

ADORAZIONE

- Ubi caritas et amor, ubi caritas, Deus ibi est.
- Loda il Signore ed il suo santo nome, loda il Signore, ci salva dalla morte.

CANTO D'INIZIO:

Dall'aurora io cerco te, fino al tramonto ti chiamo, ha sete solo di te l'anima mia come terra deserta.

- 1) Non mi fermerò un solo istante, sempre canterò la Tua lode perché sei il mio Dio, il mio riparo: mi proteggerai all'ombra delle tue ali.
- 2) Non mi fermerò un solo istante, io racconterò le Tue opere perché sei il mio Dio, unico bene: nulla mai potrà la notte contro di me.

SALMO 37(36):

INSIEME: La salvezza dei giusti viene dal Signore.

Confida nel Signore e fa' il bene: abiterai la terra e vi pascolerai con sicurezza. Cerca la gioia nel Signore: esaudirà i desideri del tuo cuore.

Il Signore conosce i giorni degli uomini integri: la loro eredità durerà per sempre. Il Signore rende sicuri i passi dell'uomo e si compiace della sua via.

Sta' lontano dal male e fa' il bene e avrai sempre una casa. I giusti avranno in eredità la terra e vi abiteranno per sempre.

VANGELO: Mt 14,22-36

²²Subito dopo costrinse i discepoli a salire sulla barca e a precederlo sull'altra riva, finché non avesse congedato la folla.

²³Congedata la folla, salì sul monte, in disparte, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava lassù, da solo.

²⁴La barca intanto distava già molte miglia da terra ed era agitata dalle onde: il vento infatti era contrario. ²⁵Sul finire della notte egli andò verso di loro camminando sul mare. ²⁶Vedendolo camminare sul

mare, i discepoli furono sconvolti e dissero: «È un fantasma!» e gridarono dalla paura.²⁷ Ma subito Gesù parlò loro dicendo: «Coraggio, sono io, non abbiate paura!». ²⁸Pietro allora gli rispose: «Signore, se sei tu, comandami di venire verso di te sulle acque». ²⁹Ed egli disse: «Vieni!». Pietro scese dalla barca, si mise a camminare sulle acque e andò verso Gesù. ³⁰Ma, vedendo che il vento era forte, s'impaurì e, cominciando ad affondare, gridò: «Signore, salvami!». ³¹E subito Gesù tese la mano, lo afferrò e gli disse: «Uomo di poca fede, perché hai dubitato?». ³²Appena saliti sulla barca, il vento cessò. ³³Quelli che erano sulla barca si prostrarono davanti a lui, dicendo: «Davvero tu sei Figlio di Dio!».

³⁴Compiuta la traversata, approdarono a Gennèsaret. ³⁵E la gente del luogo, riconosciuto Gesù, diffuse la notizia in tutta la regione; gli portarono tutti i malati ³⁶e lo pregavano di poter toccare almeno il lembo del suo mantello. E quanti lo toccarono furono guariti.

MEDITAZIONE

Amabilità (“[...] non manca di rispetto [la carità]” 1Cor13,5)

99. Amare significa anche rendersi amabili, e qui trova senso l'espressione aschemonei. Vuole indicare che l'amore non opera in maniera rude, non agisce in modo scortese, non è duro nel tratto. I suoi modi, le sue parole, i suoi gesti, sono gradevoli e non aspri o rigidi. Detesta far soffrire gli altri. La cortesia «è una scuola di sensibilità e disinteresse» che esige dalla persona che «coltivi la sua mente e i suoi sensi, che impari ad ascoltare, a parlare e in certi momenti a tacere». Essere amabile non è uno stile che un cristiano possa scegliere o rifiutare: è parte delle esigenze irrinunciabili dell'amore, perciò «ogni essere umano è tenuto ad essere affabile con quelli che lo circondano». Ogni giorno, «entrare nella vita dell'altro, anche quando fa parte della nostra vita, chiede la delicatezza di un atteggiamento non invasivo, che rinnova la fiducia e il rispetto. [...] E l'amore, quanto più è intimo e profondo, tanto più esige il rispetto della libertà e la capacità di attendere che l'altro apra la porta del suo cuore».

100. Per disporsi ad un vero incontro con l'altro, si richiede uno sguardo amabile posato su di lui. Questo non è possibile quando regna un pessimismo che mette in rilievo i difetti e gli errori altrui, forse per compensare i propri complessi. Uno sguardo amabile ci permette di non soffermarci molto sui limiti dell'altro, e così possiamo tollerarlo e unirci in un progetto comune, anche se siamo differenti. L'amore amabile genera vincoli, coltiva legami, crea nuove reti d'integrazione, costruisce una solida trama sociale. In tal modo protegge sé stesso, perché senza

senso di appartenenza non si può sostenere una dedizione agli altri, ognuno finisce per cercare unicamente la propria convenienza e la convivenza diventa impossibile. Una persona antisociale crede che gli altri esistano per soddisfare le sue necessità, e che quando lo fanno compiono solo il loro dovere. Dunque non c'è spazio per l'amabilità dell'amore e del suo linguaggio. Chi ama è capace di dire parole di incoraggiamento, che confortano, che danno forza, che consolano, che stimolano. Vediamo, per esempio, alcune parole che Gesù diceva alle persone: «Coraggio figlio!» (Mt 9,2). «Grande è la tua fede!» (Mt 15,28). «Alzati!» (Mc 5,41). «Va' in pace» (Lc 7,50). «Non abbiate paura» (Mt 14,27). Non sono parole che umiliano, che rattristano, che irritano, che disprezzano. Nella famiglia bisogna imparare questo linguaggio amabile di Gesù. (Papa Francesco, *Amoris laetitia*).

MEDITAZIONE SILENZIOSA

CANTO: L'unico maestro, pag. 24.

PREGHIAMO:

Ti preghiamo, Signore: dona forza a tutti coloro che, al servizio delle diverse chiese, guidano gli uomini all'unico Amore, in Cristo.

BONUM EST CONFIDERE IN DOMINO, BONUM SPERARE IN DOMINO.

Ti preghiamo, Signore: rialza tutti coloro che hanno perso la speranza.
BONUM...

Ti preghiamo, Signore: dona forza e fiducia a tutti coloro che assistono in casa un loro congiunto. *BONUM...*

Ti preghiamo, Signore: fai di tutte le famiglie un luogo dove sperimentare il tuo amore. *BONUM...*

Ti preghiamo, Signore: aiuta tutti coloro che si impegnano in organizzazioni umanitarie o caritative, perché non si scoraggino mai. *BONUM...*

Ti preghiamo, Signore: per le persone che hanno perso la vita a causa del terrore o della guerra, o nel tentativo di raggiungere un Paese lontano; custodiscile nel tuo amore. *BONUM...*

Aggiungiamo le nostre intenzioni.

PREGHIAMO INSIEME (a cori alterni donne-uomini):

1. Nel buio donaci, Signore, la tua luce!
Nella morte, mostraci la vita.
Rivolgi a noi il tuo volto!
Se non ci aiuti, non possiamo superare la notte.

2. Non conosciamo il senso del mondo,
non ne conosciamo il corso e i tempi
e non c'è nulla che ci metta in salvo e
ci sostenga,
e tutto ciò che noi tratteniamo
finisce insieme a noi nell'oscurità.

3. Tutto sprofonda verso la morte,
gli astri e i figli d'uomo;
ma Tu rimani, Tu Dio eterno,
in ogni limite del mondo e della terra
sei il Signore che va oltre.

4. Ti guardiamo in Gesù Cristo
E pronunciamo il tuo nome
In lui, che è della tua stessa essenza
e ci mostra che Tu, Dio,
sei luce, vita, amore. Amen.

Arno Pötsch

PADRE NOSTRO

CANTO FINALE: Come ti ama Dio

1) Io vorrei saperti amare come Dio
che ti prende per mano ma ti lascia
anche andare.
Vorrei saperti amare senza farti mai
domande,
felice perché esisti e così io posso
darti il meglio di me.

RIT.: Con la forza del mare,
l'eternità dei giorni, la gioia dei voli,
la pace della sera, l'immensità del
cielo: come ti ama Dio.

2) Io vorrei saperti amare come Dio
che ti conosce e ti accetta come sei.
Tenerti fra le mani come voli
nell'azzurro,
felice perché esisti e così io posso
darti il meglio di me.

3) Io vorrei saperti amare come Dio
che ti fa migliore con l'amore che ti
dona.
Seguirti fra la gente con la gioia che
hai dentro,
felice perché esisti e così io posso
darti il meglio di me.