

## Sabato 01/10/2016 - Veglia di preghiera comunitaria

### Benedizione iniziale e introduzione del sacerdote

🎵 **Come Gesù anche noi** 🎵

**Rit.** Come Gesù, come Gesù anche noi, sapremo amare davvero, vivere come lui, in ogni istante, in ogni luogo, sarà possibile, ci basta la sua grazia: con umiltà, in semplicità, fidandoci di lui!

Beato chi ama, beato chi serve, beato chi fa come lui.

Mi metto in ginocchio davanti a ogni uomo felice di amare di più.

Insieme, lasciamoci educare, è lui il nostro Maestro: seguiamo solo lui. [Rit.]

**Guida:** "Gesù cresceva in sapienza, in età e in grazia davanti a Dio e agli uomini" (Lc 2,51-52)

**L1:** Dio si assoggetta al dinamismo di ogni creatura umana. Cresce. Questo è il primo dato da prendere in seria considerazione: l'uomo-Dio cresce. Ogni bambino e adolescente cresce. Cristo, perfetto uomo, cresce nella integralità di uomo: in intelligenza del cuore e della mente (*sapienza*), nel corpo (*età*), nello spirito (*grazia*). E questo non avviene in modo miracoloso, ma in modo ordinario: sotto gli occhi vigili di Dio e degli uomini, responsabili della crescita.

Leggere le favole a un bambino è indispensabile perché cresca in sapienza (*intelligenza e cuore*). Portarlo a giocare all'aperto è necessario perché cresca in età (*corpo*). Insegnargli a pregare con semplicità e in famiglia è necessario perché cresca in grazia e conosca il Dio che i bambini soli sanno riconoscere - infatti entreranno nel regno dei cieli, cioè nella vita di Cristo –

Leggere i libri per un adolescente è indispensabile perché cresca in sapienza e impari che il mondo non è una superficie di emozioni. Fare sport con altri, dormire otto ore, mangiare con criterio è necessario perché cresca in età. Accompagnarlo nella vita sacramentale, come vera fonte di gioia e non come noioso precetto da cui si fuggirebbe volentieri, è necessario perché cresca in grazia. (*Alessandro D'Avenia*)

**Bambino:** Ciao Gesù, tu sei mio amico, spiegami cosa vuol dire pregarti.

**Adolescente:** Ho 15 anni, sono grande, perché dovrei pregare, per cosa e chi?

**Genitore:** Sono un genitore, ho il compito di educare a queste tre dimensioni i miei figli, ma io, io per primo, sto crescendo in età sapienza e grazia?

**Nonno:** Io sono avanti negli anni, cosa ho ancora da imparare?

🎵 **Nada te turbe** 🎵

Nada te turbe, nada te espante: quien a Dios tiene nada le falta.

Nada te turbe, nada te espante solo Dios basta. (x2)

Niente ti turbi, niente ti spaventi: chi ha Dio niente gli manca.

Niente ti turbi, niente ti spaventi: solo Dio basta. (x2)

### Togliere le sovrastrutture

**Imparare dallo Zen:** lo Zen è una filosofia Buddhista, una Via semplice, diretta e concreta che ci riporta alla realtà, "qui e adesso". I tre verbi che definiscono questa disciplina sono: pensare, riflettere, meditare.

**Guida:** Sono importanti le risposte? Sì certo, ma più importante è porsi domande, è chiedersi il perché, non dare niente per scontato, è essere in ricerca! E allora non facciamoci prendere la mano dalla fretta, dall'ansia di raggiungere il risultato: cercare Dio, fargli posto, non ha tempo ...senza lo scandire del tempo godiamo il momento presente: qui e ora è il momento che conta.

**Una tazza di tè** (racconto zen)

**L2:** Nan-in, un maestro giapponese dell'era Meiji (1868-1912), ricevette la visita di un professore universitario che era andato da lui per interrogarlo sullo Zen. Nan-in servi il tè. Colmò la tazza del suo ospite e poi continuò a versare.

Il professore guardò traboccare il tè, poi non riuscì più a contenersi. "E' ricolma, Non c'entra più!".

"Come questa tazza", disse Nan-in, "tu sei ricolmo delle tue opinioni e congetture. Come posso spiegarti lo Zen, se prima non vuoti la tua tazza?".

**L3:** Abbiate in voi gli stessi sentimenti che furono in Cristo Gesù, il quale, pur essendo di natura divina, non considerò un tesoro geloso la sua uguaglianza con Dio; **ma svuotò se stesso**, assumendo la condizione di servo e divenendo simile agli uomini; apparso in forma umana, umiliò se stesso facendosi obbediente fino alla morte e alla morte di croce. **Per questo Dio l'ha esaltato** e gli ha dato il nome che è al di sopra di ogni altro nome; perché nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi nei cieli, sulla terra e sotto terra; e ogni lingua proclami che Gesù Cristo è il Signore, a gloria di Dio Padre. (*Fil 2,5-11*)

#### 🎵 **Popoli tutti acclamate** 🎵

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.

**Domanda:** Percepisco quanto lo Spirito sia in grado di "svuotarmi" per riempirmi del Signore?

**Pausa di silenzio per la riflessione personale - musica di sottofondo:** benedictus

#### *racconto zen (per riflessione personale)*

*In un sutra, Buddha raccontò una parabola: Un uomo che camminava per un campo si imbatté in una tigre. Si mise a correre, tallonato dalla tigre. Giunto a un precipizio, si afferrò alla radice di una vite selvatica e si lasciò penzolare oltre l'orlo. La tigre lo fiutava dall'alto. Tremando, l'uomo guardò giù, dove, in fondo all'abisso, un'altra tigre lo aspettava per divorarlo. Soltanto la vite lo reggeva. Due topi, uno bianco e uno nero, cominciarono a rosicchiare pian piano la vite. L'uomo scorse accanto a sé una bellissima fragola. Afferrandosi alla vite con una mano sola, con l'altra spiccò la fragola. Com'era dolce!*

#### *Il turista e il pescatore (anonimo)*

**Guida:** Sul molo di un piccolo villaggio messicano, un turista si ferma e si avvicina ad una piccola imbarcazione di un pescatore del posto. Il turista si complimenta con il pescatore per la qualità del pesce e gli chiede quanto tempo abbia impiegato per pescarlo.

**Pescatore:** "Non ho impiegato molto tempo"

**Turista:** "Ma allora, perché non è stato di più, per pescarne di più?"

**Pescatore:** "Questa è l'esatta quantità di cui ho bisogno per soddisfare le esigenze della mia famiglia".

**Turista:** "Ma come impiega il resto del suo tempo?"

**Pescatore:** "Dormo fino a tardi, pescò un po', gioco con i miei bimbi e faccio la siesta con mia moglie. La sera vado al villaggio, ritrovo gli amici, beviamo insieme qualcosa, suono la chitarra, canto qualche canzone, e via così, trascorro appieno la vita."

**Turista:** "La interrompo subito, sa sono laureato ad Harvard, e posso darle utili suggerimenti su come migliorare. Prima di tutto lei dovrebbe pescare più a lungo, ogni giorno di più. Così logicamente pescherebbe di più. Il pesce in più lo potrebbe vendere e comprarsi una barca più grossa. Barca più grossa significa più pesce, più pesce significa più soldi, più soldi più barche! Potrà permettersi un'intera flotta!! Quindi invece di vendere il pesce all'uomo medio, potrà negoziare direttamente con le industrie della lavorazione del pesce, potrà a suo tempo aprirne una sua. In seguito potrà lasciare il villaggio e trasferirsi a Mexico City o a Los Angeles o magari addirittura a New York!! Da lì potrà dirigere un'enorme impresa!..."

**Pescatore:** "Ma per raggiungere questi obiettivi quanto tempo mi ci vorrebbe?"

**Turista:** "25 anni forse"

**Pescatore:** "...e dopo?"

**Turista:** "Ah dopo... qui viene il bello! Quando i suoi affari avranno raggiunto volumi grandiosi, potrà vendere le azioni e guadagnare miliardi!!!!!!"

**Pescatore:** "...miliardi?.....e poi?"

**Turista:** "E poi finalmente potrà ritirarsi dagli affari, e concedersi di vivere gli ultimi 5/10 anni in un piccolo villaggio vicino alla costa, dormire fino a tardi, giocare con i suoi bimbi, pescare un po' di pesce, fare la siesta, passare le serate con gli amici bevendo e giocando in allegria!"

**L4:** Mentre erano in cammino, entrò in un villaggio. Una donna, di nome Marta, lo accolse nella sua casa. Essa aveva una sorella, di nome Maria, la quale, sedutasi ai piedi di Gesù, ascoltava la sua parola; Marta invece era tutta presa dai molti servizi, pertanto, fattasi avanti, disse: "Signore, non ti curi che mia sorella mi ha lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti". Ma Gesù le rispose: "Marta, Marta, tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose, ma una sola è la cosa di cui c'è bisogno. **Maria si è scelta la parte migliore**, che non le sarà tolta". (*Lc 10, 38-42*)

## 🎵 Vivere la vita 🎵

Vivere la vita con le gioie e coi dolori di ogni giorno, è quello che Dio vuole da te.  
Vivere la vita e inabissarti nell'amore è il tuo destino, è quello che Dio vuole da te.  
Fare insieme agli altri la tua strada verso Lui, correre con i fratelli tuoi...  
Scoprirai allora il cielo dentro di te, una scia di luce lascerai.

## Intervento di don Dario

### Riportare al primato di Dio

*Imparare dall'Ebraismo: E' assai importante, per i cristiani, promuovere la comprensione della tradizione ebraica per riuscire a comprendere più autenticamente se stessi. (C.M.Martini)*

**L5:** Per il cristiano, il vertice della sua tensione religiosa è l'Eucaristia.

Per l'ebreo, ogni momento e ogni condizione di vita è una possibilità di adorare il nome dell'Altissimo e un'opera di santo servizio, Avoda (*lavoro*), la Torah (*insegnamento ricevuto da Dio*), il Sabbath (*giorno di riposo*), il Talmud (*testo sacro*), le mitzvot (*precetti*), sono tutti esempi di questi modi e momenti di culto spirituale.

E' allora necessario che i cristiani comprendano questo costante atteggiamento ebraico di benedizione e di lode: Berakha (*benedizione*) e Torah.

Per vivificare l'Eucaristia, per celebrare la liturgia con tutti i venerandi e preziosi valori anche oggi presenti nella vita ebraica intesa come liturgia, come Avoda (*lavoro*), i cristiani dovrebbero abituarsi sempre di più a capire le preghiere e la spiritualità degli ebrei. (C.M.Martini)

### *La preghiera dell'affaccendato (Racconto dei chassidim)*

**L6:** Il Baalshem diceva: "Osservate un uomo che tutto il giorno i suoi affari incalzano per mercati e per strade; egli quasi dimentica che v'è un Creatore del mondo. Ma quando è l'ora di pregare la Minhà (*preghiera pomeridiana*) ecco gli viene in mente: devo pregare! E sospira dal profondo del cuore di aver trascorso il giorno tra cose vane, e corre in un vicolo laterale e si ferma e lì prega. Dio lo ha caro, molto caro, e la sua preghiera fende i firmamenti".

**L7:** Siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti. La vostra amabilità sia nota a tutti. Il Signore è vicino! Non angustiatevi per nulla, ma in ogni circostanza fate presenti a Dio le vostre richieste con preghiere, suppliche e ringraziamenti. E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù. (Fil 4,4-7)

**Domande:** Quanto tempo diamo alla preghiera?

Nella nostra giornata ci sono momenti precisi in cui riusciamo a dedicarci all'incontro con Lui?

**Pausa di silenzio per la riflessione personale - musica di sottofondo:** Giovanni Allevi

### *Il cuore (Racconto dei chassidim - per riflessione personale)*

Rabbi Mendel soleva dire che tutti gli uomini che gli avevano chiesto di pregare Dio per loro gli passavano nella mente quando diceva la tacita preghiera delle Diciotto Benedizioni (*preghiera che si recita tre volte al giorno stando in piedi*). Un giorno un tale si stupì che ciò fosse possibile, poiché il tempo non bastava certo. Rabbi Mendel rispose: "Una traccia della pena di ognuno rimane incisa nel mio cuore. Nell'ora della preghiera io apro il mio cuore e dico: Signore del mondo, leggi ciò che è scritto qui!"

**L8:** Allo stesso modo anche lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza, perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare, ma lo Spirito intercede con insistenza per noi, con gemiti inesprimibili; e colui che scruta i cuori sa quali sono i desideri dello Spirito, poiché egli intercede per i credenti secondo i disegni di Dio. (Rm 8,26-27)

### Preghiera d'intercessione

**Tutti:** So bene che la mia preghiera d'intercessione è molto povera, pigra, spesso piena di distrazioni. Ma non di meno la considero come un piccolo rigagnolo, che fluisce dentro il grande fiume che è l'intercessione della Chiesa e delle persone buone di tutta l'umanità. Questo grande fiume di intercessione fluisce e si immerge, per me come cristiano, nel grande oceano dell'intercessione di Cristo, che "vive sempre per intercedere" a nostro favore.

Così la mia piccola intercessione è parte di un grande oceano di preghiera in cui il mondo viene immerso e purificato. (C.M.Martini)

**Guida:** Chiudiamo questo secondo momento con un canto ebraico. I canti e le danze ebraiche esprimono la spiritualità intensa, la vita e la cultura di questo popolo. Cantare e danzare intorno ad un luogo sacro esprime il clima gioioso e comunitario della festa.

🎵 **Evenu Shalom Alehem** 🎵

Evenu shalom alehem (x3)

Evenu shalom, shalom, shalom alehem

E sia la pace con noi (x3)

Evenu shalom, shalom, shalom alehem

**Intervento di don Paolo**

**Preghiera cristiana delle ore**

*Il sacerdote spiega come questa preghiera è antichissima e si rifà alla tradizione ebraica*

**Compieta**

🎵 **Inno - Resta qui con noi** 🎵

Le ombre si distendono, scende ormai la sera e s'allontanano dietro i monti i riflessi di un giorno che non finirà, di un giorno che ora correrà sempre, perché sappiamo che una nuova vita da qui è partita e mai più si fermerà.

Resta qui con noi, il sole scende già.

Resta qui con noi, Signore, è sera ormai.

Resta qui con noi, il sole scende già

Se tu sei con noi la notte non verrà.

**Salmo 4**

**Guida:** Dalle angosce mi hai liberato; \*  
abbi pietà, Signore, e ascoltami.

**Sac:** Quando ti invoco, rispondimi,  
Dio, mia giustizia:  
dalle angosce mi hai liberato; \*  
pietà di me, ascolta la mia preghiera.

**Tutti:** Fino a quando, o uomini,  
sarete duri di cuore? \*  
Perché amate cose vane  
e cercate la menzogna?

**Sac:** Sappiate che il Signore  
fa prodigi per il suo fedele: \*  
il Signore mi ascolta quando lo invoco.

**Tutti:** Tremate e non peccate, \*  
sul vostro giaciglio riflettete e placatevi.

**Sac:** Offrite sacrifici di giustizia \*  
e confidate nel Signore.

**Tutti:** Molti dicono: "Chi ci farà vedere il bene?". \*  
Risplenda su di noi, Signore,  
la luce del tuo volto.

**Sac:** Hai messo più gioia nel mio cuore \*  
di quando abbondano vino e frumento.

**Tutti:** In pace mi corico e subito mi addormento: \*  
tu solo, Signore, al sicuro mi fai riposare.

**Tutti:** Gloria.

**Tutti:** Dalle angosce mi hai liberato; \*  
abbi pietà, Signore, e ascoltami

🎵 **Salmo 132 - Insieme come fratelli** 🎵

**Rit. Oh come bello e gioioso stare insieme come fratelli (x2)**

Come olio che scende sulla testa profumando tutto il volto (x2) **[Rit.]**

Come olio che scende sulla barba profumando anche le vesti (x2)

**[Rit.]**

Come rugiada che scende dall'Ermon sui monti di Sion. (x2) **[Rit.]**

Là il Signore ha mandato benedizione e la vita per sempre. (x2) **[Rit.]**

### **Lettura Dt 6, 4-7**

Ascolta Israele: il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno solo. Tu amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze. Questi precetti che oggi ti do, ti stiano fissi nel cuore; li ripeterai ai tuoi figli, ne parlerai quando sarai seduto in casa tua, quando camminerai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai.

### **Responsorio**

#### **Salmo 118,80**

**Sac:** Il mio cuore sia integro.

**Tutti:** Il mio cuore sia integro \*  
nei tuoi precetti, Signore.

**Sac:** Perché non resti confuso.

**Tutti:** Nei tuoi precetti, Signore.

**Sac:** Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

**Tutti:** Il mio cuore sia integro \*  
nei tuoi precetti, Signore.

### **Cantico di Simeone**

**Guida:** Ora lascia, o Signore, che il tuo servo  
vada in pace secondo la tua parola.

**Tutti:** Ora lascia, o Signore, che il tuo servo \*  
vada in pace secondo la tua parola;  
perché i miei occhi han visto la tua salvezza, \*  
preparata da te davanti a tutti i popoli,  
luce per illuminare le genti \*  
e gloria del tuo popolo Israele.

**Tutti:** Gloria

**Tutti:** Ora lascia, o Signore, che il tuo servo  
vada in pace secondo la tua parola.

### **ORAZIONE**

Veglia su di noi nella notte imminente, Dio dell'universo; la tua mano ci desti al nuovo giorno perché possiamo celebrare con gioia la risurrezione di Cristo, tuo Figlio, che vive e regna nei secoli dei secoli.

**Tutti:** Amen

### **Padre nostro**

### **Benedizione**

🎵 **Ave Maria – Verbum Panis** 🎵

**Rit. Ave Maria, ave**  
**Ave Maria, ave.**

Donna dell'attesa e madre di speranza ora pro nobis  
Donna del sorriso e madre del silenzio ora pro nobis  
Donna di frontiera e madre dell'ardore ora pro nobis  
Donna del riposo e madre del sentiero ora pro nobis. **[Rit.]**  
Donna del deserto e madre del respiro ora pro nobis  
Donna della sera e madre del ricordo ora pro nobis  
Donna del presente e madre del ritorno ora pro nobis  
Donna della terra e madre dell'amore ora pro nobis **[Rit.]**