quello che vorremmo comprendere meglio o vivere con maggior impegno e profondità, quello che ci sorprende, quello ci infonde coraggio....

Il perdono e la riconciliazione vie verso l'unità

Per superare le barriere dell'incomunicabilità, la strada da percorrere è quella del perdono e della riconciliazione. Molti, in nome di un realismo disincantato, reputano questa strada utopistica ed ingenua. Nella visione cristiana, invece, questa è l'unica via per raggiungere la meta della pace. Lo sguardo dei credenti si ferma a contemplare l'icona del Crocifisso. Poco prima di morire Gesù esclama: " Padre perdonali, perché non sanno quello che fanno " (Lc 23, 34). Il malfattore crocifisso alla sua destra, udendo queste supreme parole del Redentore morente, si apre alla grazia della conversione, accoglie il Vangelo del perdono e ottiene la promessa della beatitudine eterna. L'esempio di Cristo ci rende certi che si possono realmente abbattere i tanti muri che bloccano la comunicazione e il dialogo tra gli uomini. Lo sguardo al Crocifisso ci infonde la fiducia che il

perdono e la riconciliazione possono diventare prassi normale della vita quotidiana e di ogni cultura e, pertanto, concreta opportunità per costruire la pace e il futuro dell'umanità.

Ricordando la significativa esperienza giubilare della purificazione della memoria, desidero rivolgere ai cristiani un appello particolare, affinché diventino testimoni e missionari di perdono e di riconciliazione, affrettando, nell'operosa invocazione al Dio della pace, la realizzazione della splendida profezia di Isaia. (S. Giovanni Paolo II, †2005)

Beati i costruttori di pace

Tutti desideriamo la pace, ma spesso quello che noi vogliamo non è proprio la pace, è stare in pace, essere lasciati in pace, non avere problemi ma tranquillità. Gesù, invece, non chiama beati i tranquilli, quelli che stanno in pace, ma quelli che fanno la pace e lottano per fare la pace, i costruttori, gli operatori di pace. Infatti, la pace va costruita e come ogni costruzione richiede impegno, collaborazione, pazienza. Noi vorremmo che la pace piovesse dall'alto, invece la Bibbia parla del «seme della pace» (Zc 8,12), perché essa germoglia dal terreno della vita, dal seme del nostro cuore; cresce nel silenzio, giorno dopo giorno, attraverso opere di giustizia e di misericordia. (papa Francesco, Angelus, 01.11.2022)

La pace è cammino... e per giunta cammino in salita

A dire il vero, non siamo molto abituati a legare il termine "pace" a concetti dinamici. Raramente sentiamo dire: "Quell'uomo si affatica in pace", "lotta in pace", "strappa la vita con i denti in pace". Più consuete per il nostro linguaggio sono, invece, le espressioni: "Sta seduto in pace", "sta leggendo in pace", "medita in pace" e, ovviamente "riposa in pace". La pace, insomma ci richiama più alla vestaglia da camera, che lo zaino del viandante. Più il conforto del salotto, che i pericoli della strada. (...) Occorre forse una rivoluzione di mentalità per capire che la pace non è un "dato", ma una conquista. (...) La pace richiede lotta, sofferenza, tenacia. Esige alti costi di incomprendimento e di sacrificio. (...) Sì, la pace, prima del traguardo, è cammino. E per giunta cammino in salita. Vuol dire, allora, che ha le sue tabelle di marcia e i suoi ritmi. I suoi percorsi preferenziali e i suoi tempi tecnici. I suoi rallentamenti e le sue accelerazioni. Forse anche le sue soste. Se è così occorrono attese pazienti. E sarà beato, perché operatore di pace, non chi pretende di trovarsi all'arrivo senza essere mai partito, ma chi parte. Col miraggio di una sosta sempre gioiosamente intravista, anche se mai (su questa terra si intende) pienamente raggiunta. (Tonino Bello, † 1993)

- **RIFLETTO e AGISCO: Signore, cosa vuoi che io faccia?**

La Parola ci chiede di essere vissuta nella concretezza di tutti i giorni, a cominciare da OGGI.

Ti loderò, Signore, mio Dio, con tutto il cuore Sl 86(85),12-13

e darò gloria al tuo nome per sempre,
perché grande con me è la tua misericordia:
hai liberato la mia vita!

Tu lo sai, mio Dio,

che per amarti sulla terra non ho altro che l'oggi (S. Teresa di Lisieux, † 1897)

- **Ci affidiamo a Maria, madre del Signore e madre nostra**

Sotto la tua protezione cerchiamo rifugio, santa Madre di Dio:

non disprezzare le suppliche di noi che siamo nella prova
e liberaci da ogni pericolo, o Vergine gloriosa e benedetta.