

Avvento 2016 – Esercizi di speranza con i salmi

Nei momenti di solitudine

Salmo 142: *Nessuno ha cura della mia vita*

1. Quando la tua Sapienza,
mio Signore,
vide che il mondo, vuoto,
restava senza amore,
ne fece la dimora
di un uomo e di una donna. (2 v.)

3. Mentre la tua Parola,
mio Signore,
come una luce amica
guidava i nostri passi,
colmava il nostro cuore
di fede e di speranza. (2 v.)

2. Quando vedesti l'uomo,
mio Signore,
vinto dal suo peccato,
vagare senza meta,
ancora più l'amasti
e a lui venisti incontro. (2 v.)

4. Tanto ci amasti infine,
mio Signore,
quanto la vita stessa
dell'unico Tuo Figlio,
con noi divise il pane,
la gioia ed il dolore. (2 v.)

Preghiamo – Padre buono, che ci vedi dispersi come un gregge nei giorni di caligine, dirada la nebbia del risentimento e del sospetto; mostraci la luce del tuo volto; quella luce ci guidi ad una ritrovata comunione con te e con il Figlio tuo Gesù Cristo, nostro Signore e nostro Dio, che vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli.

Dal vangelo secondo Giovanni (13, 12-19) – Quando dunque ebbe lavato loro i piedi e riprese le vesti, sedette di nuovo e disse loro: «Sapete ciò che vi ho fatto? Voi mi chiamate Maestro e Signore e dite bene, perché lo sono. Se dunque io, il Signore e il Maestro, ho lavato i vostri piedi, anche voi dovete lavarvi i piedi gli uni gli altri. Vi ho dato infatti l'esempio, perché come ho fatto io, facciate anche voi. In verità, in verità vi dico: un servo non è più grande del suo padrone, né un apostolo è più grande di chi lo ha mandato. Sapendo queste cose, sarete beati se le metterete in pratica. Non parlo di tutti voi; io conosco quelli che ho scelto; ma si deve adempiere la Scrittura: Colui che mangia il pane con me, ha levato contro di me il suo calcagno. Ve lo dico fin d'ora, prima che accada, perché, quando sarà avvenuto, crediate che Io Sono.

SALMO 41 *Mostraci, Signore, la luce del tuo volto*

Beato l'uomo che ha cura del debole,
nel giorno della sventura il Signore lo libera.

Veglierà su di lui il Signore,
lo farà vivere beato sulla terra,
non lo abbandonerà alle brame dei nemici.

Il Signore lo sosterrà sul letto del dolore;
gli darai sollievo nella sua malattia.

Io ho detto: «Pietà di me, Signore;
risanami, contro di te ho peccato».

I nemici mi augurano il male:
«Quando morirà e perirà il suo nome?».

Chi viene a visitarmi dice il falso,
il suo cuore accumula malizia
e uscito fuori parla.

Contro di me sussurrano insieme i miei nemici,
contro di me pensano il male:

«Un morbo maligno su di lui si è abbattuto,
da dove si è steso non potrà rialzarsi».

Anche l'amico in cui confidavo,
anche lui, che mangiava il mio pane,
alza contro di me il suo calcagno.

Ma tu, Signore, abbi pietà e sollevami,
che io li possa ripagare.

Da questo saprò che tu mi ami
se non trionfa su di me il mio nemico;
per la mia integrità tu mi sostieni,
mi fai stare alla tua presenza per sempre.

Sia benedetto il Signore, Dio d'Israele,
da sempre e per sempre. Amen, amen.

Gloria...

Mostraci, Signore, la luce del tuo volto

Dal vangelo secondo Marco (8, 11-18) – Allora vennero i farisei e incominciarono a discutere con lui, chiedendogli un segno dal cielo, per metterlo alla prova. Ma egli, traendo un profondo sospiro, disse: «Perché questa generazione chiede un segno? In verità vi dico: non sarà dato alcun segno a questa generazione». E lasciatali, risalì sulla barca e si avviò all'altra sponda. Ma i discepoli avevano dimenticato di prendere dei pani e non avevano con sé sulla barca che un pane solo. Allora egli li ammoniva dicendo: «Fate attenzione, guardatevi dal lievito dei farisei e dal lievito di Erode!». E quelli dicevano fra loro: «Non abbiamo pane». Ma Gesù, accortosi di questo, disse loro: «Perché discutete che non avete pane? Non intendete e non capite ancora? Avete il cuore indurito? Avete occhi e non vedete, avete orecchi e non udite?»

SALMO 55 *L'anima mia ha sete del Dio vivente. Quando vedrò il suo volto?*

Porgi l'orecchio, Dio, alla mia preghiera,
non respingere la mia supplica;
dammi ascolto e rispondimi,
mi agito nel mio lamento e sono sconvolto
al grido del nemico, al clamore dell'empio.

Contro di me riversano sventura,
mi perseguitano con furore.

Dentro di me freme il mio cuore,
piombano su di me terrori di morte.

Timore e spavento mi invadono
e lo sgomento mi opprime.

Dico: «Chi mi darà ali come di colomba,
per volare e trovare riposo?»

Ecco, errando, fuggirei lontano,
abiterei nel deserto.

Riposerei in un luogo di riparo
dalla furia del vento e dell'uragano».

Disperdili, Signore,
confondi le loro lingue:

ho visto nella città violenza e contese.

Giorno e notte si aggirano sulle sue mura,
all'interno iniquità, travaglio e insidie
e non cessano nelle sue piazze sopruso e inganno.

Se mi avesse insultato un nemico,

l'avrei sopportato;

se fosse insorto contro di me un avversario,
da lui mi sarei nascosto.

Ma sei tu, mio compagno,
mio amico e confidente;
ci legava una dolce amicizia,
verso la casa di Dio camminavamo in festa.

Getta sul Signore il tuo affanno

ed egli ti darà sostegno,

mai permetterà che il giusto vacilli.

Gloria...

L'anima mia ha sete del Dio vivente. Quando vedrò il suo volto?

Con la mia voce al Signore grido aiuto,
con la mia voce supplico il Signore;
davanti a lui effondo il mio lamento,
al tuo cospetto sfogo la mia angoscia.

Mentre il mio spirito vien meno,
tu conosci la mia via.

Nel sentiero dove cammino
mi hanno teso un laccio.

Guarda a destra e vedi:
nessuno mi riconosce.

Non c'è per me via di scampo,
nessuno ha cura della mia vita.

Io grido a te, Signore;
dico: Sei tu il mio rifugio,
sei tu la mia sorte nella terra dei viventi.

Ascolta la mia supplica:
ho toccato il fondo dell'angoscia.

Salvami dai miei persecutori
perché sono di me più forti.

Strappa dal carcere la mia vita,
perché io renda grazie al tuo nome:
i giusti mi faranno corona
quando mi concederai la tua grazia.

Gloria

Attingeremo con gioia alle sorgenti della salvezza

Padre nostro

Sostieni, Signore, la nostra attesa perseverante della tua misericordia, fino al giorno in cui da capo vedremo aperta la strada che conduce incontro a quanti oggi ancora ci appaiono lontani; mai accada che ci arrendiamo al sospetto, al lamento, alla sfiducia; la luce del tuo volto illumini il nostro cammino verso la nuova ed eterna alleanza, consacrata dal tuo sangue. Lo chiediamo a te che vivi e regni nei secoli dei secoli

**Come una donna in grembo,
mio Signore,
porta la vita nuova
del figlio che l'è dato,
così la terra intera
attende il tuo ritorno (2 volte)**

**Resto col lume acceso,
mio Signore,
rendi la mia speranza
più forte dell'attesa:
se tu mi stai vicino
quel giorno ti vedrò (2 volte)**