

Parrocchia San Gaudenzio Vescovo - Parrocchia Santi Francesco e Chiara

## *IN CERCA DI SENSI*

*Quaresima 2022*

*Tempo per riscoprire che grazie al proprio battesimo  
si può passare  
da una vita vecchia a quella Nuova.*

*In che senso?*

### **DOVE GUARDI?**

30 minuti per far scorrere **Nuova Vita**

Chiesa del Monastero del Buon Pastore  
22 marzo 2022

## Canto iniziale

**Volgete gli occhi al Signor ed i vostri cuor  
cantate a Lui lode e onor  
è Lui il Salvator, è Lui vostro Signor**

1. Ho cercato il Signore ed Egli mi ha risposto  
mi ha guarito dall'angoscia per sempre lo amerò.

2. Dio protegge il povero ascolta la sua voce  
consola le sue pene e guida il suo cammino .

3. Quelli che cercano il Signore non saranno delusi  
solo che guardino a Lui saranno salvati.

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.  
**Amen.**

Il Signore sia con voi.  
**E con il tuo Spirito.**

**Inno** (da Anonimo del VII secolo)

O Cristo, tu ci attiri e ci seduci  
con la tua presenza sazi il nostro desiderio  
**noi contempliamo la tua luce  
dalla tua luce siamo illuminati.**

La luce del Padre inaccessibile  
 La luce dello Spirito vivificante  
**attraverso di te, Luce venuta nel mondo  
 si spande su tutta la creazione.**

Avvolti dalla nube luminosa  
 contemplando la gloria del tuo volto  
**obbedienti alla voce del Padre  
 ti ascoltiamo, Parola di Dio.**

#### ORAZIONE

Signore Dio,  
 la Chiesa canta la tua gloria,  
 perché sul santo monte hai rivestito di luce  
 Gesù Cristo tuo Figlio.

Noi ti preghiamo: lascia nei nostri occhi un riflesso della tua  
 luce, mantieni nei nostri cuori l'eco della tua voce  
 e vinceremo ogni tenebra che ci assale.

Sii benedetto ora e nei secoli dei secoli. **Amen**

## Acclamazione alla Parola

Lode e gloria a te, lode e gloria a te,  
 luce del mattino, lode e gloria a te. (2vv)

## Dal primo libro di Samuele (16,4-13a)

<sup>4</sup>Samuele fece quello che il Signore gli aveva comandato e venne a Betlemme; gli anziani della città gli vennero incontro trepidanti e gli chiesero: "È pacifica la tua venuta?". <sup>5</sup>Rispose: "È pacifica. Sono venuto per sacrificare al Signore. Santificatevi, poi venite con me al sacrificio". Fece santificare anche lesse e i suoi figli e li

invitò al sacrificio. <sup>6</sup>Quando furono entrati, egli vide Eliàb e disse: "Certo, davanti al Signore sta il suo consacrato!". <sup>7</sup>Il Signore replicò a Samuele: "Non guardare al suo aspetto né alla sua alta statura. Io l'ho scartato, perché non conta quel che vede l'uomo: infatti l'uomo vede l'apparenza, ma il Signore vede il cuore". <sup>8</sup>Lesse chiamò Abinadàb e lo presentò a Samuele, ma questi disse: "Nemmeno costui il Signore ha scelto". <sup>9</sup>Lesse fece passare Sammà e quegli disse: "Nemmeno costui il Signore ha scelto". <sup>10</sup>Lesse fece passare davanti a Samuele i suoi sette figli e Samuele ripeté a lesse: "Il Signore non ha scelto nessuno di questi". <sup>11</sup>Samuele chiese a lesse: "Sono qui tutti i giovani?". Rispose lesse: "Rimane ancora il più piccolo, che ora sta a pascolare il gregge". Samuele disse a lesse: "Manda a prenderlo, perché non ci metteremo a tavola prima che egli sia venuto qui". <sup>12</sup>Lo mandò a chiamare e lo fece venire. Era fulvo, con begli occhi e bello di aspetto. Disse il Signore: "Àlzati e ungi: è lui!". <sup>13</sup>Samuele prese il corno dell'olio e lo unse in mezzo ai suoi fratelli, e lo spirito del Signore irruppe su Davide da quel giorno in poi.

## Istruzione spirituale

**Il nostro battesimo ci inonda della luce di Dio e noi vediamo tutta la realtà trasfigurata:**

“Alla tua luce, Signore, vediamo la luce”

I neofiti erano chiamati “Illuminati”, in grado di vedere bene.

Essere sotto lo sguardo di Dio significa essere continuamente spronati alla conversione:

Vuoi risanare i tuoi occhi e il tuo vedere?

Da come io guardo  
dipendono la mia beatitudine o la mia tristezza.

Se il mio sguardo è ostile divento **in-vidioso**. E presto **triste**.  
Infatti la **tristezza** nasce dal guardare l'altro facendo confronti  
(meccanismo dei paragoni)

Il male consiste nel non stare in sé stessi, coscienti del valore  
unico di noi stessi di fronte a Dio. Intenti ai giudizi degli altri,  
non si sviluppa la propria originalità.

### Cause della tristezza:

1. **Perdita di un bene sensibile** (salute, beni materiali, sicurezza, vita);
2. **Collera, rancore, offesa** (per fatti reali o perché ci sentiamo feriti nell'idea troppo alta di sé)
3. **Tristezza immotivata**: al limite con l'accidia (pigrizia, noia)
4. **Il diavolo**, se nell'anima ho lasciato spazio a un *loghismòs*.

**Effetti della tristezza** sono cattiveria, risentimento, amarezza,  
accecamo dell'intelligenza, tiepidezza di vita spirituale.

### Terapia della tristezza:

1. **Rinuncia** ai desideri e ai piaceri carnali causa di tristezza,  
persino con il disprezzo; indifferenza verso la fama mondana;
2. **Considerare benefattrici** le persone che ci provocano collera  
perché ci portano alla radice delle difficoltà che sono origine  
della nostra tristezza.
3. **Dialogo** con una persona spirituale o **lettura** della Sacra  
Scrittura;

C'È PERÒ UNA TRISTEZZA BUONA SECONDO DIO,  
quella per i propri e per gli altrui peccati (da chiedere a Dio).

Combattere la tristezza ha lo scopo di permettere all'uomo di entrare nello stato contrario a questa passione che è la gioia.

*La felicità non dipende dalle situazioni esterne favorevoli o dalla presenza di oggetti rassicuranti, ma dal percepire la presenza di Dio che abita in noi. Ci può essere perfetta letizia (Gc 1,2) anche quando si subisce ogni sorta di prove perché esse fortificano la fede e producono la pazienza che è necessaria per crescere in ogni altra virtù.*

## Contemplazione dell'immagine di Gesù trasfigurato e preghiera personale

**Guardo Gesù e metto i miei occhi su di lui.  
Immagino di guardarmi come lui mi guarda.**

Desidero essere risanato?

Dove guardo? All'apparenza o al cuore?

Come guardo? I miei sono occhi di battezzato?

### Canto

1. Io lo so, Signore, che vengo da lontano,  
prima del 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 d'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 che 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. 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 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 col mio fratello  
che non si sente amato da nessuno.**

## Intercessione

Signore Gesù, tu hai rivelato la tua gloria ai tuoi discepoli:  
**illumina la tua Chiesa nel cammino verso il Regno.**

Hai preso con te i tuoi discepoli per confermare la loro fede:  
**rendi saldi nella fede tutti i battezzati.**

Nella tua carne sei stato rivestito di luce:  
**donaci occhi e sguardo rinnovati per gioire della tua bontà.**

Tu trasfigurerai il nostro corpo di miseria:  
**rendici liberi dal peccato e da ogni male.**

## Padre nostro

### Orazione

Padre Santo, nel nome di Gesù tuo Figlio,  
effondi su di noi il tuo Santo Spirito,  
perché rinnovi i nostri occhi e renda docili i nostri cuori  
alla tua Parola, pronti a chiamare per nome e fuggire  
la tristezza che attanaglia il nostro spirito.  
Per Cristo nostro Signore.

**Amen**

### Benedizione

### Canto conclusivo

Stai con me, proteggimi  
Coprimi con le tue ali, o Dio.

**Quando la tempesta arriverà  
Volerò più in alto insieme a te  
Nelle avversità sarai con me  
Ed io saprò che tu sei il mio Re**

Il cuore mio riposa in te  
Io vivrò in pace e verità.