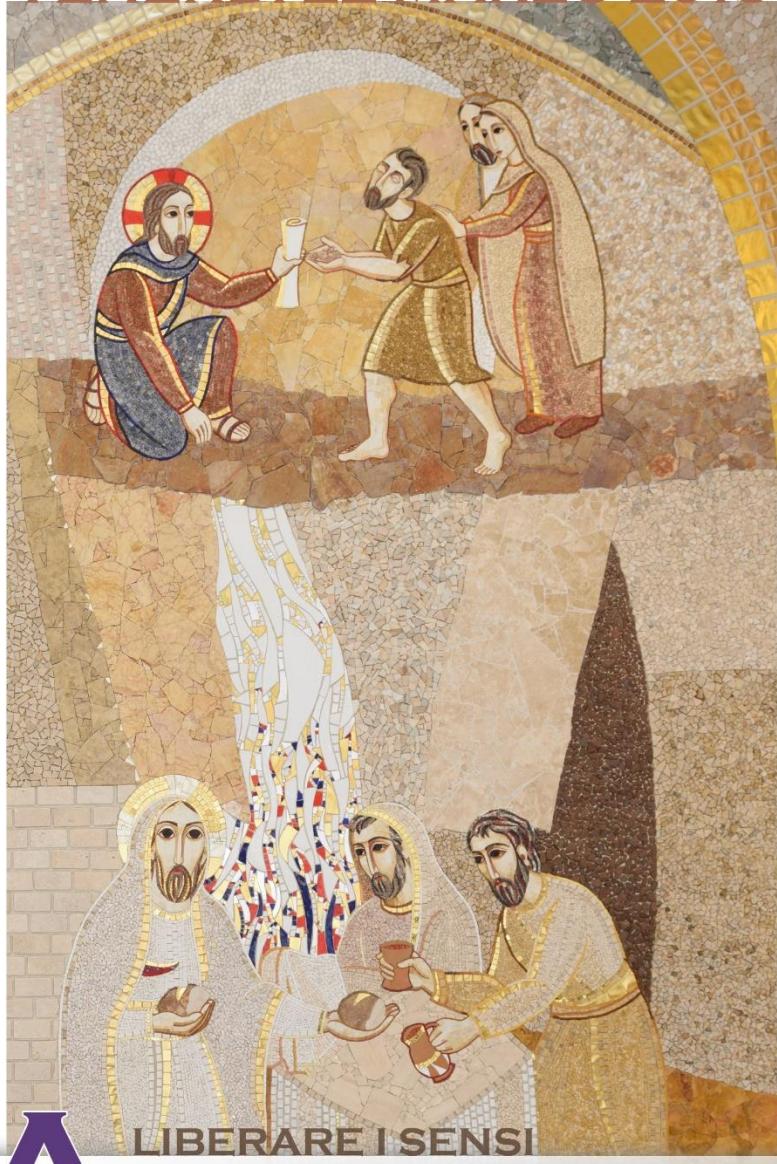


# DIGIUNO E PAROLA

CON IL VESCOVO MARCO

VENERDI 22 MARZO 2019



LIBERARE I SENSI

APRIRE LA VISTA



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. Turola).

---

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

Ci accompagnano:

- l’icona artistica
  - l’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
  - l’indicazione di un testo per l’approfondimento
-

## Canto di invocazione dello Spirito: VIENI, SPIRITO DI CRISTO

*Vieni, vieni, Spirito d'amore,  
ad insegnar le cose di Dio.*

*Vieni, vieni Spirito di pace  
a suggerir le cose che Lui  
ha detto a noi.*

Noi t'invociamo, Spirito di Cristo,  
vieni Tu dentro di noi.  
Cambia i nostri occhi,  
fa' che noi vediamo  
la bontà di Dio per noi. *Rit.*

Vieni o Spirito dai quattro venti  
e soffia su chi non ha vita.  
Vieni, o Spirito e soffia su di noi,  
perché anche noi riviviamo. *Rit.*

Insegnaci a sperare, insegnaci ad amare,  
insegnaci a lodare Iddio.  
Insegnaci a pregare, insegnaci la via,  
insegnaci Tu l'unità. *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,  
hai creato la luce e hai separato la luce dalle tenebre.

**T.** Sii benedetto perché ci hai fatti per Te e per il tuo Regno.

**V.** O Cristo,  
sei la luce vera che illumina ogni uomo.

**T.** Sii benedetto per lo splendore della tua verità.

**V.** O Spirito santo,  
sei il collirio che deterge gli occhi offuscati dal male.

**T.** Sii benedetto per la dolcezza della tua presenza.

## **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: il cieco nato, i discepoli di Emmaus.**

*Breve commento*

*Pausa di silenzio e arpeggio*

## **ACCLAMAZIONE ALLA PAROLA**

Canto: **SIGNORE SEI TU LA LUCE DEL MONDO, SIGNORE SEI TU, LA LUCE.**

(cantato prima da una voce singola, poi da un piccolo gruppo, infine dall'assemblea)

## **L'ICONA BIBLICA**

*Il cieco nato: Gv 9,1-7.35-41; I discepoli di Emmaus: Lc 24,13-16.28-31*

**Diac.** Il Signore sia con voi.

**T.** E con il tuo Spirito.

**Diac. Dal vangelo secondo Marco e dal vangelo secondo Luca**

**T.** Gloria a Te, o Signore.

[Gesù] Passando, vide un uomo cieco dalla nascita e i suoi discepoli lo interrogarono: «Rabbi, chi ha peccato, lui o i suoi genitori, perché sia nato cieco?». Rispose Gesù: «Né lui ha peccato né i suoi genitori, ma è perché in lui siano manifestate le opere di Dio. Bisogna che noi compiamo le opere di colui che mi ha mandato finché è giorno; poi viene la notte, quando nessuno può agire. Finché io sono nel mondo, sono la luce del mondo». Detto questo, sputò per terra, fece del fango con la saliva, spalmò il fango sugli occhi del cieco e gli disse: «Va' a lavarti nella piscina di Siloe» – che significa Inviato. Quegli andò, si lavò e tornò che ci vedeva.

Quando Gesù lo trovò, gli disse: «Tu, credi nel Figlio dell'uomo?». Egli rispose: «E chi è, Signore, perché io creda in lui?». Gli disse Gesù: «Lo hai visto: è colui che parla con te». Ed egli disse: «Credo, Signore!». E si prostrò dinanzi a lui. Gesù allora disse: «È per un giudizio che io sono venuto in questo mondo, perché coloro che non vedono, vedano e quelli che vedono, diventino ciechi». Alcuni dei farisei che erano con lui udirono queste parole e gli dissero: «Siamo ciechi anche noi?». Gesù rispose loro: «Se foste ciechi, non avreste alcun peccato; ma siccome dite: "Noi vediamo", il vostro peccato rimane».

L'assemblea canta: SIGNORE SEI TU LA LUCE DEL MONDO, SIGNORE SEI TU, LA LUCE.

Ed ecco, in quello stesso giorno due di loro erano in cammino per un villaggio di nome Emmaus, distante circa undici chilometri da Gerusalemme, e conversavano tra loro di tutto quello che era accaduto. Mentre conversavano e discutevano insieme, Gesù in persona si avvicinò e camminava con loro. Ma i loro occhi erano impediti a riconoscerlo. Quando furono vicini al villaggio dove erano diretti, egli fece come se dovesse andare più lontano. Ma essi insistettero: «Resta con noi, perché si fa sera e il giorno è ormai al tramonto». Egli entrò per rimanere con loro. Quando fu a tavola con loro, prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma egli sparì dalla loro vista.

L'assemblea canta: SIGNORE SEI TU LA LUCE DEL MONDO, SIGNORE SEI TU, LA LUCE.

## INSEGNAMENTO DEL VESCOVO

*Spazio di silenzio per l'interiorizzazione  
Arpeggio e immagini*

## LETTURA DI TESTI MEDITATIVI

**L1** Se dici: *Fammi vedere il tuo Dio*; io ti dirò: *Fammi vedere l'uomo che è in te, e io ti mostrerò il mio Dio*. Fammi vedere quindi se gli occhi della tua anima vedono e le orecchie del tuo cuore ascoltano. Dio viene visto da coloro che lo possono vedere, cioè da quelli che hanno gli occhi. Ma alcuni li hanno annebbiati e non vedono la luce del sole. Tuttavia per il fatto che i ciechi non vedono, non si può concludere che la luce del sole non brilla. Giustamente perciò essi attribuiscono

la loro oscurità a se stessi e ai loro occhi. Tu hai gli occhi della tua anima annebbiati per i tuoi peccati e per le tue cattive azioni. Come uno specchio risplendente, così dev'essere pura l'anima dell'uomo. Quando invece lo specchio si deteriora, il viso dell'uomo non può più essere visto in esso. Allo stesso modo quando il peccato ha preso possesso dell'uomo, egli non può più vedere Dio. Ma se vuoi puoi essere guarito. Affidati al medico ed egli opererà gli occhi della tua anima e del tuo cuore. E chi è questo medico? È Dio, il quale per mezzo del Verbo e della sapienza guarisce e dà la vita (Teofilo di Antiochia, Terza settimana quaresima, LDO 217).

**L2** «E quando con queste cose in mente io pregavo nel profondo del cuore, tutto ciò che stava intorno mi appariva sotto un aspetto stupendo: gli alberi, l'erba, gli uccelli, la terra, l'aria, la luce, tutto sembrava dirmi che ogni cosa esiste per l'uomo, testimonia l'amore di Dio per lui, e tutte le cose pregavano e cantavano Dio e la sua gloria. Così compresi quello che la Filocalia chiama "la conoscenza del linguaggio di tutte le creature" e colsi la possibilità che ha l'uomo di dialogare con le creature di Dio. Non solo sentivo questa luce dentro la mia anima, ma anche il mondo esterno mi appariva bellissimo e incantevole, e tutto mi stimolava all'amore e alla gratitudine per il Signore: la gente, gli alberi, la vegetazione, gli animali. Erano tutti miei familiari e su ogni cosa vedeva impresso il miracolo del nome di Gesù» (Pellegrino Russo).

## **SEGNO: l'acqua del Battesimo apre la vista**

**G.** «Questo lavacro [il Battesimo] è chiamato *illuminazione*, perché coloro che ricevono questo insegnamento [catechistico] vengono illuminati nella mente». Poiché nel Battesimo ha ricevuto il Verbo, «la luce vera che illumina ogni uomo» (Gv 1,9), il battezzato, dopo essere stato «illuminato», è divenuto «figlio della luce» e «luce» egli stesso (Ef 5,8) (*San Giustino, Apologia*).

*Restiamo per un tempo a occhi chiusi: ci immedesimiamo nel cieco e nei discepoli di Emmaus. Avevano occhi incapaci di vedere Gesù.*

*Riviviamo la loro esperienza.*

*Ciascuno in questo tempo può pensare alle squame che lo rendono cieco. Sono le passioni, le impurità, la concupiscenza. Sono squame che deformano la visione delle cose.*

Pausa di silenzio

**G. Ripetiamo nel silenzio del cuore: Signore, fa che io riabbia la vista.**

**G. Ora apriamo gli occhi.**

*Ci immedesimiamo, momento per momento, nel gesto che compiranno alcuni fratelli e sorelle, a rappresentare tutti noi: si dirigono verso l'acqua del Battesimo, della nostra illuminazione; ognuno dice: Signore fa che io veda, mette le mani nell'acqua e si bagna gli occhi; poi si rivolge verso il vescovo.*

Durante il gesto: arpeggio.

Quando tutti hanno concluso il gesto il vescovo dice:

**RICEVETE LA LUCE DI CRISTO** mentre il diacono porge la candela.

L'assemblea canta: Questa notte non è più notte davanti a Te,  
il buio come luce risplende. (ad libitum)

## **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.** Dio, Padre della gloria, illumini gli occhi del vostro cuore per farvi comprendere a quale speranza vi ha chiamati.

**T.** Amen.

**V.** Il Signore Gesù, risuscitato dai morti, custodisca aperti i vostri occhi perché possiate riconoscerlo e camminare in Lui come veri discepoli.

**T.** Amen.

**V.** Lo Spirito santo vi ricordi che siete ‘luce nel Signore’ per essere vicini ai fratelli che non intravvedono spiragli di chiarore nella loro vita.

**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 a seguire possiamo fare esperienza della liberazione del senso della vista, con l’aiuto di quanto oggi abbiamo celebrato.*

(1) In questa settimana coltiva **uno sguardo nuovo, illuminato dalla luce di Dio, verso coloro con cui sei in conflitto**. Nella **preghiera** – soprattutto nella liturgia – ti è donata una prospettiva nuova sulla realtà: impara a vedere gli altri con lo sguardo di Dio a partire “dal futuro”, dove tra te e l’altro ci sarà solo luce. A volte anche solo lo sguardo diventa insostenibile: sappi però che, nonostante il conflitto, resti in comunione con lui per mezzo di Cristo. Attraverso questa “triangolazione” e custodendo tale “visione” la relazione conflittuale spesso si allenta, perché il futuro di ciò che siamo chiamati a diventare, poco per volta, trasforma il presente e ci libera da uno sguardo troppo istintivo e immediato.

(2) Prova a **custodire lo sguardo: c’è un digiuno degli occhi** e un’ascesi della vista. Per vedere Dio in tutto e in tutti occorre uno “sguardo luminoso” capace di discernere i segni della sua presenza. Non puoi pensare di vedere Dio nelle creature, se il tuo cuore si nutre di “immagini-spazzatura”. In questa settimana difendi i tuoi occhi da quelle immagini sensuali, superficiali, equivoche, violente o cosmetiche che rischiano di sporcarti gli occhi del cuore.

(3) È importante avere attorno a sé qualche “immagine spirituale”, capace di nutrire la creatività e l’immaginazione, quando lavori, quando ti alzi e ti addormenti, etc. Nel tempo della Quaresima fai qualche **esercizio di contemplazione** a casa o in qualche luogo in cui è custodita un’immagine sacra che ti è particolarmente cara.

### Canto: E SONO SOLO UN UOMO

Io lo so Signore, che vengo da lontano  
prima nel 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 insegnnerò a chiamarti “Padre nostro”  
ad ogni figlio che diventa uomo. (2v.)*

Io lo so Signore che Tu mi sei vicino,  
luce alla mia mente, guida al mio cammino,  
mano che sorregge, sguardo che perdonà  
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. (2v.)*

## FRASI DA MEDITARE LUNGO LA SETTIMANA, UNA AL GIORNO

*Gli disse Mosé: «Mostrami la tua gloria!». Rispose il Signore: «Farò passare davanti a te tutta la mia bontà e proclamerò il mio nome, Signore, davanti a te. A chi vorrò far grazia farò grazia e di chi vorrò aver misericordia avrò misericordia». Soggiunse: «Ma tu non potrai vedere il mio volto, perché nessun uomo può vedermi e restare vivo» (Es 33,18-20).*

*La lucerna del corpo è l'occhio; se dunque il tuo occhio è chiaro, tutto il tuo corpo sarà nella luce (Mt 6,22-23).*

*Il saggio ha gli occhi in fronte (Qo 2,14).*

*Il Padre della gloria illumini gli occhi del vostro cuore per farvi comprendere a quale speranza vi ha chiamati, quale tesoro di gloria racchiude la sua eredità fra i santi (Ef 1,17-18).*

*Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio (Mt 5,8).*

*Gli disse Filippo: «Signore, mostraci il Padre e ci basta». Gli rispose Gesù: «Da tanto tempo sono con voi e tu non mi hai conosciuto, Filippo? Chi ha visto me, ha visto il Padre (Gv 14,8-9).*

*L'anima resa degna di aver parte allo Spirito, fonte della sua luce, e illuminata dalla bellezza dell'ineffabile gloria del Signore, che l'ha preparata quale suo trono e sua dimora, diventa tutta luce, tutta volto, tutta occhio; non vi è in essa parte alcuna che non sia ricolma degli occhi spirituali della luce, cioè non vi è in essa nulla di tenebroso, ma è trasformata tutta intera in luce e in spirito (Omelie di san Macario).*

## LETTURA CONSIGLIATA PER L'APPROFONDIMENTO

L'intero **capitolo 9 del vangelo di Giovanni**: la guarigione del cieco nato.



