

Avvento 2016 – Esercizi di speranza con i salmi  
**Nei momenti in cui la strada sembra persa**  
Salmo 139: *Guidami sul sentiero della vita* (e salmo 27)

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.)

**Dal libro del profeta Isaia (55, 2-3.8-11)**

Perché spendete denaro per ciò che non è pane,  
il vostro patrimonio per ciò che non sazia?

Su, ascoltate e mangerete cose buone  
e gusterete cibi succulenti.

Porgete l'orecchio e venite a me,  
ascoltate e voi vivrete.

Io stabilirò per voi un'alleanza eterna,  
i favori assicurati a Davide. [...]

Perché i miei pensieri non sono i vostri pensieri,  
le vostre vie non sono le mie vie - oracolo del Signore.

Quanto il cielo sovrasta la terra,  
tanto le mie vie sovrastano le vostre vie,  
i miei pensieri sovrastano i vostri pensieri.

Come infatti la pioggia e la neve  
scendono dal cielo e non vi ritornano  
senza avere irrigato la terra,  
senza averla fecondata e fatta germogliare,  
perché dia il seme al seminatore  
e pane da mangiare,  
così sarà della parola  
uscita dalla mia bocca:

non ritornerà a me senza effetto,  
senza aver operato ciò che desidero  
e senza aver compiuto ciò per cui l'ho mandata.

**Dal libro di Giobbe (7, 12-20)**

Son io forse il mare oppure un mostro marino,  
perché tu mi metta accanto una guardia?  
Quando io dico: «Il mio giaciglio mi darà sollievo,  
il mio letto allevierà la mia sofferenza»,  
tu allora mi spaventi con sogni  
e con fantasmi tu mi atterrisci.

Preferirei essere soffocato,  
la morte piuttosto che questi miei dolori!  
Io mi disfaccio, non vivrò più a lungo.  
Lasciami, perché un soffio sono i miei giorni.  
Che è quest'uomo che tu nei fai tanto conto  
e a lui rivolgi la tua attenzione  
e lo scruti ogni mattina  
e ad ogni istante lo metti alla prova?

Fino a quando da me non toglierai lo sguardo  
e non mi lascerai inghiottire la saliva?  
Se ho peccato, che cosa ti ho fatto,  
o custode dell'uomo?  
Perché m'hai preso a bersaglio  
e ti son diventato di peso?

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

Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
tu sai quando seggo e quando mi alzo.  
Penetri da lontano i miei pensieri,  
mi scruti quando cammino e quando riposo.  
Ti sono note tutte le mie vie;  
la mia parola non è ancora sulla lingua  
e tu, Signore, già la conosci tutta.  
Alle spalle e di fronte mi circondi  
e poni su di me la tua mano.  
Stupenda per me la tua saggezza,  
troppo alta, e io non la comprendo.  
Dove andare lontano dal tuo spirito,  
dove fuggire dalla tua presenza?  
Se salgo in cielo, là tu sei,  
se scendo negli inferi, eccoti.  
Se prendo le ali dell'aurora  
per abitare all'estremità del mare,  
anche là mi guida la tua mano  
e mi afferra la tua destra.  
Se dico: «Almeno l'oscurità mi copra  
e intorno a me sia la notte»;  
nemmeno le tenebre per te sono oscure,  
e la notte è chiara come il giorno;  
per te le tenebre sono come luce.

Gloria

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

**Lettura dalla lettera ai Romani (7, 15-25a)**

Io non riesco a capire neppure ciò che faccio: infatti non quello che voglio io faccio, ma quello che detesto. Ora, se faccio quello che non voglio, io riconosco che la legge è buona; quindi non sono più io a farlo, ma il peccato che abita in me. Io so infatti che in me, cioè nella mia carne, non abita il bene; c'è in me il desiderio del bene, ma non la capacità di attuarlo; infatti io non compio il bene che voglio, ma il male che non voglio. Ora, se faccio quello che non voglio, non sono più io a farlo, ma il peccato che abita in me. Io trovo dunque in me questa legge: quando voglio fare il bene, il male è accanto a me. Infatti acconsento nel mio intimo alla legge di Dio, ma nelle mie membra vedo un'altra legge, che muove guerra alla legge della mia mente e mi rende schiavo della legge del peccato che è nelle mie membra. Sono uno sventurato! Chi mi libererà da questo corpo votato alla morte? Siano rese grazie a Dio per mezzo di Gesù Cristo nostro Signore!

**Lettura dal libro di Geremia (1, 4-10)**

Mi fu rivolta la parola del Signore:  
«Prima di formarti nel grembo materno, ti conoscevo,  
prima che tu uscissi alla luce, ti avevo consacrato;  
ti ho stabilito profeta delle nazioni».  
Risposi: «Ahimè, Signore Dio, ecco io non so parlare,  
perché sono giovane».  
Ma il Signore mi disse: «Non dire: Sono giovane,  
ma va' da coloro a cui ti manderò

e annunzia ciò che io ti ordinerò.  
Non temerli,  
perché io sono con te per proteggerti».  
Oracolo del Signore.  
Il Signore stese la mano, mi toccò la bocca  
e il Signore mi disse:  
«Ecco, ti metto le mie parole sulla bocca.  
Ecco, oggi ti costituisco  
sopra i popoli e sopra i regni  
per sradicare e demolire,  
per distruggere e abbattere,  
per edificare e piantare».

Ant ***Sorgi, Signore, e salvami, per la tua misericordia***

Sei tu che hai creato le mie viscere  
e mi hai tessuto nel seno di mia madre.  
Ti lodo, perché mi hai fatto come un prodigio;  
sono stupende le tue opere,  
tu mi conosci fino in fondo.

Non ti erano nascoste le mie ossa  
quando venivo formato nel segreto,  
intessuto nelle profondità della terra.

Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi  
e tutto era scritto nel tuo libro;  
i miei giorni erano fissati,  
quando ancora non ne esisteva uno.

Quanto profondi per me i tuoi pensieri,  
quanto grande il loro numero, o Dio;  
se li conto sono più della sabbia,  
se li credo finiti, con te sono ancora.

Se Dio sopprimesse i peccatori!  
Allontanatevi da me, uomini sanguinari.

Essi parlano contro di te con inganno:  
contro di te insorgono con frode.

Scrutami, Dio, e conosci il mio cuore,  
provami e conosci i miei pensieri:  
vedi se percorro una via di menzogna  
e guidami sulla via della vita.

Gloria

Ant ***Sorgi, Signore, e salvami, per la tua misericordia***

**Padre nostro e orazione**

**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)**