

DIGIUNO E PAROLA

CON IL VESCOVO MARCO

VENERDI 15 MARZO 2019



LIBERARE I SENSI
**RECUPERARE
L'UDITO**



CATTEDRALE DI MANTOVA - DALLE ORE 13 ALLE 14

Presentazione

Camminiamo da discepoli nella vita nuova in Cristo

Nella Guida pastorale si legge: “Per seguire Gesù, occorre abbracciare un percorso di purificazione dagli attaccamenti disordinati alla materia, perché i sensi dell’uomo tornino a percepire che la creazione parla dell’amore di Dio ed è imbevuta del suo Spirito” (p. 16).

E ancora: “Non si tratta di mettere in opposizione Gesù, il sommo bene, con i ‘molti beni’ umani. Si tratta piuttosto di vedere, ricevere e gustare ogni bene con i sensi purificati. Chi è capace di questo sguardo apprezza le cose come doni che manifestano il donatore e non le brama come idoli da consumare” (p. 25).

Liberare i sensi vuol dire restituirli e orientarli a Dio che li ha disposti secondo la sua sapienza, perché siano al servizio della sua relazione d’amore con l’uomo. È il cammino che intraprendiamo in questo tempo quaresimale, accompagnati dal vescovo Marco.

“O sensi miei, organi divini, tornate obbedienti” (D. M. Turoldo).

Ogni incontro è caratterizzato da contemplazione e interiorizzazione, ascolto e silenzio, musica e canto.

Ci accompagnano:

- un’icona artistica
 - un’icona biblica
 - l’insegnamento del vescovo Marco
 - un gesto simbolico del senso
 - un mandato, come esercizio di liberazione del senso nella settimana
 - frasi da meditare, durante la settimana, una al giorno
-

Canto di invocazione dello Spirito: VIENI SANTO SPIRITO DI DIO

*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! *Rit.*

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! *Rit.*

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

SALUTO LITURGICO

V. Nel nome del Padre, del Figlio, dello Spirito Santo.

T. Amen.

V. La pace sia con voi.

T. E con il tuo Spirito.

INVITO ALLA LODE DELLA TRINITÀ

V. O Padre, amore onnipotente.

T. Tu sei sorgente e dimora del Figlio.

V. O Figlio, amico degli uomini.

T. Tu sei immagine e bellezza del Padre.

V. O Spirito, soffio di vita.

T. Tu doni l'Amore tra il Figlio e il Padre.

V. Preghiamo.

Dio del cielo e della terra, in Gesù ci hai rivelato il tuo nome di Padre e la venuta dello Spirito santo, risveglia i nostri sensi spirituali: perché con l'uditio ascoltiamo la tua voce, con la vista ti contempliamo, con l'olfatto sentiamo il tuo profumo, con il tatto ti tocchiamo, con il gusto assaporiamo la sapienza del tuo amore. Benedici questo giorno quaresimale perché nel digiuno siamo nutriti della tua Parola, riempiti del tuo sguardo, consolati dalla tua tenerezza. Tu che sei benedetto nei secoli dei secoli.

T. Amen.

CONTEMPLAZIONE dell'icona artistica: la guarigione del sordomuto.

Breve commento

Pausa di silenzio e arpeggio

Canto di ACCLAMAZIONE ALLA PAROLA

Come la pioggia e la neve
scendono giù dal cielo
e non vi ritornano senza irrigare
e far germogliare la terra.

Così ogni mia parola
non ritornerà a me
senza operare quanto desidero,
senza aver compiuto
ciò per cui l'avevo mandata.
Ogni mia parola, ogni mia parola.

L'ICONA BIBLICA: il *sordomuto* Mc 7,32-35

Diac. Il Signore sia con voi

T. E con il tuo Spirito

Diac. Dal vangelo secondo Marco

T. Gloria a Te Signore.

Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: «*Effatà*», cioè: «*Apriți!*». E subito *gli si aprirono gli orecchi*, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente.

INSEGNAMENTO DEL VESCOVO

Spazio di silenzio per l'interiorizzazione

Arpeggio e immagini

LETTURA DI TESTI MEDITATIVI

L1 «Rientra nel tuo cuore, tu che sei diventato estraneo a te stesso, a forza di vagabondare fuori: non conosci te stesso, e cerchi colui che ti ha creato! Torna, torna al cuore. Nel tuo corpo trovavi gli occhi, gli orecchi, forse che non ritrovi questo nel tuo cuore? Non possiedi orecchi anche nel tuo cuore? Altrimenti che senso avrebbero le parole del Signore: “Chi ha orecchi da intendere, intenda?” Rientra nel cuore: lì esamina quel che forse percepisci di Dio, perché lì si trova l’immagine di Dio; nell’interiorità dell’uomo abita Cristo. Vedi come tutti i sensi del corpo trasmettono dentro, al cuore, le sensazioni percepite di fuori: vedi quanti servitori ha ai suoi ordini questo unico comandante interiore. Ebbene, mostrami gli occhi, le orecchie, le narici del tuo cuore» (Agostino).

L2 «I frati che vissero con Francesco sanno molto bene come ogni giorno, anzi ogni momento affiorasse sulle sue labbra il ricordo di Cristo; con quanta soavità e dolcezza gli parlava, con quale tenero amore discorreva con Lui. La bocca parlava per l’abbondanza dei santi affetti del cuore, e quella sorgente di illuminato amore che lo riempiva dentro, traboccava anche di fuori. Era davvero molto occupato con Gesù. Gesù portava sempre nel cuore, Gesù sulle labbra, Gesù nelle orecchie, Gesù negli occhi, Gesù nelle mani, Gesù in tutte le altre membra» (Tommaso da Celano).

GESTO: *RITO DELL’EFFATÀ*

V. Il Signore Gesù, che fece udire i sordi e parlare i muti, vi conceda di ascoltare la sua Parola con tutto il cuore.

G. Il dono del Battesimo ha risvegliato il nostro udito interiore. Facendo memoria di questa grazia di apertura alla chiamata del Signore, ciascuno invoca lo Spirito perché sia effuso sui suoi sensi e li apra alla sua azione:

G. *Sulle orecchie:*

V. Effatà, apriti e riconosci la voce del tuo Signore.

G. Sulla fronte:

V. Signore, apri la mia intelligenza affinché comprenda la tua Parola.

G. Sulla bocca:

V. Signore, apri le mie labbra affinché proclamino la tua lode.

G. Sul cuore:

V. Signore, apri il mio cuore affinché sia il tuo trono.

PADRE NOSTRO

V. Padre santo, custodisci nel tuo nome coloro che hai affidato al tuo Cristo.

T. Perché impariamo a pregarti con un cuor solo e un'anima sola.

(lentamente dividendo la preghiera come indicato sotto)

Padre nostro (*pausa*)
che sei nei cieli (*pausa*)
sia santificato il tuo nome (*pausa*)
venga il tuo regno (*pausa*)
sia fatta la tua volontà (*pausa*)
come in cielo così in terra (*pausa*)
dacci oggi il nostro pane quotidiano (*pausa*)
rimetti a noi i nostri debiti (*pausa*)
come noi li rimettiamo ai nostri debitori (*pausa*)
e non ci indurre in tentazione (*pausa*)
ma liberaci dal male. (*pausa*)

BENEDIZIONE

V. Vi benedica il Padre: dalla sua parola tutto è creato.

T. Amen

V. Vi benedica il Figlio: le sue parole sono quelle che ascolta dal Padre.

T. Amen

V. Vi benedica lo Spirito santo: dall'orecchio ha fecondato la vergine Maria.

T. Amen

V. E voi, che siete stati battezzati in Cristo Gesù e camminate in Lui, possiate presentargli i vostri orecchi perché vi ponga le sue dita e così possiate recuperare un udito che Lo ascolti.

T. Amen.

V. E vi doni la sua pace Dio che è Padre e Figlio † e Spirito santo.

T. Amen.

IL MANDATO

Riceviamo ora un ‘mandato’ perché nei giorni della settimana possiamo fare esperienza della liberazione del senso dell’udito, con l’aiuto di quanto oggi abbiamo celebrato.

- Libera il tuo udito con l’ATTENZIONE: quando una persona ti parla fa in modo che *tutta la tua attenzione* sia per quella sola persona (e non contemporaneamente per il cellulare, il computer, la tv ...), come se fosse l’unica ad esserci per te.
- Tendi l’orecchio, con tutta la tua persona, alla PAROLA DI DIO: quando essa è proclamata tralascia di leggere il foglietto. L’assemblea liturgica è tutta rivolta a Dio che parla al suo popolo, a ciascuno.

Canto: QUELLO CHE ABBIAMO UDITO

*Quello che abbiamo udito,
quello che abbiam veduto,
quello che abbiam toccato
dell'amore infinito
l'annunciamo a voi!*

Grandi cose ha fatto il Signore!
Del suo amore vogliamo parlare:
Dio Padre il suo figlio ha donato,
sulla croce l'abbiamo veduto. *Rit.*

In Gesù tutto il cielo si apre,
ogni figlio conosce suo Padre;
alla vita rinasce ogni cosa
e l'amore raduna la Chiesa. *Rit.*

Nello Spirito il mondo è creato
e si apre al suo dono infinito;
il fratello al fratello dà mano
per aprire un nuovo cammino. *Rit.*

FRASI DA MEDITARE LUNGO LA SETTIMANA, UNA AL GIORNO

Ecco, la attirerò a me, la condurrò nel deserto e parlerò al suo cuore (Os 2,16).

Il Signore, ogni mattina, fa attento il mio orecchio (Is 50,4).

Se l'uomo fa la volontà del Signore, non finisce mai di udire la Sua voce interiore (Detti dei Padri del deserto).

Mi disse: "Figlio dell'uomo, tutte le parole che ti dico ascoltale con gli orecchi e accoglile nel cuore" (Ez 3,10).

Il Signore, ogni mattina, fa attento il mio orecchio (Is 50,4).

È meglio tacere ed essere, che dire e non essere (Ignazio di Antiochia).

L'orecchio che ascolta e l'occhio che vede, li ha fatti entrambi il Signore (Proverbi 20,12).

Rigetta lontano da te lo spirito della chiacchiera. Esso infatti nasconde terribili passioni: da ogni parte il linguaggio sfrenato, la buffoneria, la grossolanità, la stupidità. Come è stato detto in una parola: "dalla chiacchiera non può mancare di venire il peccato". Invece "l'uomo silenzioso è un trono dei sensi" (Teodoro di Edessa).

Dimmi, nel nome del tuo amore, Signore mio Dio, ciò che tu sei per me. Dillo in modo che io capisca; vedi: le orecchie del mio cuore sono di fronte a te, Signore. Aprile (Agostino).

LETTURA CONSIGLIATA PER L'APPROFONDIMENTO

Marco 4, 1-20 La parabola del seminatore