

DOMENICA DI PENTECOSTE

V.

O Dio, vieni a salvarmi

R.

Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.

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

INNO – sost. dal canto

Dall'aurora al tramonto

1 ant. – lettore 1

Quanto è buono e soave
il tuo Spirito in noi, o Signore, alleluia!

SALMO 62, 2-9 L'anima assetata del
Signore

*La Chiesa ha sete del suo Salvatore,
bramando di
dissetarsi alla fonte dell'acqua viva che
zampilla per la vita
eterna*

O Dio, tu sei il mio Dio, all'aurora ti
cerco, * di te ha sete l'anima mia,
a te anela la mia carne, *come terra
deserta, arida, senz'acqua.

Così nel santuario ti ho cercato, per
contemplare la tua potenza e la tua
gloria. Poiché la tua grazia vale più della
vita, le mie labbra diranno la tua lode.

Così ti benedirò finché io viva, nel tuo
nome alzerò le mie mani. Mi sazierò
come a lauto convito, e con voci di gioia
ti loderà la mia bocca.

Nel mio giaciglio di te mi ricordo, penso
a te nelle veglie notturne, tu sei stato il
mio aiuto; esulto di gioia all'ombra delle
tue ali.

A te si stringe l'anima mia.

La forza della tua destra mi sostiene.

1 ant.- TUTTI

2 ant. – lettore 2

Acque e fonti, benedite il Signore.
Lodate Dio, voi rinati dall'acqua,
alleluia.

CANTICO Dn 3, 57-88. 56 Ogni
creatura lodi il Signore

Lodate il nostro Dio voi tutti suoi servi
Benedite, opere tutte del Signore, il
Signore, lodatelo ed esaltatelo nei
secoli. Benedite, angeli del Signore, il
Signore, benedite, cieli, il Signore.

Benedite, acque tutte, che siete sopra i
cieli, il Signore, benedite, potenze tutte
del Signore, il Signore. Benedite, sole e
luna, il Signore, benedite, stelle del cielo,
il Signore.

Benedite, piogge e rugiade, il Signore, *
benedite, o venti tutti, il Signore.

Benedite, fuoco e calore, il Signore, *
benedite, freddo e caldo, il Signore.

Benedite, rugiada e brina, il Signore, *
benedite, gelo e freddo, il Signore.
Benedite, ghiacci e nevi, il Signore, *
benedite, notti e giorni, il Signore.

Benedite, luce e tenebre, il Signore, *
benedite, folgori e nubi, il Signore.
Benedica la terra il Signore, *
lo lodi e lo esalti nei secoli.

Benedite, monti e colline, il Signore, *
benedite, creature tutte che germinate
sulla terra, il Signore.

Benedite, sorgenti, il Signore, *
benedite, mari e fiumi, il Signore.

Benedite, mostri marini e quanto si
muove nell'acqua, il Signore, *
benedite, uccelli tutti dell'aria, il
Signore.

Benedite, animali tutti, selvaggi e domestici, il Signore, benedite, figli dell'uomo, il Signore.

Benedica Israele il Signore, lo lodi e lo esalti nei secoli. Benedite, sacerdoti del Signore, il Signore, benedite, o servi del Signore, il Signore.

Benedite, spiriti e anime dei giusti, il Signore, benedite, pii e umili di cuore, il Signore. Benedite, Anania, Azaria e Misaele, il Signore, lodatelo ed esaltatelo nei secoli.

Benediciamo il Padre e il Figlio con lo Spirito Santo, lodiamolo ed esaltiamolo nei secoli. Benedetto sei tu, Signore, nel firmamento del cielo, degno di lode e di gloria nei secoli.

2 ant.- tutti

3 ant.- lettore 3

In ogni lingua del mondo risuona l'annuncio degli apostoli: Dio ha compiuto meraviglie, alleluia.

SALMO 149 Festa degli amici di Dio
I figli della Chiesa, i figli del nuovo popolo esultino nel loro re, Cristo (Esichio).

Cantate al Signore un canto nuovo; *
la sua lode nell'assemblea dei fedeli.
Gioisca Israele nel suo Creatore, *
esultino nel loro Re i figli di Sion.

Lodino il suo nome con danze, *
con timpani e cetre gli cantino inni.
Il Signore ama il suo popolo, *
incorona gli umili di vittoria.

Esultino i fedeli nella gloria, *
sorgano lieti dai loro giacigli.
Le lodi di Dio sulla loro bocca *
e la spada a due tagli nelle loro mani,

per compiere la vendetta tra i popoli *
e punire le genti;
per stringere in catene i loro capi, *
i loro nobili in ceppi di ferro;

per eseguire su di essi *
il giudizio già scritto:
questa è la gloria *
per tutti i suoi fedeli.

3 ant.- tutti

LETTURA BREVE At 5, 30-32 – Let 4

Il Dio dei nostri padri ha risuscitato Gesù, che voi avevate ucciso appendendolo alla croce. Dio lo ha innalzato con la sua destra facendolo

capo e salvatore, per dare a Israele la grazia della conversione e il perdono dei peccati. E di questi fatti siamo testimoni noi e lo Spirito Santo, che Dio ha dato a coloro che si sottomettono a lui.

RESPONSORIO BREVE let 5 - tutti R.

Tutti furono pieni di Spirito Santo, alleluia, alleluia.

Tutti furono pieni di Spirito Santo, alleluia, alleluia.

V.

E cantavano le meraviglie di Dio.
Alleluia, alleluia.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Tutti furono pieni di Spirito Santo, alleluia, alleluia.

Ant. al Ben. – let 6

Ricevete lo Spirito Santo:
quelli a cui perdonerete i peccati
saranno perdonati, alleluia.

CANTICO DI ZACCARIA

Lc 1, 68-79 Il Messia e il suo Precursore-tutti

Benedetto il Signore Dio d'Israele, *
perché ha visitato e redento il suo
popolo, e ha suscitato per noi una
salvezza potente nella casa di Davide,
suo servo, come aveva promesso *
per bocca dei suoi santi profeti d'un
tempo: salvezza dai nostri nemici, *
e dalle mani di quanti ci odiano.

Così egli ha concesso misericordia ai
nostri padri e si è ricordato della sua
santa alleanza, del giuramento fatto ad
Abramo, nostro padre, di concederci,
liberati dalle mani dei nemici, di servirlo
senza timore, in santità e giustizia *
al suo cospetto, per tutti i nostri giorni.

E tu, bambino, sarai chiamato profeta
dell'Altissimo perché andrai innanzi al
Signore a preparargli le strade, per dare
al suo popolo la conoscenza della
salvezza nella remissione dei suoi
peccati, grazie alla bontà misericordiosa
del nostro Dio, per cui verrà a visitarci
dall'alto un sole che sorge, per
rischiare quelli che stanno nelle
tenebre e nell'ombra della morte e
dirigere i nostri passi sulla via della
pace. GLORIA *Ant. al Ben.- tutti*

INVOCAZIONI

Gloria e lode a Cristo che mediante il
suo Spirito ci ha riuniti nella santa
Chiesa. Diciamo con fede:

Rinnova, Signore, il volto della terra.

Signore Gesù, che dal tuo cuore trafitto
hai fatto scaturire le sorgenti della vita,

— manda a noi il tuo Spirito come
principio della creazione nuova.

Tu che dal cielo hai effuso sugli apostoli
il Dono del Padre,

— manda il tuo Spirito a rinnovare
l'umanità intera.

Hai dato agli apostoli il potere di
perdonare i peccati,

— manda il tuo Spirito per la
riconciliazione e la salvezza del mondo.

Hai promesso lo Spirito Santo come
maestro e consolatore,

— donaci la sapienza del vangelo.

Hai promesso lo Spirito Santo per
rafforzarci nella fede,

—
rendici nel mondo testimoni del tuo
amore.

Padre nostro.

ORAZIONE

O Dio, che nel mistero della Pentecoste
santifichi la tua Chiesa in ogni popolo e
nazione, diffondi i doni dello Spirito
Santo sino ai confini della terra, e
continua oggi, nella comunità dei
credenti, i prodigi che hai operato agli
inizi della predicazione del vangelo. Per
il nostro Signore.

Il Signore ci benedica, ci preservi da
ogni male e ci conduca alla vita eterna.

R.
Amen.

Pentecoste

Sorelle, oggi siamo qui insieme, cinquanta giorni dopo la Pasqua, sette settimane dopo la Risurrezione di Cristo, per ricordare insieme il mistero della Pentecoste, la discesa dello Spirito Santo su noi, facciamo quindi memoria della nostra Cresima o ci prepariamo nello spirito a riceverla. Cominciamo questo cammino invocando lo Spirito Santo, con l'aiuto di Maria, nostra Signora della Strada plasmata dallo spirito.

CANTO: Ave Maria (Verbum Panis)

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 silenzio, 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.
--	---	---	--

PARTE UNO

T. Anche noi siamo investiti da questo Spirito che rende nuove tutte le cose, che trasforma la vita, che ci riempie di gioia, come gli apostoli quando ti hanno visto.

Rendici sempre forti nella fede, liberi dal male, capaci di mostrarci tuoi amici.

L. Mentre il giorno di Pentecoste stava per finire, si trovavano tutti insieme nello stesso luogo. Venne all'improvviso dal cielo un rombo, come di vento che si abbatte gagliardo, e riempì tutta la casa dove si trovavano. Apparvero loro lingue come di fuoco che si dividevano e si posarono su ciascuno di loro; ed essi furono tutti pieni di Spirito Santo e cominciarono a parlare in altre lingue come lo Spirito dava loro il potere d'esprimersi.

ATTIVITA' scrivi sulla lingua di fuoco la tua "lingua dell'amore" (Come dimostri il tuo amore agli altri?)

PARTE DUE

T. Noi non vediamo lingue di fuoco, non sentiamo un vento forte, le nostre case non tremano per la tua presenza ma tu sei realmente presente in noi, soprattutto dal giorno della nostra Confermazione. Manda oggi su di noi lo Spirito che la comunità invoca: spirito di sapienza e di intelletto, spirito di consiglio e di forza, spirito di scienza e di pietà, riempici dello spirito del tuo santo timore. Sembriamo poco importanti agli occhi di tanta gente; ma non ai tuoi. Tu ci ami e conosci per nome, tu

sei nostro amico e la comunità ci accoglie come adulti nella fede con la Cresima, ci affida il nostro posto in parrocchia, perché si aspetta che sappiamo vivere da testimoni credibili per far conoscere a tutti il tuo amore di Padre buono.

L. . Samuele chiese a lesse: “Sono qui tutti i giovani?”. Rispose lesse: “Rimane ancora il più piccolo che ora sta a pascolare il gregge”. Samuele ordinò a lesse: “Manda a prenderlo, perché non ci metteremo a tavola prima che egli sia venuto qui”. Quegli mandò a chiamarlo e lo fece venire. Era fulvo, con begli occhi e gentile di aspetto. Disse il Signore: “Alzati e ungilo: è lui!”. Samuele prese il corno dell'olio e lo consacrò con l'unzione in mezzo ai suoi fratelli, e lo spirito del Signore si posò su Davide da quel giorno in poi.

ATTIVITA’ Dio ti chiama per nome, quando vieni chiamata scrivi il tuo nome al centro di questo Fuoco che rappresenta la Chiesa intera e fatti ungere da chi ti chiama... perché tu, chiamata per nome, sei parte attiva di questa comunità. Chiama poi una tua sorella e fai lo stesso con lei.

PARTE TRE

T. . Siamo per giungere alla vetta, abbiamo percorso un cammino e ora vediamo vicino il nostro traguardo. In questo momento desideriamo metterci in ascolto di te e invocarti, Spirito di vita. A noi affidi la tua Parola vivente, perché sia luce nella nostra vita, lampada che illumina il cammino per giungere a te. La tua parola guida per i nostri passi nella notte: aiutaci a non essere *radura*, dove il Maligno può disorientarci. Aiutaci a non essere *terreno sassoso*, dove l'incostanza può farci inciampare. Aiutaci a togliere le *spine* che sono le preoccupazioni della vita e i piaceri del mondo che soffocano la tua Parola. Ma aiutaci ad essere *strada* per essere camminatori della tua Parola, che ogni settimana risuona nelle nostre chiese e nei nostri gruppi, affinché possiamo conoscere te, il tuo amore per noi e proviamo la gioia di vivere come tuoi amici

L:La sera di quello stesso giorno, il primo dopo il sabato, mentre erano chiuse le porte del luogo dove si trovavano i discepoli per timore dei Giudei, venne Gesù, si fermò in mezzo a loro e disse: “Pace a voi!”. Detto questo, mostrò loro le mani e il costato. E i discepoli gioirono al vedere il Signore. Gesù disse loro di nuovo: “Pace a voi! Come il Padre ha mandato me, anch'io mando voi”. Dopo aver detto questo, alzò su di loro e disse: “Ricevete lo Spirito Santo; a chi rimetterete i peccati saranno rimessi e a chi non li rimetterete, resteranno non rimessi”.

ATTIVITA’ : Il Signore manda noi, camminatrici di speranza. Sulla tua strada cosa è scritto? Verso dove ti guida?





27 – 28 Maggio 2023

Monte Tancia

Quanto lontana e' la cima?



**Tu vedi piu'
lontano di me**

EQUIPE 1

**"Tu vedi piu' lontano di me"
Veglia serale + Canto ben
presentato
Sveva e Maria**

EQUIPE 2

**"Quando pensi di guardare
lontano, guarda ancora piu'
lontano"
Logistica + Gioco a tema per
la strada: Eleonora e Eva**

Quando guardate, guardate lontano, e anche quando credete di star guardando lontano, guardate ancor più lontano!"
— Robert Baden-Powell

Spesso lungo la nostra strada verso la vita ci ritroviamo a chiederci stanchi "quanto manca? Quanto è lontana la cima?" come i bambini che attendono impazienti l'arrivo. Questo perché vorremmo arrivare il prima possibile per ottenere ciò per cui ci stiamo mettendo in marcia oppure vorremmo fosse più facile giungere alla vetta.



BP ci invita a guardare lontano.

Spesso osservare da lontano la montagna così ripida, assoluta e distante ci fa arrendere prima di iniziare.

Dobbiamo abituarci all'idea che non c'è un limite di tempo, non è una competizione, la vetta è lì e attende di essere scalata, c'è chi sceglierà la strada più ciottolosa chi quella tra gli alberi, chi ha il passo più spedito, chi vi impiegherà il triplo... l'importante è arrivare godendosi il viaggio, soddisfatti di aver faticato sì, ma con il giusto spirito sicuramente ne sarà valsa la pena.

Quali pensieri, quali fattori del viaggio potrebbero generare in te il giusto spirito?

....

Ma cosa si intende per guardare lontano?

Guardare lontano significa camminare senza lasciarsi appesantire dalle insicurezze, guardando al di là della fatica, delle apparenze, degli ostacoli che potremo incontrare e che potrebbero farci indietreggiare se non guardassimo lontano.

Cos'è che rallenta la tua salita? Cosa dovresti lasciare a valle per intraprendere la vetta più leggera?

.....

Quanto credi di poter guardare lontano?

Hai paura di ciò che potresti vedere? O pensi sia utile per rigenerare la speranza proiettarsi in avanti?

...

Guardando lontano vedremo la vetta e sapremo che c'è un disegno, c'è un senso a tutto quello che stiamo affrontando, non c'è motivo di dubitare: dobbiamo affidarci e tendere la mano a Lui che stende la strada sotto i nostri passi.

Gesù non ci aiuta teletrasportandoci sulla cima ma fa molto di più: ci insegna ad apprezzare le fatiche della strada, presentandoci la vita nel bene e nel male così che possiamo scegliere la giusta via e avviare il cambiamento che è in noi anche nel mondo.

C'è una sfida che hai colto per raggiungere il tuo traguardo? Se sì, vuoi condividerla con il fuoco?

Allora basta guardare lontano? No, bisogna guardare ancora più lontano!

BP dice che non c'è limite,

**"inizia col fare il necessario, poi il possibile
e ti sorprenderai a fare l'impossibile!"
(San Francesco).**

Quando ci si accorge che si sta guardando lontano significa che il traguardo è vicino, perciò è necessario guardare ancora più lontano senza fermarci mai.

E se, seppur guardando lontano, non scorgessimo la cima??

In un libro illustrato intitolato "Il bambino, la talpa, la volpe e il cavallo" c'è la piccola comitiva in marcia tra gli alberi.

Ad un tratto si alza la nebbia ed il bambino dice al cavallo:

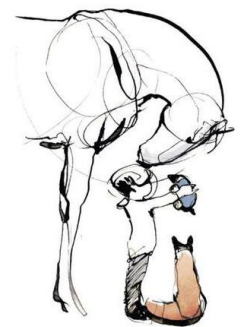
"Non riesco a vedere la via" e il cavallo risponde:

"Riesci vedere il prossimo passo?"

"Sì"

"E allora semplicemente fa quel passo"

*Il bambino, la talpa,
la volpe e il cavallo*



A volte guardare lontano ci sovrasta, ci sovrastano le aspettative, la pressione, la paura di fallire.

Tutti questi pensieri addensano la nebbia che ci impedisce di guardare al nostro obiettivo, la vetta a cui vorremmo arrivare.

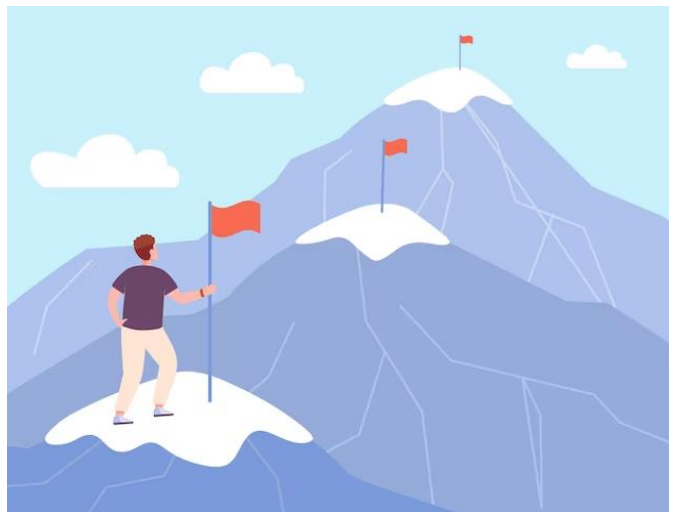
In questi momenti non dobbiamo temere di chiedere aiuto. "chiedere aiuto significa rifiutare di arrendersi" ci dice il cavallo.

Abbiamo tutti bisogno dell'incoraggiamento da parte di qualcuno che ci vuole bene che ci rassicura: se non vedi la vetta, se guardare lontano non aiuta, focalizzati sul piccolo passo davanti a te, arriverai ugualmente, senza smarrire la strada e tornerai a guardare lontano e ancora più lontano.

Quanto manca alla vetta?

Tu sali e non pensarci.

(Friedrich Nietzsche)



LE FASI PER RAGGIUNGERE LA VETTA



Fase 1: la fase della partenza porta con sé uno slancio colmo d'eccitazione: partiamo!

Fase 2: l'inizio della fatica psico-fisica. Arrivano gli aspetti sgradevoli: il sudore e il calore dovuti allo sforzo fisico, il fiato che si fa corto. Iniziamo a chiederci: perché mi sto imponendo questa fatica? Sentiamo la stanchezza aumentare e bisogna far conto della forza di volontà per proseguire.

Fase 3: l'ultimo sprint prima della cima. La prospettiva della meta ricarica improvvisamente il corpo e finalmente ci godiamo i panorami.

Fase 4: l'arrivo in vetta e la soddisfazione. Siamo arrivati: sentiamo d'aver fatto una grande conquista poiché abbiamo raggiunto una meta alla quale ci eravamo prefissati di arrivare: è stata dura ma siamo arrivati fino in fondo. E ci rallegriamo pensando "D'ora in poi è tutta discesa".

Fase 5: la discesa e il riepilogo del ritorno. Percepriamo nuovamente l'emozione della prima fase. Ma ad un tratto realizziamo che stiamo tornando e quel tornare rappresenta un ri-avvicinarsi alla realtà. Il ritorno è il riepilogo della salita, andiamo al nostro ritmo: i nostri piedi che creano una musicalità interiore e cadenzata, tutta nostra, che stimola e facilita il nostro pensare.

Petrarca e la sua ascesa al Monte Ventoso riporta il famoso passo tratto dalle Confessioni di Sant'Agostino:

«E vanno gli uomini a contemplare le cime dei monti, i vasti flutti del mare, le ampie correnti dei fiumi, l'immensità dell'oceano, il corso degli astri e trascurano se stessi»

che ricorda che nulla è importante quanto l'anima. Petrarca attraversava una profonda crisi mistica eppure anche lui, proprio salendo, era giunto alla sua grande verità. Il sentiero impervio, la stanchezza e le cadute, lo avevano condotto alla consapevolezza che cercava. Così deve essere per tutte noi: ad ogni nuova camminata giungiamo a nuove consapevolezze, a nuovi traguardi interiori ed exteriori.

Ti rispecchi nelle fasi per raggiungere la vetta? Quale fase preferisci? Perché? Quale fase ti intrappola invece? Cosa credi ti potrebbe facilitare nell'affrontarla?

TU VEDI PIU' LONTANO DI ME

Tu vedi più lontano di me
Avevo agito bene, avevo le risposte
la strada era quella giusta, ma, mi ha
portato
qua.
Conosci le mie pene,
per questo chiedo aiuto
adesso, che ho rinunciato.
io so la verità.
RIT: Tu vedi più lontano di me
Tu sai la via.
Non voglio sapere perché
Tu vedi più lontano di me.
Se questo è un saggio, non ne vedo la
ragione;
c'ho messo tutta l'intenzione,
ma forse no, non basta.
Non voglio fare peggio,
la fede, sai, mi aiuta

ripongo in Te la mia fiducia
e tutto ciò che resta.
RIT: ma Tu vedi più lontano di me
Tu sai la via.
Non voglio sapere perché
Tu vedi più lontano di me.
Credevo che una nuvola fosse il cielo;
ho visto un uccello volare
e l'ho seguito,
credevo di poter spiccare il volo,
ma Tu puoi plasmarmi,
devi insegnarmi.
RIT: Tu vedi più lontano di me
Tu sai la via
Non voglio sapere perché;
Ti ascolterò,
io credo in Te.
Tu vedi più lontano di me.

