

Esercizi Spirituali
19-21 marzo 2009
MUZZANO



Signore, Tu sai tutto di noi
 il cuore, la voce, la strada e la croce
 Signore, Tu sai tutto di noi
 Le nostre partenze e i nostri ritorni
 Come i discepoli di Emmaus
 Che facevano ritorno
 Senza speranza non capivano
 Che Tu eri accanto a loro
 Signore, Tu sai tutto di noi
 I nostri discorsi, i dubbi e le prove
 Signore, Tu sai tutto di noi
 Compagno discreto del viaggio più grande
 Come i discepoli di Emmaus
 Tristi in volto ritornavano
 I loro occhi incapaci ormai
 Di riconoscere la Vita accanto



*SEI TU, ORA CORRIAMO
 SEI TU, ORA CANTIAMO
 SEI TU, NON CI FERMIAMO
 E ANDIAMO INCONTRO ALLA GENTE
 PERCHÉ CI SEI TU, SUL NOSTRO CAMMINO
 SEI TU, COMPAGNO DI VIAGGIO
 SEI TU CHE SPEZZI IL PANE
 ALLA TUA MENSA, SIGNORE, CORRIAMO A TE*

Signore, Tu rimani con noi, perché si fa sera e il giorno declina
 Signore, Tu rimani con noi, parlaci ancora, riscaldaci il cuore
 Come ai discepoli di Emmaus, quando spiegavi le scritture
 Ridavi senso al loro esistere, sciocchi e tardi di cuore

SEI TU, ORA CORRIAMO.....

*Tu sei il Pane vivo, Tu sei la Gioia vera
 Tu sei la nostra Forza e come uno stadio cantiamo insieme*

Signore, Tu sei a mensa con noi
 Nel Pane spezzato, nel vino versato
 Signore, Tu sei ancora con noi
 Ti riconosciamo, per questo Ti amiamo
 Come i discepoli di Emmaus
 ti riconobbero a tavola
 Inconfondibili quei gesti Tuoi
 riaccesero la voglia di andare...



DI...

FAME

*Narratore: Come Gesù fu sbarcato,
vide una gran folla e ne ebbe
compassione, perché erano come
pecore che non hanno pastore; e
si mise a insegnare loro molte cose.
(Mc 6, 34)*

*Discepolo 1: Questo luogo è deserto ed è già tardi;
lasciali andare, affinché vadano per le
campagne e per i villaggi dei dintorni
e si comprino qualcosa da mangiare.
(Mc 6, 35-36)*

Gesù: Date loro voi da mangiare.

*Discepolo 2: Dove possiamo comprare il pane perché costoro
abbiano da mangiare? (Gv 6,5).*

*Discepolo 3: Duecento denari di pane non sono
sufficienti neppure perché ognuno
possa riceverne un pezzo (Gv 6,7).*

*Discepolo 1: C'è qui un ragazzo che ha cinque pani e due pe-
sci, ma che cos'è
questo per tanta gente?*

3

AFFETTO : Mamma?

Georgia?

Lo sapete che oggi a scuola...

Mamma ma ci sei? Ma c'è

qualcuno a casa oppure no? No! Uffa...

Allora... Panino e computer! ...

Dai, accenditi velocemente. Ho una notizia bomba da gridare al mondooo!!!

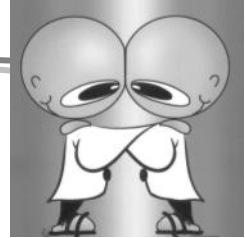
Vediamo chi c'è... Chiara non è online.

Il contatto di Marco è spento...

Fede a quest'ora è ancora in autobus...

Vale agli allenamenti. Dai...non devo

disperarmi. **Prima o poi troverò qualcuno che sia disposto ad ascoltare la mia notizia speciale...**



RISPOSTE: Tu studi? Che classe fai?

Perché vai a scuola?...Ma chi ve lo fa fare?

A me nessuno... Ieri ho chiesto a mia mamma perché devo andare a scuola.. Lei mi ha risposto:

"Io vado a lavorare e tu studi!" Ma che risposta è!

Sembra una frase "fatta" e senza senso...

Voglio capire davvero.

Tutti mi dicono che è importante ,
ma nessuno mi spiega perché...

4

MUZZANO

SUCCESSO: Ciao, Stefi...

Si, no, si ...

Dimmi subito perché mi hai chiamato, ho fretta.

Sto preparando il nuovo pezzo da cantare mercoledì in
prima serata.

No, no, fino a giugno **dimenticami**. Non ho tempo neanche
per il mio ragazzo!

La mia vita è cambiata. Ciò che conta ora per me è rag-
giungere il massimo del successo. **Non mi basta più** essere
entrata in questa scuola. Ora **voglio vincere** il program-
ma! Ciao!

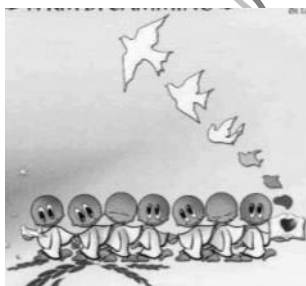
ESSERE ACCETTATO: Vengo da Transnistria. Lo sapete
voi dove è Transnistria?

No? Anche tutti amici di me non lo
sanno! Pensate che essere facile di
vivere in questa città straniera?

Tu sei e rimani straniero per tutti.
Nessuno si interessa...interessa...
si interessa di te.

E questa lingua non è
normale, ma difficile.

A scuola nessuno mi aiuta
di imparare. **Ma è tanto**
chiedere un po' di amici?



INDIFFERENZA : Ma

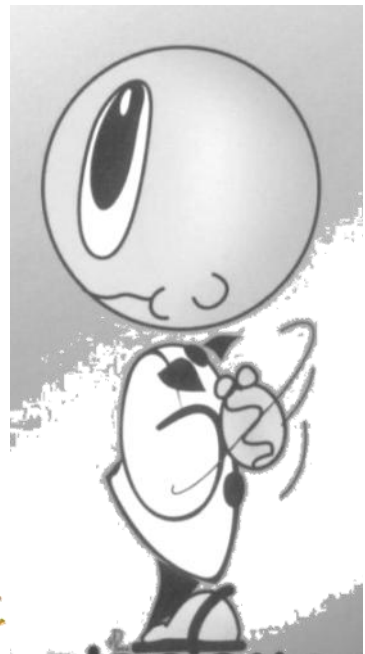
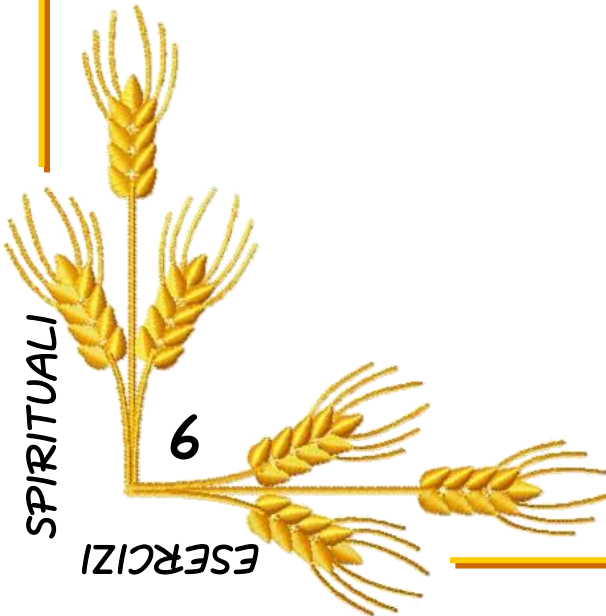
chi è tutta questa gente? Chi sei tu? Non mi interessa... e poi questi qui...

Il primo era proprio sfasato: non aveva neanche un amico... quest'altro si faceva tante domande. Non parliamo poi di quello che ha un'unica parola nel suo cervello: successo! E quel tipo strano... di quel posto laggiù... No comment!

Storditi! Quanti problemi si fanno!

Chi cercano poi? E che cosa? Sembra che non siano contenti; che cerchino qualcosa... perché bisogna cercare qualcosa?

Perché preoccuparsi tanto? Ma di cosa? Questi qui dicono che hanno fame.. **Ma fame di che?**





C'è bisogno di fermarsi
c'è bisogno di aspettare
c'è bisogno di una mano
per poter ricominciare.

C'è bisogno di domande
c'è bisogno di risposte
c'è bisogno di sapere
cose sempre più nascoste.
C'è bisogno di domani
c'è bisogno di futuro
c'è bisogno di ragazzi
che sono al di là del muro.

C'è bisogno di un amore vero
c'è bisogno di un amore grande
c'è bisogno di un pezzo di cielo
in questo mondo sempre più distante.

C'è bisogno di silenzio...

C'è bisogno di un amore vero
c'è bisogno di un amore immenso
c'è bisogno di un pezzo di cielo
in questo mondo che ritrovi senso.

C'è bisogno di silenzio
c'è bisogno di ascoltare
c'è bisogno di un motore
che sia in grado di volare.
C'è bisogno di sentire
c'è bisogno di capire
c'è bisogno di dolori
che non lasciano dormire.
C'è bisogno di qualcosa
c'è bisogno di qualcuno
c'è bisogno di parole
che non dice mai nessuno.

Abbiamo visto cose nuove
abbiamo fatto tanta strada
ma il mondo che verrà domani
resta un'impresa da titani.
Siamo tutti adesso importanti
siamo tutti un po' più attori
in questi grandi lavori in corso.

C'è bisogno di un amore vero
c'è bisogno di un amore grande
c'è bisogno di un pezzo di cielo
in questo mondo sempre più distante.

C'è bisogno di un amore vero
c'è bisogno di un amore "amore"
c'è bisogno di un pezzo di cielo
in questo mondo
che abbia più colore.

C'è bisogno di memoria
c'è bisogno di pensare
c'è bisogno di coraggio
c'è bisogno di sognare.

Lavori in corso





...PER
PENSARE...

Qual è la cosa che ti ha colpito di più di quello che
hai appena visto? Perché?

:

Ripensa alle situazioni che ti sono state presentate: in quale ti ritrovi maggiormente? Perché?

*Rileggi ora i testi che ti sono stati proposti: qual è l'espressione che ti
colpisce maggiormente? Perché?*


MUZZANO



Ripensa alla canzone che hai ascoltato (puoi anche rileggere il testo): cosa ti colpisce? Quale frase? Perché?

E tu, di cosa hai fame? C'è qualcosa di cui hai "fame", oltre alle cose già dette? Quando questa fame si fa più evidente?

SCRIVI UNA PAROLA CHE PER TE SINTETIZZA IL MOMENTO CHE HAI APPENA VISSUTO...



"DOVE POSSIAMO COMPRARE IL PANE?"

Il mondo, la società, i mass media cercano in tutti i modi di procurarci il pane che ci serve per saziare la nostra fame... ma non tutto quello che ci viene "servito" come pane lo è davvero!

Alcune cose ci 'riempiono 'momentaneamente, ma non saziano davvero la nostra fame. E basta poco perché la fame si ripresenti, più forte di prima.

Pensa alle immagini che hai appena visto...sono tanti dei modi in cui la televisione, la società, il mondo cerca di saziare la fame dei giovani.

Quale immagine ti viene in mente per prima? Perché?

Rileggi cosa avevi scritto quando hai pensato alle cose di cui tu hai "fame": c'è qualcosa, tra le immagini che hai visto, che può saziarti? Cosa?

Prova a pensare: c'è qualcosa che ti fa sentire davvero 'sazia', soddisfatta, felice?

10

PREGHIERA DELLA SERA

Canto



Rimani in me: riconoscerò
la tua fedeltà

Davanti a te io mi accorgo,
che Signor,
vivo la falsità.
Ti prego ascoltami,
so che tu lo puoi:
porta la pace in me.

Tu accogli chi nella povertà, Signor,
cerca la verità.
Ti prego ascoltami,
so che tu lo puoi:
io voglio credere in te.

G r a z i e,
s i g n o r e,
p e r c h e' ...

— — — — —
— — — — —
— — — — —
— — — — —

Il giorno che la fiducia in te, Signor,
ancor più grande sarà,
ti prego ascoltami,
sempre porterò la tua parola con me.

Beato l'uomo di integra condotta,
che cammina nella legge del Signore.
Beato chi è fedele ai suoi insegnamenti
e lo cerca con tutto il cuore.

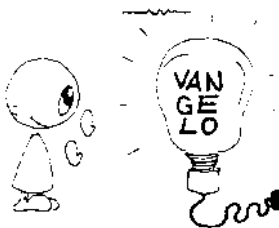
Come potrà un giovane tenere pura la sua via?
Custodendo le tue parole.
Con tutto il cuore ti cerco:
non farmi deviare dai tuoi precetti.

Benedetto sei tu, Signore;
mostrami il tuo volere.
Nella tua volontà è la mia gioia;
mai dimenticherò la tua parola.

Dammi intelligenza, perché io osservi la tua legge
e la custodisca con tutto il cuore.
Dirigimi sul sentiero dei tuoi comandi,
perché in esso è la mia gioia.

Distogli i miei occhi dalle cose vane,
fammi vivere sulla tua via.

Le tue mani mi hanno fatto e plasmato;
fammi capire e imparerò i tuoi comandi.
Lampada per i miei passi è la tua parola,
luce sul mio cammino.



Ho giurato, e lo confermo,
di custodire i tuoi precetti di giustizia.
Sono stanco di soffrire, Signore,
dammi vita secondo la tua parola.
La mia vita è sempre in pericolo,
ma non dimentico la tua legge.

Mia eredità per sempre sono i tuoi insegnamenti,
sono essi la gioia del mio cuore.
Tu sei mio rifugio e mio scudo,
spero nella tua parola.

La tua parola nel rivelarsi illumina,
dona saggezza ai semplici.



Ama la vita così com'è
 Amala pienamente, senza pretese;
 amala quando ti amano o quando ti odiano,
 amala quando nessuno ti capisce,
 o quando tutti ti comprendono.

Amala quando tutti ti abbandonano,
 o quando ti esaltano come un re.

Amala quando ti rubano tutto,
 o quando te lo regalano.

Amala quando ha senso
 o quando sembra non averlo nemmeno un po'.

Amala nella piena felicità,
 o nella solitudine assoluta.

Amala quando sei forte,
 o quando ti senti debole.

Amala quando hai paura,
 o quando hai una montagna di coraggio.

Amala non soltanto per i grandi piaceri
 e le enormi soddisfazioni;
 amala anche per le piccolissime gioie.

Amala seppure non ti dà ciò che potrebbe,
 amala anche se non è come la vorresti.

Amala ogni volta che nasci
 ed ogni volta che stai per morire.
 Ma non amare mai senza amore.



Non vivere mai senza vita!

Madre Teresa di Calcutta

13



PREGHIERA DEL MATTINO



MUZZANO

19-21 MARZO '09

Vorrei che le parole mutassero in preghiera
e rivederti o Padre mentre dipingevi il cielo.
Sapessi quante volte guardando questo mondo
vorrei che tu tornassi a ritoccarne il cuore.
Vorrei che le mie mani avessero la forza
per sostenere chi non può camminare.
Vorrei che questo cuore che esplode in sentimenti,
diventasse culla per chi non ha più madre.

Mani, prendi queste mie mani,
fanne vita fanne amore,
braccia aperte per ricevere chi è solo.
Cuore, prendi questo mio cuore,
fa che si spalanchi al mondo,
germogliando per quegli occhi
che non sanno pianger più.



Sei tu lo spazio che desidero da sempre,
so che mi stringerai e mi terrai la mano.
Fa che le mie strade non si perdano nel buio
e io cammini dove cammineresti tu.
Tu soffio della vita prendi la mia giovinezza
con le contraddizioni e le falsità.
Strumento fa che sia per annunciare il Regno
a chi per queste vie tu chiami beati.

Noi giovani in un mondo che cancella i sentimenti
e inscatola le forze nell'asfalto di città.
Siamo stanchi di gridare, siamo stanchi di guardare,
ci hai chiamati, siamo tuoi, cammineremo insieme.

Mani, prendi queste nostre mani,
fanne vita fanne amore,
braccia aperte per ricevere chi è solo.
Cuore, prendi questi nostri cuori,
fa che siano testimoni
che tu chiami ogni uomo a far festa con Dio.



SPIRITUALI

14

ESERCIZI



Signore Gesù,
tu hai pensato a me
prima che io nascessi
mi hai amato di un amore infinito.

Tu mi hai redento col tuo sangue
e ti sei donato a me in cibo
nella santa Eucaristia.
Grazie, Gesù.

Signore, tu conosci
la mia povertà,
la mia debolezza
e la mia inclinazione al male.

Vieni nel mio cuore, Gesù,
purificalo da ogni peccato,
perché possa corrispondere al tuo amore
amandoti sopra ogni cosa.

Vieni, mio Dio e mio bene:
a te anela il mio cuore.
Vieni, o mio Salvatore,
mia gioia e mio tutto.
Vieni e infondi in me
Il tuo santo amore.

Don Bosco

Dopo questi fatti, Gesù andò all'altra riva del mare di Galilea, cioè di Tiberiade, e una grande folla lo seguiva, vedendo i segni che faceva sugli infermi. Gesù salì sulla montagna e là si pose a sedere con i suoi discepoli. Era vicina la Pasqua, la festa dei Giudei.

Alzati quindi gli occhi, Gesù vide che una grande folla veniva da lui e disse a Filippo: "Dove possiamo comprare il pane perché costoro abbiano da mangiare?".

Diceva così per metterlo alla prova; egli infatti sapeva bene quello che stava per fare. Gli rispose Filippo: "Duecento denari di pane non sono sufficienti neppure perché ognuno possa riceverne un pezzo". Gli disse allora uno dei discepoli, Andrea, fratello di Simon Pietro: "C'è qui un ragazzo che ha cinque pani d'orzo e due pesci; ma che cos'è questo per tanta gente?". Rispose Gesù: "Fateli sedere". C'era molta erba

in quel luogo. Si sedettero dunque ed erano circa cinquemila uomini. Allora Gesù prese i pani e, dopo aver reso grazie, li distribuì a quelli che si erano seduti, e lo stesso fece dei pesci, finché



FAME DI... "PANE"!

Non tutto quello che ci viene 'venduto'
è pane buono, in grado di saziare la nostra fame.

Se ci pensiamo bene, sono altre le cose che ci rendono felici,
che ci fanno sentire in pace, che riempiono la nostra vita di esperienze
significative.

Così come il pane sazia molto più di tante merendine di cui riempiamo
i nostri zaini...e i nostri stomaci, c'è un Pane che riempie la nostra vita
molto più di tante cose di cui ci circondiamo, che ci permette di incontrare
direttamente chi può darci la gioia vera...

Ma cos'è questo pane? Semplice impasto di ingredienti? O c'è qualcosa di più?...

LA FARINA

Ripensa al gioco. Che cosa ne abbiamo fatto della **farina**?
Quali caratteristiche abbiamo scoperto di questo
ingrediente?



Prima caratteristica _____

Quando penso ad una persona curiosa penso a...

16



Io sono così?

Seconda caratteristica _____

Quali sono i miei doni?

Quali sono i miei limiti?

Cosa ne faccio?

Cosa ne faccio?

Mi faccio aiutare nel "trafficarli"?
Come?

Mi faccio aiutare nel
"trafficarli"? Come?



Il sale



Qual è stata la cosa più difficile del gioco?

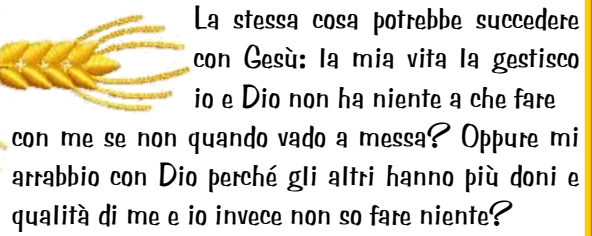
Quali sono le caratteristiche del sale?

Come il sale anche io posso "dare sapore"? Se non sono in classe, o non esco con gli amici o sono fuori casa, è evidente la mia assenza?

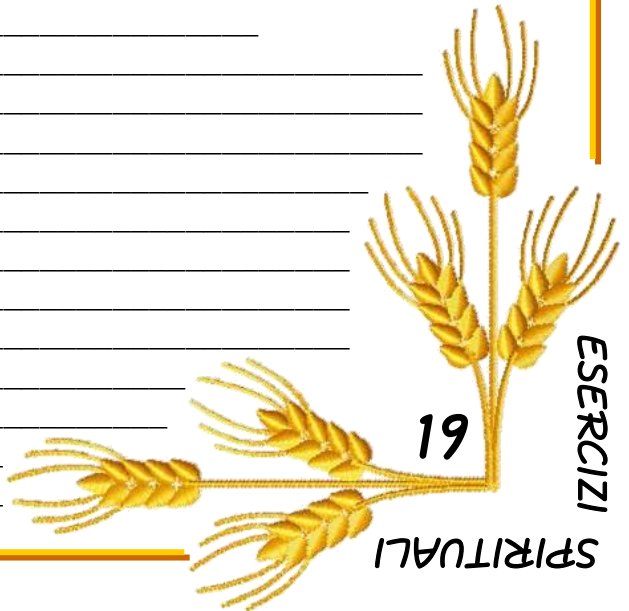
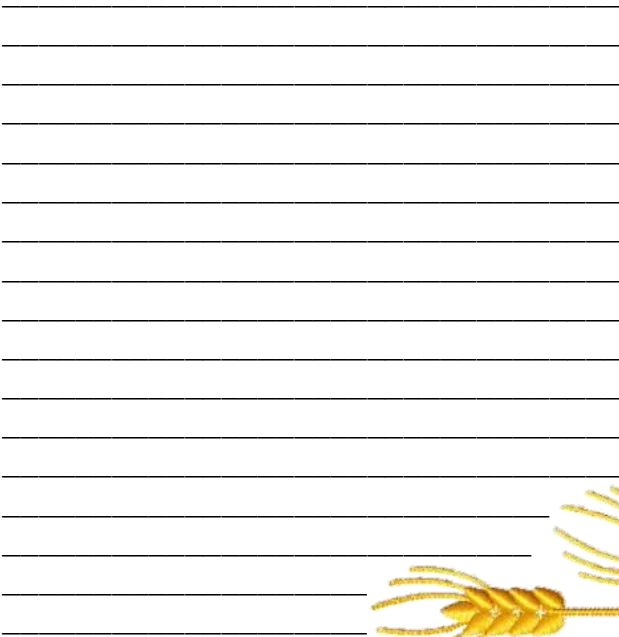
Se NO, perché? Se SI, quali sono le qualità che penso di avere e che fanno notare la mia presenza quando sono con gli altri?

Attenzione, però! Come il sale anche i nostri doni vanno ben dosati....ci sono alcune mie qualità che non uso o uso male?



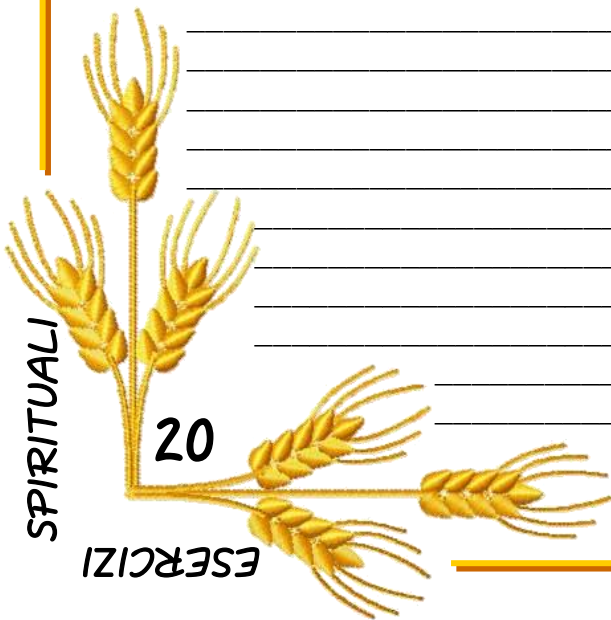
This is a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. On the left edge, there is a yellow spiral binding. The paper appears to be part of a notebook or a binder.

Il lievito



19-21 MARZO '09

MUZZANO



20

ESERCIZI

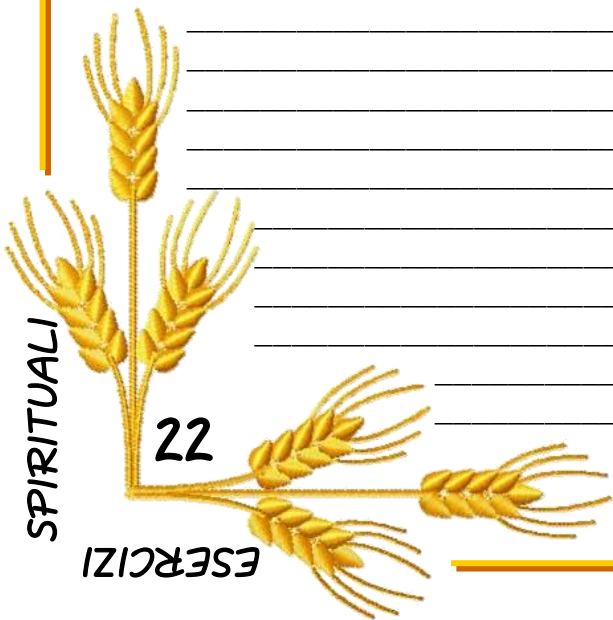
SPIRITUALI

L'acqua



19-21 MARZO '09

MUZZANO



22

ESERCIZI

SPIRITUALI

QUANDO GLI INGREDIENTI NON SONO USATI BENE...

Il Signore ha riempito la nostra vita di doni, degli ingredienti giusti per essere pasta buona nelle sue mani.

Quando decidi di accostarti al Sacramento della Riconciliazione, pensa che è, prima di tutto, un incontro con il Padre, Colui che ha messo nel tuo cuore tutte queste meraviglie.

Allora, prima di iniziare l'esame di coscienza, **RINGRAZIA!** Ringrazia per i doni che hai scoperto di avere, per quelli che hai saputo utilizzare bene, per le persone che ti hanno aiutato a 'dosare' bene i tuoi ingredienti.

Non è sempre facile impastare bene gli ingredienti. So usare bene gli "ingredienti" con cui il Signore ha impastato la mia vita?

So diventare pasta buona nelle **sue** mani o rimango pasta insipida, non lievitata, troppo dura...?

Il **Sacramento della Riconciliazione** è proprio questo: controllare che tutti gli ingredienti siano buoni, ben dosati e ben usati, per poter essere pasta buona. Se mettiamo troppo sale, troppo lievito, troppa acqua...il pane viene cattivo. Passare al 'setaccio' la nostra vita e togliere quello che non va...

Questo setaccio è la Parola di Dio; è lasciare che la Parola di Dio dica chiaramente ciò che

23

ESERCIZI

SPIRITUALI

nella tua vita è peccato. Quando
fai l'esame di coscienza devi
rivedere la tua vita ai rallentatore,
farla passare lentamente nel setaccio, al fine di
scorgere meglio ciò che è andato storto.

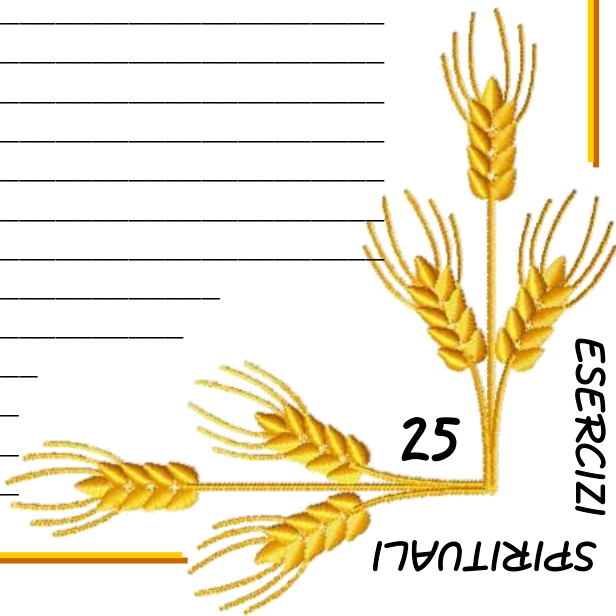


19-21 MARZO '09

MUZZANO



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page. The lines are evenly spaced and cover most of the central area, leaving margins at the top and bottom.



25

ESERCIZI SPIRITUALI

ESERCIZI

Dopo aver scovato i tuoi peccati e averli chiamati per nome, ecco il momento della preghiera; **si tratta di chiedere perdono**. Potrà essere una preghiera che viene fuori dal tuo cuore, oppure una preghiera che hai imparato a memoria.

Finita la confessione sei proprio in festa. Allora **ringrazia** il Signore! Occorre lasciare parlare il cuore e rendere lode a questo Padre dal cuore immenso!



Scusa, Signore, se bussiamo alla porta
del tuo amore...siamo noi.
Scusa, Signore, se chiediamo,
mendicanti dell'amore un ristoro da te.

Così la foglia quando è stanca cade giù,
ma poi la terra ha una vita sempre in più.
Così la gente quando è stanca vuole te,
e tu, Signore, hai una vita sempre in più,
sempre in più...

Scusa, Signore, quando usciamo
dalla strada della vita...siamo noi.
Scusa, Signore, se ci vedi
solo all'ora del perdono ritornare da te.

Scusa, Signore, se entriamo
nella reggia della luce...siamo noi.
Scusa, Signore, se sediamo
alla mensa del tuo corpo per saziarci di te.

PROFUMO DI PANE

Ora gli ingredienti, uniti fra di loro, sono pasta. Hanno dovuto 'perdere' qualcosa di sé per diventare altro. Hanno dovuto **lasciarsi** impastare da mani altrui per poter essere poi pane.

Così è nella nostra vita: se sappiamo metterci da parte e lasciare che le mani del Signore ci 'impastino', allora potremo diventare pane per chi ci sta accanto, cibo buono.

Cos'hai pensato mentre facevi il pane?

Cosa ti ha colpito di più?

C'è qualcosa che non ti è piaciuto?

Perché?

Hai mai pensato che il pane che offriamo all'Altare durante la Messa, è come il pane che abbiamo fatto noi? E che con esso offriamo i nostri doni, i nostri limiti, le nostre capacità?

C'è secondo te un pane che può saziare la fame interiore?





ASPETTARE IN SILENZIO... ADORAZIONE EUCARISTICA

Ora la pasta deve lievitare. Noi non possiamo fare più niente. Ci sono alcuni momenti in cui dobbiamo saper far tacere tutto intorno e dentro noi e abbandonarci al fatto che non ci è chiesto di fare tutto.



Ci sono momenti in cui dobbiamo abbandonarci a Qualcuno di più grande, che può parlarci e agire solo quando noi ci fermiamo e tacciamo. Quando non pretendiamo di avere sempre il controllo su tutto. Quando abbiamo il coraggio di fare silenzio ...

Come pregare durante l'adorazione eucaristica?

Per qualcuno potrebbe essere la prima volta oppure semplicemente vuole saperne di più.

E' sempre difficile tentare di descrivere una tecnica di preghiera perché la preghiera non è un metodo ma una relazione.

Una relazione personale tra un "io" un "Tu"

(QUESTO TU, è con la "T" maiuscola, perché è Gesù Cristo).

Quello che si può fare, quindi, è cercare di relazionarsi a Lui nel modo migliore possibile!

L'adorazione è un'occasione privilegiata per fare questo perché Gesù è realmente presente davanti a te.



in questo momento. Insomma sei con Lui faccia a faccia e ti è concesso un tempo speciale per coltivare questa relazione.

Per di più pensa anche al fatto che è notte e sei in un luogo appartato, lontana dalle città: sono entrambe cose che rendono la preghiera conforme a Gesù.

Molte volte pregava di **notte**, molte volte si è ritirato "in un luogo isolato".

Per entrare in clima di preghiera bisogna prima di tutto **svuotarsi**: dimenticare cioè tutti quei pensieri in più, quelle preoccupazioni, fare silenzio, molto silenzio, perché è nel silenzio che si riesce ad ascoltare chiaramente la sua **voce**.

E' Lui a guidare la preghiera, perché è Lui che ti vuole parlare, quindi non sovraccaricare il cervello con richieste. **L'unica richiesta sia: "Gesù, che ora sei qui davanti a me, insegnami a pregare!"**

Ora in un clima di silenzio che è comunione con il Signore, **ascolta** cosa Egli ti vuole suggerire per fare della tua preghiera un'occasione preziosa e per riconoscere Dio come Padre.

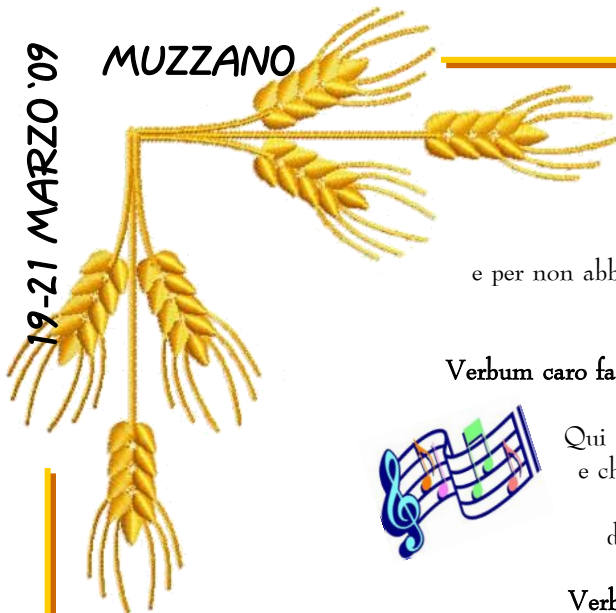
Molti potrebbero obiettare: "Come può parlarmi un pezzo di pane"?"

E' evidente che fissare Gesù-eucaristia durante questo tempo è una costante da mantenere! Molte relazioni umane sono fatte di sguardi (pensa a quelle tra due innamorati), ma dopo un po' bisogna lasciare spazio alla parola, anzi dato che è Lui a parlare alla **Parola** (con la "P" maiuscola).

Non preoccuparti della distrazione e del sonno, non aver paura di affidare al Signore anche queste due cose!

Buona preghiera!

MUZZANO



Prima del tempo,
prima ancora che la terra
cominciasse a vivere,
il Verbo era presso Dio.

Venne nel mondo
e per non abbandonarci in questo viaggio ci lasciò
tutto se stesso come pane.

Verbum caro factum est, Verbum panis factum est.



Qui spezzi ancora il pane in mezzo a noi
e chiunque mangerà non avrà più fame.

Qui vive la tua Chiesa intorno a te
dove ognuno troverà la sua vera casa.

Verbum caro factum est, Verbum panis.

Prima del tempo,
quando l'universo fu creato dall'oscurità,
il Verbo era presso Dio.

Venne nel mondo;
nella sua misericordia Dio ha mandato il Figlio suo,
tutto se stesso come pane.

Verbum caro...

Qui spezzi ancora il pane... Verbum caro...

GIOVANNI

Rabbì. Gesù. Ciao, Sono io, Giovanni. Sono passato a trovarti; volevo stare un po' con te, passare un po' di tempo insieme a te. Come ai vecchi tempi; quando ce ne andavamo in giro sulla riva di Tiberiade e poi camminavamo per le strade e ti ascoltavo parlare.

Sono contento di stare qui davanti a te, mi sento felice di starti ancora una volta accanto. L'ultima volta è stata quella sera alla cena di pasqua. Io ero seduto vicino a te, poggiato sul tuo petto. E poi hai preso il pane, e ce lo hai dato, spezzandolo con le mani.

Mi ricordo quanto era duro quel pane azzimo! E ce lo hai fatto



mangiare, ed eri già tu quel pane.

Gesù, ora ti vedo qui di fronte a

me ed è come quella sera:

Tu sei qui, sei in questo pane,

sei questo pane e io ti posso stare vicino ora

esattamente come allora. Sento la tua presenza come quella sera

e mi fai stare bene. È bello per me sapere che tu, il mio amico

Gesù hai fatto questo per starmi sempre vicino.

Signore Gesù che sei qui davanti a me.

Aiutami a vederti in questo pezzo di pane, aiutami a sentire
la tua presenza

Signore Gesù.

Aiutami a capire ed affrontare le cose
che mi tengono ancora lontano da te.

Signore Gesù aiutami a capire che sei qui perché mi ami

PIETRO IL BOEMO

Signore Gesù, sono qua! Tu mi conosci come Pietro il Boemo, forse qualcuno ricorda anche questo nome, ma molti forse preferiscono chiamarmi "il prete incredulo". Già forse hanno proprio ragione! Ero in un momento di crisi il mio...delle volte la gente pensa che noi preti non possiamo averne!

Tutti parlavano nella mia epoca della tua presenza reale in questo pezzo di pane consacrato, ma se devo dirti la verità io non è che ci credessi tanto. Che differenza c'era tra un'ostia nel tabernacolo e una in sacrestia? Non riuscivo a capire, o forse era la fede a mancare! Il mio era un'atteggiamento un po' alla "San Tommaso"...e quindi l'aggettivo "incredulo" mi calza alla perfezione.

Decisi di partire per Roma, ricordi? Era dal Papa che volevo andare!

Mi fermai sul lago di Bolsena a dir messa, quella cosa che ormai per me assomigliava ad una recita.

MUZZANO



Eppure di finto quel giorno
capii che non c'era niente!

Tu eri con me anche se io non credevo
alla tua presenza in quel pezzo di pane!

Come a San Tommaso hai voluto mettere le mie dita
nel tuo costato per "essere non più incredulo,
ma credente". Spezzo il pane e questo comincia a
grondare sangue! Che dire, la paura mi ha preso di brutto,
ma poi ho capito! Hai voluto darmi un segno concreto
della tua presenza qui, in questo piccolo pezzo di pane!

Signore Gesù, aiutami a riconoscerti qui
in questo pezzo di pane anche e soprattutto
nel momento del dubbio

Signore Gesù, anche se ti dico: Credo,
tu aiutami nella mia incredulità

VESCOVO FRANÇOIS XAVIER NGUYÊN VAN THUÂN

Gesù anche io sono voluto venire qui questa sera. Mi riconosci, sono François Xavier Nguyễn Van Thuân. Devo dire che è strano per me rivederti qui in montagna, ero abituato a vederti insieme a me in quella cella del campo di isolamento in Vietnam, ricordi??? ...per tredici lunghi anni!

Quando mi hanno portato là non avevo con me niente: ho provato a riscrivere sulle mura della mia cella e su dei foglietti ricavati le frasi del vangelo che ricordavo...erano più di trecento. Sapevo che però tu non mi avresti abbandonato anche in quella gelida cella anche se dopo qualche giorno temevo di impazzire. Capii subito che non dovevo tanto cambiare la mia situazione, dovevo solo riempirla d'amore come tu ci insegni a fare.



Dovevo stare con te faccia a faccia come questa sera. Ma certo non mi era facile! Come potevo stare con Te...non potevo dire messa! Mancava non tanto il pane...quello melo passavano, ma il vino! Allora inventai uno stratagemma: scrissi una lettera a casa dicendo che mi serviva il vino come medicina dello stomaco. I miei capirono e mi inviarono il tutto in una bottiglietta per medicinali!

E durante questi anni sei stato con me ogni giorno. Non c'era altare, ostensorio, tabernacolo. Tutto avveniva sul misero palmo della mia mano e...a dire il vero un tabernacolo l'avevo fatto, avevo rivestito un pacchetto di sigarette, per portarti sempre con te! Le guardie poco a poco mi capirono. Diventammo amici. Mi aiutarono. Mi permisero di tagliare un pezzo di legno in forma di Croce. Lo nascosi nel sapone. Mi tagliai un pezzo piccolo piccolo di filo elettrico. Mi prestarono due piccole tenaglie. Mi aiutarono a lavorarlo. Questa Croce che porto è fatta con il legno della prigionia e quel filo elettrico! Questa Croce è una continua chiamata: amare sempre! Perdonare sempre! Vivere il presente per il tuo Vangelo!

Signore Gesù, aiutami specialmente nei momenti di prova e di difficoltà

Signore Gesù, aiutami a perdonare
anche le persone che non lo meriterebbero

Signore Gesù, aiutami a non cedere anche quando le forze
mi abbandonano e temo di non farcela di fronte a situazioni difficili

MADRE TERESA

Gesù, mio Signore. Eccomi qui, davanti a te.
Come ogni mattina ti vengo a trovare, per stare con te,
perché tu mi parli, mi incoraggi, mi dia la forza per questo giorno
che nasce. Ieri mi sono stancata, in giro per le strade
di questa città chiassosa. Abbiamo trovato
un'altra persona ai bordi di una strada,



un uomo, con le piaghe, nudo senza neanche più la forza di cacciare gli insetti dal suo corpo;

all'ospedale non l'avrebbero accettata e allora lo abbiamo portato nella nostra casa, le sorelle lo hanno medicato e gli sono state vicino. È musulmano. Signore, ora sei qui davanti a me. E sei lo stesso che ieri abbiamo preso dalla strada.

Tu sei qui e io ti posso vedere; voglio memorizzare bene il tuo volto in questo piccolo pezzo di pane, perché, Gesù, è lo stesso volto che oggi incontrerò per strada affamato, sporco, malato, solo... È per questo che ogni mattina faccio venire qui con me le mie sorelle, per adorarti, per stare con te, perché loro ti riconoscano poi nelle persone che incontrano nel lavoro di tutti i giorni.

Senza la preghiera la nostra carità sarebbe solo buonismo. Ma io voglio amarti Gesù, e chiedo alle mie sorelle che ti amino. Voglio amare te e voglio amare i poveri che oggi incontrerò; perché per poter amare abbiamo bisogno di un cuore puro, e la preghiera, questa intima relazione con te, purifica il cuore.

Alle volte sono stanca Signore. Il mio corpo cede, ormai non è più così giovane. Gesù dammi la forza, il coraggio. La sconfitta peggiore è lo scoraggiamento. Per questo ora sono qui davanti a te. Per ricordarmi che tu sei con me, mi dai la forza, mi chiedi amare queste persone, di amare Te in queste persone, perché i poveri sono il tramite attraverso cui amiamo Te. Ecco Gesù, devo andare. Ti guardo l'ultima volta, tu che sei qui vivo e vero. E tra un po' uscirò da qui per rincontrarti nelle persone povere che oggi metterai sulla mia strada.

Signore Gesù, dammi il coraggio di fare nella mia vita scelte coraggiose.

Signore Gesù aiutami a vedere il tuo volto nelle persone che mi sono accanto, in particolare in questi amici con cui sono qui

Signore Gesù, dammi la forza di essere umile e annullare me stesso per andare incontro alle esigenze degli altri, specialmente dei più poveri





A decorative graphic featuring golden wheat stalks, a blue musical staff with colorful notes, and the number 36. The text "SPIRITUALI" is written vertically on the left, "ESERCIZI" is written vertically on the right, and "36" is in the center. The background is white with a light blue border.

Dal tuo amore chi mi separerà?
Sulla croce hai dato la vita per me

MUZZANO



Una corona di gloria mi darai
Quando un giorno ti vedrò.

Tutto in Te riposa,
la mia mente il mio cuore
Trovo pace in Te Signor,
Tu mi dai la gioia vera.
Voglio stare insieme a Te, non lasciarti mai
Gesù, Re di gloria mio Signor.

Resta con noi, o Signore,
che già scende la sera.

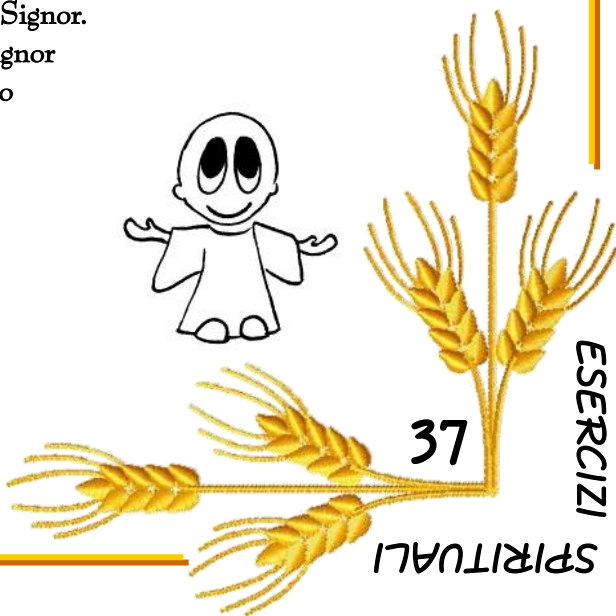


Questa notte non è più notte davanti a te,
il buio come luce risplende

Tu ci inviti alla tua mensa
e ci doni il pane e il vino.
Col tuo corpo e col tuo sangue
tu ti offri per amore.

**Vita nuova abbiamo in te, Signor.
La salvezza è solo in te, Signor
e al banchetto del tuo regno
con i Santi noi verremo.**

Sull'altare tu ti immoli
come agnello senza colpa.
Buon pastore ci raduni
e dimori in mezzo a noi.



PREGHIERA DEL MATTINO



MUZZANO

19-21 MARZO '09

*Vieni, Santo Spirito di Dio,
come vento soffia sulla Chiesa!
Vieni come fuoco, ardi in noi
e con te saremo veri testimoni di Gesù.*

Sei vento: spazza il cielo dalle nubi del timore;
sei fuoco: sciogli il gelo e accendi il nostro ardore.
Spirito Creatore, scendi su di noi!

Tu bruci tutti i semi di morte e di peccato;
tu scuoti le certezze che ingannano la vita.
Fonte di sapienza, scendi su di noi!

Tu sei coraggio e forza nelle lotte della vita;
tu sei l'amore vero, sostegno nella prova.
Spirito d'amore, scendi su di noi!

Tu, fonte di unità, rinnova la tua Chiesa,
illumina le menti, dai pace al nostro mondo.
O consolatore, scendi su di noi.

E Gesù cresceva in
sapienza, età e grazia
davanti a Dio e agli
uomini.

Lc 2, 40.52

Lo Spirito Santo è il "Maestro interiore" che agisce in ognuno di noi e, i suoi frutti, sono abbondanti nella misura in cui siamo disposti ad aprirci alla sua forza rinnovatrice.

Per questo è importante che ciascuno di noi Lo conosca, entri in rapporto con Lui e da Lui si lasci guidare. Egli ci spinge verso gli altri, accende in noi il fuoco dell'amore, ci rende missionari della carità di Dio.

So bene quanto voi giovani portiate nel cuore grande stima ed amore verso Gesù, come desiderate incontrarLo e parlare con Lui. Ebbene ricordatevi che proprio la presenza dello Spirito in noi può fare tutto questo.

Rendiamoci dunque familiari dello Spirito Santo, per esserlo di Gesù.

38

SPIRITUALI

ESERCIZI



Tu sei sorgente viva, tu
sei fuoco sei carità.
Vieni Spirito Santo! Vie-
ni Spirito Santo!

Santo Spirito, Creatore, che in principio aleggiavi sulle acque:
vieni in noi!

Santo Spirito, Creatore, con il tuo soffio tutti gli esseri
hanno ricevuto la vita.

Santo Spirito, Consigliere, ispirati da te i profeti
hanno reso testimonianza alla Parola di Dio.

Santo Spirito, hai preparato la Vergine Maria
a diventare la madre del Signore.

Santo Spirito, sei disceso su Gesù
nel giorno del suo battesimo.

Santo Spirito, hai condotto il Cristo nel deserto, l
'hai assistito nella sua proclamazione del Regno.

Santo Spirito, il Cristo ci ha promesso
che sarai sempre con noi e in noi.

Santo Spirito, sei disceso sugli apostoli
per riunirli in una comunione nuova, la Chiesa.

Santo Spirito, Consolatore, grazie a te
siamo nati alla vita di figli di Dio.

Santo Spirito, fai di noi un segno vivo della presenza di Dio.

Santo Spirito, tu preghi in noi.



SALMO 8 *Grandezza del Signore e dignità dell'uomo*

O Signore, nostro Dio, quanto è grande il tuo nome su tutta la
terra: sopra i cieli si innalza la tua magnificenza.

Con la bocca dei bimbi e dei lattanti affermi la tua potenza
contro i tuoi avversari, per ridurre al silenzio nemici e ribelli.

Se guardo il tuo cielo, opera delle tue dita,

la luna e le stelle che tu hai fissate, che cosa è l'uomo

perché te ne ricordi, il figlio dell'uomo perché te ne curi?

Eppure l'hai fatto poco meno degli angeli,

di gloria e di onore lo hai coronato:

gli hai dato potere sulle opere delle tue mani,

tutto hai posto sotto i suoi piedi;

tutti i greggi e gli armenti, tutte le bestie della campagna;

gli uccelli del cielo e i pesci del mare

che percorrono le vie del mare.

O Signore, nostro Dio,

quanto è grande il tuo nome su tutta la terra!

39



INVITATE ALLA MENSA DEL SIGNORE



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.

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.

CREATI PER TE

Tu ci hai fatti per Te,
nella tua immensità
nel Tuo grande amore Tu Signore
ci hai creati per Te
e il nostro cuore non trova pace
se Signor, tu non sei qui con noi.



Noi ti diamo gloria,
diamo gloria a Te Signore,
re del cielo diamo gloria,
diamo gloria a Te Signore
re di ogni cosa sei,
re di ogni cosa sei...

MUZZANO

19-21 MARZO '09

SPIRITUALI

40

ESERCIZI



E SONO SOLO UN UOMO

Io lo so Signore
che vengo da lontano
prima nel pensiero e poi nella tua mano;
io mi rendo conto che Tu sei la mia vita
e non mi sembra vero di pregarti così.
Padre di ogni uomo e non ti ho visto mai,
Spirito di Vita e nacqui da una donna;
Figlio mio fratello e sono solo un uomo
eppure io capisco Tu sei verità.

E imparerò a guardare tutto il mondo
con gli occhi trasparenti di un bambino,
e insegnerò a chiamarti Padre Nostro
ad ogni figlio che diventa uomo. (2 v.)

Io lo so Signore che Tu mi sei vicino
luce alla mia mente , guida al mio cammino;
mano che sorregge , sguardo che perdona
e non mi sembra vero che Tu esista così.
Dove nasce amore Tu sei la sorgente,
dove c'è una croce Tu sei la speranza;
dove il tempo ha fine Tu sei la vita eterna
e so che posso sempre contare su di Te.



E accoglierò la vita come un dono
e avrò il coraggio di morire anch'io,
e incontro a Te verrò con mio fratello
che non si sente amato da nessuno.. (2 v)



IL SIGNORE E' LA LUCE

Il Signore è la luce che vince la notte:

Gloria, gloria, cantiamo al Signore! (2 v.)

Il Signore è il coraggio che vince il terrore!

Il Signore è l'amore che vince il peccato!

Il Signore è la voce che vince il silenzio!

Il Signore è la vita che vince la morte!

PANE DEL CIELO

**Pane del cielo sei Tu, Gesù,
via d'amore: tu ci fai come Te.**

No, non è rimasta fredda la terra:

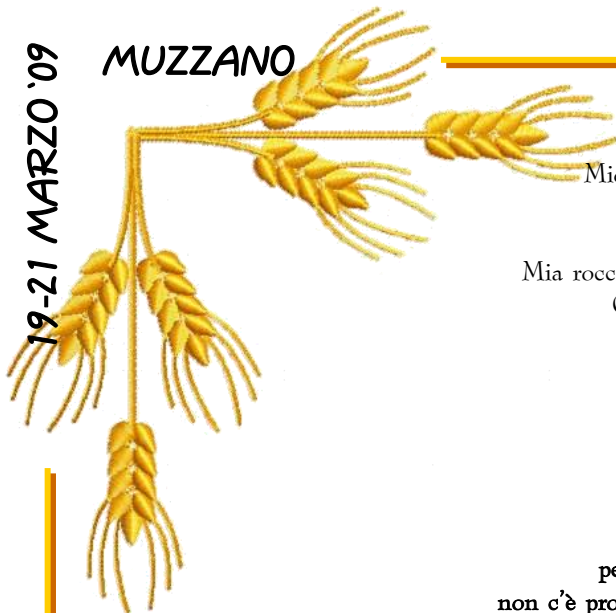
Tu sei rimasto con noi
per nutrirci di Te, pane di vita,
ed infiammare col tuo amore
tutta l'umanità

Sì, il cielo è qui su questa terra:

Tu sei rimasto con noi,
ma ci porti con Te nella tua casa
dove vivremo insieme a Te
tutta l'eternità.

No, la morte non può farci paura:
tu sei rimasto con noi.

E chi vive di te vive per sempre.
Sei Dio con noi, sei Dio per noi,
Dio in mezzo a noi.

POPOLI TUTTI

Mio Dio, Signore, nulla è pari a Te.
 Ora e per sempre, voglio lodare
 il tuo grande amor per noi.
 Mia roccia Tu sei, pace e conforto mi dai.
 Con tutto il cuore, e le mie forze,
 sempre io ti adorerò.

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!

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 fra noi, la notte non verrà.

S'allarga verso il mare il tuo cerchio d'onda
 che il vento spingerà fino a quando giungerà
 ai confini di ogni cuore,
 alle porte dell'amore vero.
 Come una fiamma che dove passa brucia,
 così il tuo amore tutto il mondo invaderà.

Davanti a noi l'umanità lotta, soffre e spera,
 come una terra che nell'arsura
 chiede l'acqua da un cielo senza nuvole
 ma che sempre le può dare vita.
 Con Te saremo sorgente d'acqua pura,
 con Te fra noi il deserto fiorirà.



MUZZANO

19-21 MARZO '09

**...PERCHÉ DIENTE
VADA PERDUTO...**

SPIRITUALI

ESERCIZI