



senza paura

Liturgie campo giovanissimi - Guida 2022/2023

GIORNO UNO

A photograph of a person lying on their back on a bed, covered with a light-colored blanket. The person's head is resting on a pillow. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text 'GIORNO UNO' is written in large, white, sans-serif capital letters on the right side of the image.

INCONTRASI-AVVICINARSI PREGHIERA DEL MATTINO

P. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

T. *Amen.*

P. Il Signore, che ci accompagna in ogni nostro cammino, sia con tutti voi.

T. *E con il tuo Spirito.*

P. La parola che ci accompagnerà in questa prima parte della giornata sarà **INCONTRARSI**, intesa come il primo passo nella costruzione di un rapporto. Dopo aver sperimentato la gioia dell'incontro ci concentreremo sull'**AVVICINARSI** per imparare ad abbattere i muri per arrivare davvero a conoscere il cuore dell'altro. Lasciamoci guidare da Dio, dalla Vergine Maria, madre del Signore e madre nostra, e dai testimoni della fede che incontreremo in questi giorni, perché la nostra vita e il nostro cuore siano il luogo santo in cui le persone che incontreremo possano sperimentare la presenza di Dio. Per questo preghiamo a cori alterni il

Salmo 122

*Quale gioia, quando mi dissero:
«Andremo alla casa del Signore!».
Già sono fermi i nostri piedi
alle tue porte, Gerusalemme!*

**Gerusalemme è costruita
come città unita e compatta.
È là che salgono le tribù,
le tribù del Signore,
secondo la legge d'Israele,
per lodare il nome del Signore.**

*Là sono posti i troni del giudizio,
i troni della casa di Davide.
Chiedete pace per Gerusalemme:
vivano sicuri quelli che ti amano;
sia pace nelle tue mura,
sicurezza nei tuoi palazzi.*

**Per i miei fratelli e i miei amici
io dirò: «Su te sia pace!».
Per la casa del Signore nostro Dio,
chiederò per te il bene.**

L. Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 28, 16-17)

In quel tempo, gli undici discepoli andarono in Galilea, sul monte che Gesù aveva loro indicato. Quando i discepoli videro Gesù, si prostrarono. Essi però dubitarono.

Commento

I protagonisti di questo racconto sono gli Undici: ne manca uno. La comunità dei discepoli è una realtà umana, talvolta imperfetta. Il peccato e il tradimento possono abitare anche tra chi è amico di Gesù. Il Vangelo di Matteo termina in Galilea, là dove Gesù aveva iniziato la sua predicazione, e proprio da lì vuole che ricominci la missione più grande: fare discepoli tutti i popoli. Il gruppo dei discepoli ha ascoltato la parola di Gesù, lo ha riconosciuto in cima al monte e lo ha adorato, ma è attraversato dal dubbio, quell'incredulità che alberga nell'animo di ogni credente. Forse per questo Gesù non solo si fa vedere, ma si avvicina, riduce ulteriormente la distanza e li spinge a pensare in grande, a guardare lontano, a muoversi, a immergersi nel mistero pasquale. Questo passo del Vangelo di Matteo è, prima di tutto, un vangelo di rivelazione che indica come Gesù sia il vero Messia, il nuovo Mosè, e suggerisce il cammino per giungere a una nuova giustizia. È il vangelo dell'apertura e annuncia che la buona novella che Gesù ci porta, non può essere nascosta, ma deve essere testimoniata affinché illumini la vita di tutti i popoli.

*Dopo un breve silenzio si recita il **Padre nostro** e la preghiera conclusiva:*

P. Dio onnipotente e misericordioso, tu provvedi a chi ti ama e sempre e dovunque sei vicino a chi ti cerca con cuore sincero; assisti noi, tuoi figli, nel cammino e guida i nostri passi nella tua volontà perché, protetti dalla tua ombra nel giorno e illuminati dalla tua luce nella notte, possiamo giungere alla meta desiderata. Per Cristo nostro Signore.

T. *Amen.*

P. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

T. *Amen.*

P. Il Signore Gesù, nostra via, verità e vita, sia con tutti voi.

T. *E con il tuo Spirito.*

L. Dall'Enciclica *Fratelli tutti* di papa Francesco (87-88)

Un essere umano è fatto in modo tale che non si realizza, non si sviluppa e non può trovare la propria pienezza «se non attraverso un dono sincero di sé». E ugualmente non giunge a riconoscere a fondo la propria verità se non nell'incontro con gli altri: «Non comunico effettivamente con me stesso se non nella misura in cui comunico con l'altro». Dall'intimo di ogni cuore, l'amore crea legami e allarga l'esistenza quando fa uscire la persona da sé stessa verso l'altro. Siamo fatti per l'amore e c'è in ognuno di noi «una specie di legge di "estasi": uscire da se stessi per trovare negli altri un accrescimento di essere». Perciò «in ogni caso l'uomo deve pure decidersi una volta a uscire d'un balzo da sé stesso».

Commento

In queste parole della fratelli tutti troviamo il senso di ciò che abbiamo vissuto oggi. Siamo usciti dai noi stessi, dalle nostre paure, dalle nostre insicurezze e siamo venuti qui per incontrare qualcuno e abbiamo sperimentato tutto ciò che questo incontro comporta: ansie, paure, stupore, curiosità, piacere, felicità. E ora, guardandoci negli occhi, siamo in grado di dare un nome a ogni volto, magari siamo in grado di dire quali sono le passioni e i desideri di ognuno, ma forse oggi siamo anche arrivati a conoscere noi stessi ancora meglio, perché è solo nell'incontro con l'altro che scopriamo davvero chi siamo. Abbiamo fatto poi un passo successivo: ci siamo fatti vicini, abbiamo ridotto le distanze e abbiamo capito che ciò che siamo chiamati a fare è dare valore a qualsiasi persona andando oltre i pregiudizi e gli stereotipi perché ciascuno di noi è fonte di ricchezza per l'altro. Perciò preghiamo con il

Salmo 24

R. *Andiamo incontro al Signore!*

Del Signore è la terra e quanto contiene:
il mondo, con i suoi abitanti.
È lui che l'ha fondato sui mari
e sui fiumi l'ha stabilito. **R.**

Chi potrà salire il monte del Signore?
Chi potrà stare nel suo luogo santo?

Chi ha mani innocenti e cuore puro,
chi non si rivolge agli idoli,
chi non giura con inganno. **R.**

Egli otterrà benedizione dal Signore,
giustizia da Dio sua salvezza.
Ecco la generazione che lo cerca,
che cerca il tuo volto, Dio di Giacobbe. **R.**

Preghiera conclusiva:

P. Infondi in noi, o Signore, uno spirito di intelligenza, di verità e di pace, perché con tutto il cuore cerchiamo di conoscere ciò che ti è gradito e, con una sola volontà, mettiamo in pratica quanto abbiamo conosciuto. Per Cristo nostro Signore.

T. *Amen.*

GIORNO DUE

A person is lying on their side on a wooden floor, with their head resting on their hand. The image is in a monochromatic blue tone, with the person's head and hand in a lighter shade of blue against the darker blue background of the floor and their clothing.

APRIRSI

PREGHIERA DEL MATTINO

P. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

T. *Amen.*

P. Dio Padre, creatore dell'umanità, Gesù Figlio, redentore dell'umanità, lo Spirito Santo, fuoco dell'umanità, siano con tutti voi.

T. *E con il tuo Spirito.*

P. La parola che ci accompagnerà oggi sarà **APRIRSI**. Questo verbo implica la necessità di superare le barriere dettate dall'individualismo che scandisce le nostre giornate. Pensando costantemente a noi stessi ci dimentichiamo del volto dell'altro e dell'importanza di condividere con chi ci è attorno. È importante sentirsi parte di una comunità e ancor di più riconoscersi autentici cittadini nel mondo contemporaneo, caratterizzato da tante bellezze ma anche da tante avversità e da particolari meccanismi che lo regolano. Il nostro impegno dunque risiede nella consapevolezza di essere parte integrante di un sistema e di poter fare la differenza con le nostre scelte e le nostre azioni concrete. Insieme preghiamo a cori alterni il

Salmo 125

*Chi confida nel Signore è come il monte Sion:
non vacilla, è stabile per sempre.*

**I monti circondano Gerusalemme:
il Signore circonda il suo popolo, da ora e per sempre.**

*Non resterà lo scettro dei malvagi sull'eredità dei giusti,
perché i giusti non tendano le mani a compiere il male.*

**Sii buono, Signore, con i buoni e con i retti di cuore.
Ma quelli che deviano per sentieri tortuosi il Signore li associ ai malfattori.**

Pace su Israele!

L. Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 28, 18)

In quel tempo, Gesù si avvicinò ai suoi discepoli e disse loro: «A me è stato dato ogni potere in cielo e sulla terra».

Commento

Gesù si avvicina. Il verbo "avvicinarsi" è scelto dall'evangelista Matteo per sottolineare l'umanità del Risorto che si accosta ai discepoli. In Gesù, Dio si rende presente e si affianca all'uomo afflitto dall'ignoranza, dalla malattia, dalla sofferenza, dal peccato. In tutte le azioni della vita di Gesù, dal

dialogo con gli altri fino allo scontro con le persone che gli si opponevano, questo verbo costituisce un rimando continuo all'annuncio iniziale e nello stesso tempo diviene ponte di collegamento con la promessa finale: «Io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo». Per quanto le avversità possano allontanare l'uomo dalla fede, Gesù ci assicura una presenza costante e umana e ci sprona a vivere una vita umile e caritatevole, caratterizzata dalla benevolenza verso il prossimo, alla luce del perdono.

*Dopo un breve silenzio si recita il **Padre nostro** e la preghiera conclusiva:*

P. O Dio, che hai dato a tutte le genti un'unica origine e in te le hai volute radunare in una sola famiglia, infondi in tutti i cuori l'ardore della tua carità, affinché gli uomini si riconoscano fratelli e promuovano nella solidarietà lo sviluppo di ogni popolo: con le risorse che hai disposto per tutta l'umanità si affermino i diritti di ogni persona e, tolta ogni divisione, nella comunità umana regnino l'uguaglianza e la giustizia. Per Cristo nostro Signore.

T. *Amen.*

P. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

T. *Amen.*

P. Il Signore, onnipotente e buono nell'amore, sia con tutti voi.

T. *E con il tuo Spirito.*

L. Dall'Enciclica *Fratelli tutti* di papa Francesco (105)

L'individualismo non ci rende più liberi, più uguali, più fratelli. La mera somma degli interessi individuali non è in grado di generare un mondo migliore per tutta l'umanità. Neppure può preservarci da tanti mali che diventano sempre più globali. Ma l'individualismo radicale è il virus più difficile da sconfiggere. Inganna. Ci fa credere che tutto consiste nel dare briglia sciolta alle proprie ambizioni, come se accumulando ambizioni e sicurezze individuali potessimo costruire il bene comune.

Commento

L. Riflettendo sulle parole di papa Francesco traspare l'importanza del dover superare la nostra "comfort zone" per andare incontro al bene comune. Anche se può non sembrare così, i cambiamenti che avvengono quotidianamente e impercettibilmente nel mondo ci riguardano molto da vicino e abbiamo notato quanto una nostra azione possa fare la differenza. Aver riflettuto su grandi tematiche, come la globalizzazione, ci rende più consapevoli di essere parte integrante di una realtà poliedrica e di non poter ignorarla. Da cittadini consapevoli ci impegniamo a informarci su quanto accade intorno a noi e a combattere la passività tipica del nostro tempo, prendendo in mano la nostra vita e lasciando un segno. Preghiamo il

Salmo 8

R. *Signore, quanto è grande il tuo nome su tutta la terra!*

Voglio innalzare sopra i cieli la tua magnificenza,
con la bocca di bambini e di lattanti:
hai posto una difesa contro i tuoi avversari,
per ridurre al silenzio nemici e ribelli. **R.**

Quando vedo i tuoi cieli, opera delle tue dita,
la luna e le stelle che tu hai fissato,
che cosa è mai l'uomo perché di lui ti ricordi,
il figlio dell'uomo, perché te ne curi? **R.**

Davvero l'hai fatto poco meno di un dio,
di gloria e di onore lo hai coronato.
Gli hai dato potere sulle opere delle tue mani,
tutto hai posto sotto i suoi piedi: **R.**

tutte le greggi e gli armenti
e anche le bestie della campagna,

gli uccelli del cielo e i pesci del mare,
ogni essere che percorre le vie dei mari. **R.**

Pregiera conclusiva:

P. O Dio, la tua misericordia è infinita e inesauribile il tesoro della tua bontà: accresci benigno la fede del popolo a te consacrato, perché tutti comprendano con sapienza quale amore li ha creati, quale sangue li ha redenti, quale Spirito li ha rigenerati. Per Cristo nostro Signore.

T. *Amen.*

GIORNOTRE



FIDARSI

PREGHIERA DEL MATTINO

P. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

T. Amen.

P. Il Signore Gesù, che ha voluto essere chiamato figlio del carpentiere, sia con tutti voi.

T. E con il tuo Spirito.

L. La parola che ci accompagnerà oggi sarà **FIDARSI**. La fiducia comprende la consapevolezza che chi ci sta accanto vive le stesse difficoltà e la stessa gioia del nostro cammino quotidiano e di fede. Oltre a parlare della fiducia che riponiamo in noi stessi e negli altri, ci concentreremo su come ognuno di noi vive la propria fede in Dio e lo faremo attraverso la figura di Elia e la sua esperienza di incontro sull'Oreb. Insieme preghiamo a cori alterni il

Salmo 23

Il Signore è il mio pastore:

non manco di nulla.

Su pascoli erbosi mi fa riposare,

ad acque tranquille mi conduce.

**Rinfranca l'anima mia,
mi guida per il giusto cammino
a motivo del suo nome.**

*Anche se vado per una valle oscura,
non temo alcun male, perché tu sei con me.
Il tuo bastone e il tuo vincastro
mi danno sicurezza.*

**Davanti a me tu prepari una mensa
sotto gli occhi dei miei nemici.
Ungi di olio il mio capo;
il mio calice trabocca.**

*Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne
tutti i giorni della mia vita,*

*abiterò ancora nella casa del Signore
per lunghi giorni.*

L. Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 28, 19)

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Andate dunque e fate discepoli tutti i popoli, battezzandoli nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo, insegnando loro a osservare tutto ciò che vi ho comandato».

Commento

L. «Andate»: l'invito rivolto al plurale ci fa capire che la missione è resa feconda dalla comunione e dall'apertura a tutti i popoli. Questo invito rappresenta la svolta, la Pentecoste del Vangelo di Matteo: la buona notizia è per tutti i popoli. Se Gesù, prima della Pasqua, ha vietato ai suoi discepoli di raggiungere i pagani, ora autorizza la missione a Ninive, cioè alla moltitudine immensa di coloro che non appartengono a Israele. Di questo invito colpisce il fatto che non ha semplice valore conclusivo o deduttivo, ma esortativo. L'imperativo del verbo andare dà forza al mandato: ci invita a non temere, a non tirarci indietro, a non avere paura di metterci in strada. In pratica Gesù consegna a noi, suoi discepoli, un mandato missionario. La missione è una dimensione essenziale della fede ed è parte stessa della vita cristiana: non si è veri credenti senza evangelizzare. Portare il vangelo non è un'impresa solitaria; ha la sua radice nella comunione e trova la sua massima realizzazione nella fraternità più vera.

*Dopo un breve silenzio si recita il **Padre nostro** e la preghiera conclusiva:*

P. O Dio, che hai mandato nel mondo il tuo Figlio come luce vera, effondi lo Spirito promesso che riversi in tutti i cuori il seme della verità e susciti l'obbedienza della fede, perché tutti, generati a vita nuova mediante il Battesimo, possano entrare nell'unico tuo popolo. Per Cristo nostro Signore.

T. Amen.

P. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

T. *Amen.*

P. Dio, che ha mandato il suo stesso Figlio come messaggero di salvezza ed effonde nei nostri cuori lo Spirito di verità, sia con tutti voi.

T. *E con il tuo Spirito.*

L. Dall'Enciclica *Fratelli tutti* di papa Francesco (87)

Nessuno può sperimentare il valore della vita senza volti concreti da amare. Qui sta un segreto dell'autentica esistenza umana, perché «la vita sussiste dove c'è legame, comunione, fratellanza; ed è una vita più forte della morte quando è costruita su relazioni vere e legami di fedeltà. Al contrario, non c'è vita dove si ha la pretesa di appartenere solo a sé stessi e di vivere come isole: in questi atteggiamenti prevale la morte».

Commento

Oggi abbiamo compreso e valutato sia la fiducia che riponiamo nei nostri confronti sia quella che riponiamo nei confronti degli altri e di Dio. Abbiamo provato a metterla in pratica, abbandonandoci nelle braccia dei nostri fratelli senza alcuna paura. Abbiamo compreso che dobbiamo guardare negli occhi e ascoltare chi è vicino a noi, perché ogni persona che sta al nostro fianco vive le nostre stesse gioie e fatiche. Anche papa Francesco, nella sua enciclica, ci ricorda che è necessario fidarsi: è necessario amare i volti concreti dei nostri fratelli perché in tutto ciò è racchiusa la nostra esistenza. Vivere solo per se stessi non realizza condivisione; al contrario, invece, la fratellanza e la fiducia sono le basi per una vita serena e gioiosa. Insieme a Elia preghiamo il

Salmo 121

R. *I nostri occhi sono rivolti al Signore.*

Alzo gli occhi verso i monti:

da dove mi verrà l'aiuto?

Il mio aiuto viene dal Signore:

egli ha fatto cielo e terra. **R.**

Non lascerà vacillare il tuo piede,

non si addormenterà il tuo custode.

Non si addormenterà, non prenderà sonno

il custode d'Israele. **R.**

Il Signore è il tuo custode,

il Signore è la tua ombra e sta alla tua destra.

Di giorno non ti colpirà il sole,

né la luna di notte. **R.**

Il Signore ti custodirà da ogni male:

egli custodirà la tua vita.

Il Signore ti custodirà quando esci e quando entri,
da ora e per sempre. **R.**

Preghiera conclusiva:

P. O Signore, che ami l'umana famiglia, effondi benevolo su di noi la grazia sovrabbondante del tuo Spirito, perché, camminando in maniera degna della vocazione alla quale ci hai chiamati, offriamo agli uomini la testimonianza della verità e, nel vincolo della pace, ricerchiamo con fiducia l'unità di tutti i cristiani. Per Cristo nostro Signore.

T. *Amen.*

GIORNO QUATTRO



INCONTRARE IL RISORTO PREGHIERA DEL MATTINO

P. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

T. Amen.

P. Il Signore, che dalle tenebre ci ha chiamati alla sua meravigliosa luce, sia con tutti voi.

T. E con il tuo Spirito.

L. Oggi sarà una giornata di silenzio e riflessione: ci metteremo in cammino chiacchierando, discuteremo sulle Scritture, dovremo fermarci perché cade la sera e spezzeremo il pane. Aspettate! Qualcuno lo ha già fatto prima di noi! Sono i discepoli di Emmaus che ci accompagneranno in questa giornata di deserto e riflessione in cui cercheremo di ripercorrere le loro tappe per arrivare anche noi a riconoscere Gesù nello spezzare il pane. Con i due discepoli di Emmaus preghiamo insieme il

Salmo 117

**Genti tutte, lodate il Signore,
popoli tutti, cantate la sua lode,**

**perché forte è il suo amore per noi
e la fedeltà del Signore dura per sempre.**

L. Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 28, 20)

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo.

Commento

Il versetto che ci guida quest'oggi è rassicurante, benevolo, paterno... una garanzia di presenza e vicinanza da parte di Gesù. I discepoli avevano conosciuto l'amore di Cristo in prima persona, e così Gesù promette a loro, e di conseguenza anche a noi oggi, che lui ci sarà sempre e ci amerà fino alla fine. Non saremo mai soli e non dobbiamo temere nulla.

*Dopo un breve silenzio si recita il **Padre nostro** e la preghiera conclusiva:*

P. O Padre, che tutto rinnovi nel tuo Figlio glorificato, fa' che mettiamo in pratica il suo comandamento nuovo e così, amandoci gli uni gli altri, ci manifestiamo al mondo come suoi veri discepoli. Per Cristo nostro Signore.

T. Amen.

INCONTRARE IL RISORTO

PREGHIERA DELLA SERA

P. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

T. *Amen.*

P. Dio Padre, fonte di sapienza, il Verbo fatto uomo, Cristo Signore, e lo Spirito di verità sia con tutti voi.

T. *E con il tuo Spirito.*

L. Dall'Enciclica *Fratelli tutti* di papa Francesco (93)

Cercando di precisare in che cosa consista l'esperienza di amare, che Dio rende possibile con la sua grazia, san Tommaso d'Aquino la spiegava come un movimento che pone l'attenzione sull'altro «considerandolo come un'unica cosa con sé stesso». L'attenzione affettiva che si presta all'altro provoca un orientamento a ricercare gratuitamente il suo bene. Tutto ciò parte da una stima, da un apprezzamento, che in definitiva è quello che sta dietro la parola "carità": l'essere amato è per me "caro", vale a dire che lo considero di grande valore. E «dall'amore per cui a uno è gradita una data persona derivano le gratificazioni verso di essa».

Commento

L. A questo punto prendiamoci qualche minuto di silenzio e ripercorriamo la giornata di oggi e tutto quanto abbiamo riflettuto. Al termine del silenzio esprimiamo la nostra risonanza: una parola, un pensiero, un'immagine che ci è rimasta scolpita nella mente e condividiamola con l'assemblea.

Breve silenzio e risonanze

Salmo 118

R. *L'amore del Signore è per sempre.*

Rendete grazie al Signore perché è buono,
perché il suo amore è per sempre.

Dica Israele: «Il suo amore è per sempre».

Dica la casa di Aronne: «Il suo amore è per sempre». **R.**

Dicano quelli che temono il Signore:

«Il suo amore è per sempre».

Nel pericolo ho gridato al Signore:

mi ha risposto, il Signore, e mi ha tratto in salvo. **R.**

È meglio rifugiarsi nel Signore
che fidare nell'uomo.

È meglio rifugiarsi nel Signore
che fidare nei potenti. **R.**

Mia forza e mio canto è il Signore,

egli è stato la mia salvezza.
Non morirò, ma resterò in vita
e annuncerò le opere del Signore. **R.**

Il Signore è Dio, egli ci illumina.
Sei tu il mio Dio e ti rendo grazie, sei il mio Dio e ti esalto.
Rendete grazie al Signore, perché è buono,
perché il suo amore è per sempre. **R.**

Preghiera conclusiva:

P. O Padre, che hai risuscitato il tuo Cristo e lo hai costituito capo e salvatore, accresci in noi la luce della fede, perché nei segni sacramentali della Chiesa riconosciamo la presenza del Signore risorto che continua a manifestarsi ai suoi discepoli. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

T. *Amen.*

GIORNOCINQUE

A person is lying on their back on a light-colored wooden floor. They are wearing a white long-sleeved shirt and dark pants. A white sheet is draped over their lower body and legs. The entire image is overlaid with a semi-transparent orange filter. The text 'GIORNOCINQUE' is written in large, white, sans-serif capital letters across the top of the image.

CONDIVISIONE

PREGHIERA DEL MATTINO

P. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

T. *Amen.*

P. Dio, ricco di misericordia, che ha fatto grandi cose per il suo popolo, sia sempre con voi.

T. *E con il tuo Spirito.*

L. Dall'Enciclica *Fratelli tutti* di papa Francesco (94)

L'amore implica dunque qualcosa di più che una serie di azioni benefiche. Le azioni derivano da un'unione che inclina sempre più verso l'altro considerandolo prezioso, degno, gradito e bello, al di là delle apparenze fisiche o morali. L'amore all'altro per quello che è ci spinge a cercare il meglio per la sua vita. Solo coltivando questo modo di relazionarci renderemo possibile l'amicizia sociale che non esclude nessuno e la fraternità aperta a tutti.

Commento

Queste parole della *Fratelli tutti* racchiudono tutta l'esperienza vissuta in questi giorni. Abbiamo fatto un cammino nelle varie fasi di formazione di un legame di amicizia. Abbiamo scoperto che per INCONTRARSI bisogna uscire da se stessi per comprendere che cosa ci suscita l'incontro con l'altro: curiosità, piacere, ansia, paura. Ma incontrarsi non basta: è necessario AVVICINARSI e valorizzare qualsiasi persona nel suo essere, andando oltre i pregiudizi, perché ognuno è fonte di ricchezza per l'altro. Abbiamo poi compreso di essere parte di una realtà complessa e che la nostra APERTURA nei confronti degli altri ci rende capaci di costruire il bene comune e l'amicizia sociale. Il passaggio successivo è stato quello della FIDUCIA: fiducia in noi stessi e nelle nostre capacità per poter rendere la nostra vita un capolavoro, fiducia negli altri, che richiede tempo, pazienza e condivisione, e fiducia in Dio, fondamentale nel nostro percorso di fede. Infine ci siamo concentrati sull'INCONTRO CON IL RISORTO, più nello specifico sul saper riconoscere nell'altro il volto del Signore. È arrivato ora il nostro momento: andiamo e riconosciamo nell'altro il volto di Cristo risorto senza paura!

L. Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 28, 16-20)

Gli undici discepoli, intanto, andarono in Galilea, sul monte che Gesù aveva loro fissato. Quando lo videro, gli si prostrarono innanzi; alcuni però dubitavano. E Gesù, avvicinatosi, disse loro: «Mi è stato dato ogni potere in cielo e in terra. Andate dunque e ammaestrate tutte le nazioni, battezzandole nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito santo, insegnando loro a osservare tutto ciò che vi ho comandato. Ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo».

*Dopo un breve silenzio si recita il **Padre nostro** e la preghiera conclusiva:*

P. O Dio, che in modo mirabile ci hai creati a tua immagine e in modo più mirabile ci hai rinnovati e redenti, fa' che possiamo condividere la vita divina del tuo Figlio, che ha voluto assumere la nostra natura umana. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

T. *Amen.*

APPENDICE



ADORAZIONE EUCARISTICA

G. Quante volte, Signore, restiamo schiacciati dalle nostre problematiche, dai nostri affanni, dalle nostre stanchezze, dai nostri orgogli, dai nostri egoismi e non ci accorgiamo che tu sei vicino a noi, che cammini con noi. Non ci accorgiamo che metti la mano sul nostro capo e ci dici: «Coraggio, alzati, io ti libero; fidati, sono la tua consolazione; apri la tua vita alla mia azione di grazia, invoca il mio Spirito, lo te lo dono in abbondanza, perché tu possa affrontare ogni cosa; fatti orientare da me sapendo che lo sono vicino a te. Io ti sorreggo, ti benedico, ti allievo le sofferenze, ti faccio sentire il mio amore, ti faccio partecipare alla gloria dei figli di Dio».

Canto di esposizione.

PRIMO MOMENTO: NON DIPENDERE DA TE STESSO

L1. Acab riferì a Gezabele tutto quello che Elia aveva fatto e che aveva ucciso di spada tutti i profeti. Gezabele inviò un messaggero a Elia per dirgli: «Gli dèi mi facciano questo e anche di peggio, se domani a quest'ora non avrò reso la tua vita come la vita di uno di loro». Elia, impaurito, si alzò e se ne andò per salvarsi. Giunse a Bersabea di Giuda. Lasciò là il suo servo.

L2. Non si può imporre a nessuno di credere. La fede è fare esperienza di Dio, vederlo, sentirlo, riconoscerlo. È lasciarsi trasformare. Ci spiega papa Francesco che «il cristiano può avere gli occhi di Gesù, i suoi sentimenti, la sua disposizione filiale, perché viene reso partecipe del suo amore. È in questo amore che si riceve in qualche modo la visione propria di Gesù».

L3. La fede è una virtù di Dio che può essere presente in noi. Signore Gesù, che sei presenza viva dinanzi a noi, aumenta la nostra fede sull'esempio dei testimoni della fede. Aiutaci ad avere i tuoi stessi occhi, i tuoi sentimenti, la tua disponibilità.

Salmo 104

*Benedici il Signore, anima mia!
Sei tanto grande, Signore, mio Dio!
Sei rivestito di maestà e di splendore,
avvolto di luce come di un manto,*

**tu che distendi i cieli come una tenda,
costruisci sulle acque le tue alte dimore,
fai delle nubi il tuo carro,
cammini sulle ali del vento,**

*fai dei venti i tuoi messaggeri
e dei fulmini i tuoi ministri.
Egli fondò la terra sulle sue basi:
non potrà mai vacillare.*

**Tu l'hai coperta con l'oceano come una veste;
al di sopra dei monti stavano le acque.
Al tuo rimprovero esse fuggirono,
al fragore del tuo tuono si ritrassero atterrite.**

SECONDO MOMENTO: GRIDA A DIO

L1. Elia s'inoltrò nel deserto una giornata di cammino e andò a sedersi sotto una ginestra. Desideroso di morire, disse: «Ora basta, Signore! Prendi la mia vita, perché io non sono migliore dei miei padri». Si coricò e si addormentò sotto la ginestra.

L2. La fede spetta noi accoglierla, non zittirla. Elia aveva capito che se c'era Dio nella sua vita, doveva imparare a lasciargli spazio. Non sappiamo se santi si nasce o si diventa, ma non dobbiamo lasciarci scappare l'occasione. Proviamo a coltivare il nostro desiderio di Dio cercandolo nell'Eucaristia.

L3. Gesù, donaci la capacità di riconoscerti nei fratelli, accresci dentro di noi il desiderio di cercarti nell'Eucaristia e aiutaci a non soffocare la nostra fede tra le occupazioni di ogni giorno.

Salmo 104

*Salirono sui monti, discesero nelle valli,
verso il luogo che avevi loro assegnato;
hai fissato loro un confine da non oltrepassare,
perché non tornino a coprire la terra.*

**Tu mandi nelle valli acque sorgive
perché scorrano tra i monti,
dissetino tutte le bestie dei campi
e gli asini selvatici estinguano la loro sete.**

*In alto abitano gli uccelli del cielo
e cantano tra le fronde.
Dalle tue dimore tu irrighi i monti,
e con il frutto delle tue opere si sazia la terra.*

**Tu fai crescere l'erba per il bestiame
e le piante che l'uomo coltiva
per trarre cibo dalla terra,
vino che allieta il cuore dell'uomo,
olio che fa brillare il suo volto
e pane che sostiene il suo cuore.**

TERZO MOMENTO: VÀLUTATI CON LA PAROLA DI DIO

L1. Ecco che un angelo toccò Elia e gli disse: «Àlzati, mangia!». Egli guardò e vide vicino alla sua testa una focaccia, cotta su pietre roventi, e un orcio d'acqua. Mangiò e bevve, quindi di nuovo si coricò. Tornò per la seconda volta l'angelo del Signore, lo toccò e gli disse: «Àlzati, mangia, perché è troppo lungo per te il cammino». Si alzò, mangiò e bevve. Con la forza di quel cibo camminò per quaranta giorni e quaranta notti fino al monte di Dio, l'Oreb.

L2. Nell'Eucaristia qui c'è Gesù, vivo e vero che ci ascolta e ci parla. Elia ha fatto questa esperienza di fede e non l'ha voluta più abbandonare. La fede non è altro che un movimento degli occhi dal basso verso l'alto. Proviamoci quando entriamo in chiesa: guardiamo Gesù nel tabernacolo,

alziamo gli occhi e incrociamo i suoi e chiediamoci: «Ho abbastanza fede?». Facciamo attenzione! Non sciupiamo questi momenti... al resto ci penserà Dio.

L3. Gesù, che sei presente in tutti i tabernacoli del mondo come presenza viva e costante, aiutaci ad alzare gli occhi verso di te! Donaci la santità della vita di tutti i giorni, aiutaci a fare ogni giorno la nostra buona azione per poterti avere come centro della nostra vita.

Salmo 104

*Sono sazi gli alberi del Signore,
i cedri del Libano da lui piantati.
Là gli uccelli fanno il loro nido
e sui cipressi la cicogna ha la sua casa.*

**Hai fatto la luna per segnare i tempi
e il sole che sa l'ora del tramonto.
Stendi le tenebre e viene la notte:
in essa si aggirano tutte le bestie della foresta.**

*Sorge il sole: si ritirano
e si accovacciano nelle loro tane.
Allora l'uomo esce per il suo lavoro,
per la sua fatica fino a sera.*

**Quante sono le tue opere, Signore!
Le hai fatte tutte con saggezza;
la terra è piena delle tue creature.**

*Tutti da te aspettano
che tu dia loro cibo a tempo opportuno.
Tu lo provvedi, essi lo raccolgono;
apri la tua mano, si saziano di beni.*

QUARTO MOMENTO: RIMANI NELL'AMORE DI DIO

L1. Sul monte di Dio, l'Oreb, Elia entrò in una caverna per passarvi la notte, quand'ecco gli fu rivolta la parola del Signore in questi termini: «Che cosa fai qui, Elia? Esci e fermati sul monte alla presenza del Signore». Ed ecco che il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento, un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. Dopo il terremoto, un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco, il sussurro di una brezza leggera. Come l'udì, Elia si coprì il volto con il mantello, uscì e si fermò all'ingresso della caverna.

L2. Mi chiedi: «Perché pregare?». Ti rispondo: «Per vivere». Sì: per vivere veramente, bisogna pregare. Perché vivere è amare: una vita senza amore non è vita. È solitudine vuota, è prigione e tristezza. Vive veramente solo chi ama: e ama solo chi si sente amato, raggiunto e trasformato dall'amore. Come la pianta che non fa sbocciare il suo frutto se non è raggiunta dai raggi del sole, così il cuore umano non si schiude alla vita vera e piena se non è toccato dall'amore. Ora, l'amore nasce dall'incontro e vive dell'incontro con l'amore di Dio, il più grande e vero di tutti gli amori

possibili, anzi l'amore al di là di ogni nostra definizione e di ogni nostra possibilità. Pregando ci si lascia amare da Dio e si nasce all'amore, sempre di nuovo. Perciò, chi prega vive, nel tempo e per l'eternità.

L3. Mi chiedi: «Come pregare?». Ti rispondo: «Comincia a dare un po' del tuo tempo a Dio». Raccogliti in silenzio, invoca lo Spirito Santo, perché sia lui a gridare in te «Abbà, Padre!» (Rm 8,15). Tutto questo mettilo nelle mani di Dio: ricorda che Dio è Padre e Madre nell'amore, che tutto accoglie, tutto perdona, tutto illumina, tutto salva. Ascolta il suo silenzio: non pretendere di avere subito le risposte. Persevera. Come il profeta Elia, cammina nel deserto verso il monte di Dio: e quando ti sarai avvicinato a lui, non cercarlo nel vento, nel terremoto o nel fuoco, in segni di forza o di grandezza, ma nella voce del silenzio sottile. Non pretendere di afferrare Dio, ma lascia che lui passi nella tua vita e nel tuo cuore, ti tocchi l'anima, e si faccia contemplare da te.

Salmo 104

*Se nascondi il tuo volto li assale il terrore;
togli loro il respiro: muoiono,
e ritornano nella loro polvere.*

**Mandi il tuo spirito, sono creati,
e rinnovi la faccia della terra.
Sia per sempre la gloria del Signore;
gioisca il Signore delle sue opere.**

*Egli guarda la terra ed essa trema,
tocca i monti ed essi fumano.
Voglio cantare al Signore finché ho vita,
cantare inni al mio Dio finché esisto.*

**A lui sia gradito il mio canto, io gioirò nel Signore.
Scompaiano i peccatori dalla terra
e i malvagi non esistano più.
Benedici il Signore, anima mia.**

Canto di adorazione.

Durante il canto ognuno offrirà al Signore la scatolina affidatagli da un altro del gruppo come segno di vera fiducia tra noi e in Dio.

Pregiera

Non ti lascio cadere e non ti abbandono.
Resto presso di te con il mio amore,
ti accompagno dovunque andrai.
Il mio amore sia la tua forza, la mia fedeltà la tua difesa.
Ti avvolga la mia tenerezza,
e ti venga incontro la mia brama.
Se sei triste, ti consolerò,
nella tua inquietudine stendo la mia mano su di te,
nel tuo dolore bacio le tue ferite,

nel tumulto mi metto al tuo fianco
come angelo delle difficoltà.
Se gli uomini ti deridono ti irrobustirò le spalle,
nella tua mutezza ti offrirò la mia voce
e quando sarai ricurvo per il dolore ti solleverò
con uno sguardo d'amore.
Quando tutto inaridirà in te, ti regalerò il mio calore,
e quando le preoccupazioni ti opprimeranno,
ti sussurrerò parole di fiducia.
Se l'affanno colmerà la tua anima, lo cacerò,
e la mia presenza sarà per te luce in tutto quello che farai.
Al mattino ti risveglia il mio desiderio
e alla sera ti ricopre il mio amore;
addormentati nelle mie braccia
faccia a faccia, cuore a cuore...
tendi l'orecchio, batte per te...
nella lunga notte, a ogni nuovo giorno...

» **Anselm Grun e Maria M. Robben**

Benedizione Eucaristica.

Canto finale.

PREGHIERA AL TERMINE DELLA PENITENZIALE

P. Padre santo e misericordioso, che ci hai creati e redenti, tu che nel sangue del tuo Figlio hai ridonato all'uomo la vita eterna perduta per le insidie del maligno, santifica con il tuo Spirito coloro che non vuoi lasciare in potere della morte. Tu, o Signore, che non abbandoni gli erranti, accogli i penitenti che ritornano a te. Ti commuova, o Signore, l'umile e fiduciosa confessione dei tuoi figli; la tua mano guarisca le loro ferite, li sollevi e li salvi, perché il corpo della Chiesa non resti privo di nessuno dei suoi membri; il tuo gregge, Signore, non sia disperso, il nemico non goda della rovina della tua famiglia, e la morte eterna non abbia mai il sopravvento sui nati a vita nuova nel Battesimo. A te salga, Signore, la nostra supplica, a te il pianto del nostro cuore: perdona i peccatori pentiti, perché dai sentieri dell'errore ritornino alle vie della giustizia e guariti dalle ferite del peccato custodiscano integra e perfetta la grazia della nuova nascita nel Battesimo e della riconciliazione nella Penitenza. Per Cristo nostro Signore.

T. *Amen.*

P. E ora, con le parole di Cristo nostro Signore, rivolgiamoci a Dio Padre, perché ci liberi da ogni male: **Padre nostro...**

T. O Dio, sorgente di ogni bene, che hai tanto amato il mondo da donare il tuo unico Figlio per la nostra salvezza, noi t'invochiamo per mezzo di lui che con la sua passione ci ha redenti, con la sua morte in croce ci ha ridato la vita, con la sua risurrezione ci ha glorificati. Guarda questa tua famiglia riunita nel suo nome, infondi in noi la venerazione e l'amore filiale per te, la fede nel cuore, la giustizia nelle opere, la verità nelle parole, la rettitudine nelle azioni, perché al termine della vita possiamo ottenere l'eredità eterna del tuo regno. Amen.