



DIOCESI MASSA CARRARA - PONTREMOLI  
Ufficio EVANGELIZZAZIONE E CATECHESI

# *Seconda Veglia di Quaresima*

*SECONDA SETTIMANA 5 marzo – 11 marzo*



## *ASCOLTO*

## **Carissimi amici ed amiche,**

*con il mercoledì delle Ceneri, ha inizio la Quaresima, tempo così significativo dell'anno liturgico che ci richiama a vivere e a partecipare al dolore di Cristo e ci preannuncia la gioia della Resurrezione.*

*“Ecco il tempo propizio, ecco i giorni della salvezza”.*

*Con tale esortazione la liturgia ci introduce in questo santo kairos, invitandoci a viverlo in "novità di vita" e a riflettere sia personalmente sul disegno di amore di Dio, rivelato in Cristo, sia come Chiesa che si lascia purificare da Lui, nostro sposo.*

*Il tempo quaresimale ci ricorda i quaranta giorni che il Signore ha trascorso nel deserto, dopo il Suo battesimo nel Giordano e prima del Suo ministero pubblico e pone in luce due Sacramenti che sono il fulcro della celebrazione quaresimale: il Battesimo e la Riconciliazione. Il primo evidenzia il nostro incontro con Cristo che ci eleva alla vita divina, vita che dobbiamo mantenere e perfezionare attraverso una fede convinta e praticata, così da resistere alle seduzioni del male; la seconda è il ritorno consapevole a Lui con propositi di bene.*

*Il Signore nella Sua misericordia ci aspetta con pazienza, ci chiama, ci giustifica e conforta, ci dona la Sua pace; e con la pace nel cuore possiamo divenire, a nostra volta, portatori di pace là dove Dio ci chiama.*

*Rinnoviamo allora il desiderio di migliorarci ed impegnarci a seguire Cristo con tenace fedeltà, affidandoci a Lui e al Suo Vangelo che trasforma ed illumina: nella Sua persona abbiamo la Parola definitiva di Dio, la Verità e l'esempio a cui ispirare tutta la nostra vita. Teniamo sempre presente che il Signore "dà forza allo stanco e moltiplica il vigore allo spossato. [...] Quanti sperano nel Signore mettono le ali come aquile, corrono senza affannarsi, camminano senza stancarsi"(Is 40,29.31).*

*Per dare a tutti la possibilità di una partecipazione comunitaria alla Quaresima e nella fiducia che per molti fedeli questo tempo possa assumere il rilievo voluto dalla Chiesa, come commissioni dell'Ufficio Evangelizzazione e Catechesi che si occupano della Catechesi Adulti, dello 0-6 anni e dell'Inclusione, proponiamo un itinerario composto da **cinque veglie di preghiera** così da vivere insieme, anche se in diversi modi e momenti, il cammino che ci porta alla santa Pasqua in continuità con quello già intrapreso in Avvento.*

**“È GESÙ LA NOSTRA SPERANZA DI PACE”** è il tema per questa Quaresima. A sottolineare che nell'attuale momento storico contraddistinto da guerre sempre più feroci e da situazioni sociali ed umane insostenibili, il cristiano è chiamato a testimoniare che questa speranza di pace trova risposta solo in Gesù.

*“Sono in pace con l'altro perché ho incontrato il Signore ed allora ho scoperto che l'altro è mio fratello”.*

*Queste veglie vogliono essere un'opportunità, un'opportunità di prendere in esame*

*il nostro rapporto con Dio e di quanto i nostri cuori battano all'unisono con il Suo. Perché come diceva san Giovanni Paolo II «Dove il cuore dell'uomo si riempie dell'Amore di Dio, si apre all'amore del fratello e diventa capace di costruire la storia secondo il disegno divino!»<sup>1</sup>.*

*Tenendo presenti le letture del vangelo proposte per le cinque domeniche di quaresima, i temi per le veglie ci aiuteranno ad interiorizzare che Gesù:*

- 1. attraverso il resistere alle tentazioni*
- 2. attraverso l'ascolto*
- 3. dissetandoci*
- 4. aprendoci gli occhi*
- 5. facendoci fare esperienza di vita*

*riesce a ristabilire l'ordine che gli uomini, allontanandosi dal vangelo, perdono.*

*La struttura delle 5 veglie è molto semplice:*

- Canto
- Introduzione al tema
- Invocazione allo Spirito Santo (*preghiera o canto*)
- Lettura di un brano del Vangelo (*i vangeli delle 5 domeniche di Quaresima*)
- Momento di riflessione (*attraverso episodi della vita di santi*) intervallata da momenti di silenzio
- Salmo che apre alla lode da recitare a cori alterni (*liberamente tratti da Salmi d'oggi di Sergio Carrarini*)
- Preghiere spontanee
- Padre Nostro
- Preghiera finale
- Canto

*All'interno delle veglie saranno indicati dei canti, ma ogni comunità è libera di scegliere i canti che ritiene più adatti al momento e/o più noti dalla comunità stessa.*

*Proponiamo inoltre alcuni segni che, accompagnando l'ascolto degli episodi di vita dei santi, ne sottolineino e ne rafforzino il messaggio.*

*Sottolineamo inoltre che nella preparazione delle veglie è stata data particolare attenzione all'inclusione attraverso l'uso di un linguaggio scritto che aiuti la lettura.*

*Questa proposta vuole semplicemente essere uno strumento a servizio delle*

---

<sup>1</sup> GIOVANNI PAOLO II, *Lettera per la XXIV Convocazione Nazionale del Rinnovamento nello Spirito Santo*, Roma, 28 aprile 2001.

*parrocchie. In prospettiva sinodale, segno di una Chiesa che cammina insieme verso la Santa Pasqua, ogni singola comunità e/o gruppo associativo potrà adattare le veglie ai percorsi già programmati.*

| <b>SETTIMANA</b> | <b>PERIODO</b>        | <b>VANGELO</b>                                  | <b>TEMA</b>               |
|------------------|-----------------------|---|---------------------------|
| I settimana      | 26 febbraio – 4 marzo | Mt 4,1-11<br><i>Le tentazioni nel deserto</i>   | Resistere alle tentazioni |
| II settimana     | 5 - 11 marzo          | Mt 17,1-9<br><i>La Trasfigurazione</i>          | Ascolto                   |
| III settimana    | 12 - 18 marzo         | Gv 4,5-42<br><i>La Samaritana</i>               | Dissetare                 |
| IV settimana     | 19 - 25 marzo         | Gv 9,1-41<br><i>Il cieco nato</i>               | Aprire gli occhi          |
| V settimana      | 26 marzo - 1 aprile   | Gv 11,1-45<br><i>La resurrezione di Lazzaro</i> | Vita                      |

## 🎵 🎵 **CANTO: Sono qui a lodarTi**

### **INTRODUZIONE AL TEMA**

La Trasfigurazione comincia quando, invece di pensare e ascoltare noi stessi ascoltiamo Lui e pensiamo a Lui.

La vita è quel cammino che non possiamo non percorrere. Siamo spinti continuamente a uscire da noi stessi, dalle nostre sicurezze.

Fin dal primo momento in cui veniamo al mondo, siamo spinti fuori dal grembo di nostra madre. Quella vocazione a uscire, a non rimanere chiusi dentro, continua a segnare l'esistenza. E quando decidiamo di rimanere fermi, quando abbiamo paura di abbandonare il nido per attraversare il mondo, non possiamo che morire.

Il primo che ha lasciato la casa del Padre per vivere il Suo esodo è Gesù stesso. Egli è il pellegrino che continuamente esce da Se stesso. Gesù compie un esodo continuo dal Suo lo perché è continuamente proteso verso di noi, pronto a raggiungerci ovunque ci siamo persi.

Il testo di Matteo ci lascia intravedere il nuovo esodo che Gesù sta per compiere: Egli esce ancora una volta da Se stesso e dalle Sue sicurezze per andare verso il Suo esodo finale, quello che lo porterà sulla croce a Gerusalemme.

Gesù ci insegna a vivere l'esodo come donazione: ci si mette in viaggio per donarsi.

Il Vangelo di Matteo ci presenta il momento in cui Gesù prende la decisione di affrontare il viaggio che gli sta davanti. Innanzitutto il luogo, ovvero il monte, luogo della preghiera, dove Israele ha vissuto le esperienze più significative della presenza di Dio. Sul monte, poi, Gesù si confronta con la Sacra Scrittura: Mosè ed Elia rappresentano infatti "la Legge e i Profeti".

Prima di mettersi in viaggio verso Gerusalemme, Gesù esce da Se stesso. Gesù si trasfigura, si lascia vedere al di là di quello che ordinariamente i nostri occhi sensibili possono riconoscere. Pietro vorrebbe impossessarsi della presenza di Dio, vorrebbe catturarla, rinchiuderla nella capanna delle sue idee. Ma Dio si dona a noi senza lasciarsi possedere, altrimenti sarebbe solo un idolo che possiamo maneggiare come vogliamo.

## **INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO**

Per entrare in clima di preghiera bisogna prima di tutto svuotarsi: dimenticare cioè tutti quei pensieri in più, quelle preoccupazioni, fare silenzio, molto silenzio, perché è nel silenzio che si riesce ad ascoltare chiaramente la Sua voce.

Vi sono dei momenti Signore, in cui si spengono i rumori, in cui cessano le parole, in cui rimane solo la voce del silenzio, che è la Tua voce, Signore.

È l'ora in cui mi attendi; è l'ora in cui mi chiami; è l'ora in cui mi parli, in cui fai risuonare nel mio intimo il Tuo messaggio.

Quello che, nel rumore troppo intenso non sono riuscito a sentire, Tu lo dici ora e Ti fai comprendere.

Che il tempo del silenzio e del raccoglimento mi colmi di Te.

Che il mio silenzio sia accoglienza alla Tua parola, accoglienza alla Tua presenza.

Che possa diventare un'espressione d'amore, dell'amore che tace.

Signore, questo tempo di preghiera sia davvero un'occasione per conoscerTi sempre più attraverso per giungere così alla contemplazione del Tuo volto.

## **PREGHIERA ALLO SPIRITO SANTO**

Sono qui per elevare, insieme ai fratelli, la comune preghiera al Signore. Desideriamo affidarci a Lui, che è via, verità e vita, per imparare ad amarLo di più e per imparare a coltivare in noi l'amore, colonna portante del comandamento nuovo che Gesù ci ha lasciato prima di morire.

Invochiamo insieme lo Spirito Santo perché apra la nostra mente alla comprensione della Parola di Dio e ci introduca in un clima di preghiera

Dio nostro, Padre della luce,  
Tu hai inviato nel mondo la Tua Parola attraverso  
la Legge, i Profeti e i Salmi,  
e negli ultimi tempi hai voluto  
che lo stesso Tuo Figlio, Parola eterna presso di Te,  
facesse conoscere a noi Te, unico vero Dio:

manda ora su di noi lo Spirito Santo,  
affinché ci dia un cuore capace di ascolto,  
tolga il velo ai nostri occhi e ci conduca a tutta la verità.  
Te lo chiediamo per Cristo Signore nostro,  
benedetto nei secoli dei secoli. Amen.

Comunità di Bose

### **IN ASCOLTO DELLA PAROLA DEL VANGELO: Mt 17,1-9**

<sup>1</sup>Sei giorni dopo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. <sup>2</sup>E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce.

<sup>3</sup>Ed ecco, apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui.

<sup>4</sup>Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Signore, è bello per noi essere qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia».

<sup>5</sup>Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'amato: in Lui ho posto il Mio compiacimento. AscoltateLo».

<sup>6</sup>All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. <sup>7</sup>Ma Gesù si avvicinò, li toccò e disse: «Alzatevi e non temete».

<sup>8</sup>Alzando gli occhi non videro nessuno, se non Gesù solo.

<sup>9</sup>Mentre scendevano dal monte, Gesù ordinò loro: «Non parlate a nessuno di questa visione, prima che il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti».

### **CANONE: Il Signore è la mia forza**

#### **RIFLESSIONE GUIDATA** *Brani tratti da Le meditazioni di Madre Teresa di Calcutta*

“Ascoltate in silenzio, perché se il vostro cuore è pieno di altre cose non potete ascoltare la voce di Dio. Ma quando avrete ascoltato la voce di Dio nella quiete del cuore, allora il vostro cuore sarà pieno di Dio, come la Madonna era piena, di grazia. E poi, da quella pienezza del cuore, la bocca trarrà le parole.

Dobbiamo imparare ad ascoltare la voce di Dio nel nostro cuore, perché, allora, nel silenzio del cuore, Dio parla. Poi, dalla pienezza dei nostri cuori, la nostra bocca deve far scaturire la parola.

Questo è il legame.

Nel silenzio del cuore, Dio parla e voi dovete ascoltare. Poi, nella pienezza del vostro cuore, che è, infatti, pieno di Dio, pieno di amore, pieno di compassione, pieno di fede, la vostra bocca annuncerà.

Ascoltate in silenzio, perché se il vostro cuore è pieno di altre cose non potete ascoltare la voce di Dio. Ma quando avrete ascoltato la voce di Dio nella quiete del cuore, allora il cuore sarà pieno di Dio come la Madonna era piena di grazia. E poi, da quella pienezza del cuore la bocca trarrà le parole.”

**SEGNİ: Bibbia/Breviario e candela accesa.**

La Bibbia è la Parola di Dio che vogliamo ascoltare, il breviario rappresenta la nostra preghiera quotidiana fatta alla Sua presenza (candela accesa).

#### **BREVE PAUSA DI SILENZIO (musica di sottofondo)**

Quando preghiamo cerchiamo un incontro con Dio, esprimiamo il bisogno della nostra anima di unirsi al suo Creatore. Per fare questo il silenzio è un mezzo indispensabile che ci aiuta a togliere dalla nostra esistenza tutto quanto l'appesantisce, vale a dire ciò che ostacola la nostra vita spirituale o interiore, e che dunque costituisce un ostacolo per la preghiera.

Il silenzio ci dona una visione nuova di ogni cosa.

Gesù è sempre lì ad aspettarci, in silenzio. In quel silenzio, ci ascolta, parla alle nostre anime, e lì noi udiamo la Sua voce.

Il silenzio interiore è molto difficile, ma noi dobbiamo fare lo sforzo di pregare. Nel silenzio troveremo nuova energia e una unione vera con Dio.

Tutto ciò richiederà molto sacrificio, ma se mai ci decidiamo a fare con determinazione il primo passo, mai arriveremo all'ultimo gradino: la presenza di Dio.

#### **BREVE PAUSA DI SILENZIO (musica di sottofondo)**

Se parliamo in continuazione non possiamo pregare. Gesù non è presente dentro di noi. Dobbiamo restare in silenzio. Quando una persona resta davvero in silenzio, può ascoltare la voce di Dio.



Dio parla nel silenzio del cuore ed è questo il momento in cui si rivolgerà a noi. L'ascolto è l'inizio della preghiera e quella che ascoltiamo è la voce di Dio.

Dio parla nel silenzio del cuore. Il silenzio del cuore, non soltanto quello della bocca.

La nostra vita di preghiera soffre perché il cuore non è in silenzio.

Cercherò con più cura di fare silenzio nel mio cuore affinché, nel silenzio, possa sentire le Sue parole consolanti e, con la pienezza del mio cuore, possa così consolare Gesù nascosto nell'afflizione dei poveri.

### **SILENZIO PER LA RIFLESSIONE (musica di sottofondo)**

**🎵 CANONE: Questa notte non è più notte**

### **SALMO: La Tua Parola mi guida**

Il salmo che ci accingiamo a pregare è una meditazione sul dono della Parola di Dio che, da sempre e per tutti credenti, ebrei e cristiani, è il centro e il punto di riferimento della fede.

Questo salmo ne descrive valori e ci invita, ci sollecita a rinnovare la scelta di ascoltarla, conoscerla e seguirla.

La Parola di Dio è un grande dono,  
trasmette una forza che nessun altro sa dare.

Vi trovi la salvezza e il bene  
ed è fonte di sapienza per tutti.

La Parola di Dio è un messaggio  
che non cambia con il cambiare delle mode.

La Tua Parola è mia guida, Signore!

La Parola di Dio è la buona notizia  
che ci riempie il cuore di gioia.  
Non è frutto di ragionamenti complicati,  
ma testimonianza di una storia di salvezza.

Propone scelte fondate sulla verità,

dettate da profondo senso di giustizia.

La Tua Parola è mia guida, Signore!

L'impegno di metterla in pratica  
ha cambiato profondamente la mia mentalità  
e il mio stile di vita.

Mi ha richiesto costanza nell'ASCOLTO,  
preghiera, dialogo con gli altri  
e l'umiltà di mettermi in discussione.

La Tua Parola è mia guida, Signore!

La sua proposta è così radicale  
che a volte mi sembra un'utopia  
impossibile da realizzare in questo mondo  
e da incarnare nelle scelte di ogni giorno.

Mi sento tanto incoerente, Signore,  
e te ne chiedo umilmente perdono.

La Tua Parola è mia guida, Signore!

Tienimi lontano dalla tentazione  
di racchiuderla in schemi teologici  
o di farne un prontuario morale.

Solo così sarò un vero credente,  
sempre in ASCOLTO della Parola  
senza sentirmi un arrivato.

La Tua Parola è mia guida, Signore!

Spero che questo bisogno che ho dentro  
e questo impegno che mi sono assunto  
di una lettura, di un ASCOLTO quotidiano della Parola,  
trovino sostegno costante in Te, Signore,  
che sento come mio compagno di viaggio  
e fonte della mia fedeltà.

La Tua Parola è mia guida, Signore!

## PREGHIERE SPONTANEE

Con il salmista abbiamo ringraziato il Signore per il Suo grande dono; facciamo nostro l'impegno di ascoltare la Sua Parola e di lasciarci guidare dalla Sua luce.

Liberamente allora traduciamo in preghiera comunitaria ciò che il Signore ha donato a ciascuno perchè nella condivisione diventi preghiera di lode.

*Ad ogni preghiera rispondiamo:*

**La tua Parola è mia guida, Signore!**

## PREGHIERA DEL PADRE NOSTRO

### PREGHIERA FINALE

Il silenzio è mitezza:

quando non rispondi alle offese,  
quando non reclami i tuoi diritti,  
quando lasci a Dio la difesa del tuo onore.

Il silenzio è misericordia:

quando non riveli le colpe dei fratelli,  
quando perdoni senza indagare nel passato,  
quando non condanni, ma intercedi nell'intimo.

Il silenzio è pazienza:

quando soffri senza lamentarti,  
quando non cerchi consolazione dagli uomini,  
ma attendi che il seme germogli lentamente.

Il silenzio è umiltà:

quando taci per lasciare emergere i fratelli,  
quando celi nel riserbo i doni di Dio,  
quando lasci che il tuo agire sia interpretato male,  
quando lasci ad altri la gloria dell'impresa

Il silenzio è fede:

quando taci perché è Lui che agisce,

quando rinunci alle voci del mondo per stare alla Sua presenza,

quando non cerchi comprensione perché ti basta essere conosciuto da Lui.

Il silenzio è saggezza:

quando ricorderai che dovremo rendere conto di ogni parola inutile,

quando ricorderai che il diavolo è sempre in attesa

di una tua parola imprudente per nuocerti e uccidere.

Infine, il silenzio è adorazione:

quando abbracci la Croce, senza chiedere il perché,

nell'intima certezza che questa è l'unica via giusta.

*(S. Giovanni della Croce)*

 **CANTO FINALE: *Salve Regina***