

ARCIDIOCESI DI GENOVA

**Cammino  
personale  
di  
FORMAZIONE**

Con i Salmi  
e con il Magistero dell'Arcivescovo

## **CAMMINO PERSONALE DI FORMAZIONE**

*A cura di*  
**Card. Angelo Bagnasco**  
*Arcivescovo di Genova*

*Progetto grafico*  
**IL CITTADINO**  
*Semianale cattolico di Genova*  
Via Serra 6a - Genova  
Tel. 010.570 43 89  
[www.ilcittadino.ge.it](http://www.ilcittadino.ge.it)

*Stampato presso*  
**Tipografia Ecologica KC - Genova**  
Tel. 010.877 886 - [www.graficakc.it](http://www.graficakc.it)

Anno 2018

## Presentazione

**1.** *Mi rivolgo a te giovane che hai davanti la vita. Essa è un dono da non sprecare. Gesù ti chiama a farne una cosa grande, grande perché bella, bella perché buona.*

*È questa la vocazione che ha ogni cristiano, anzi ogni persona. Bisogna prenderla sul serio e con entusiasmo, e questo dà una grande gioia.*

**2.** *Come i due discepoli sulla via di Emmaus, ognuno ha nel cuore desideri e speranze insieme a delusioni e paure. Può soffrire a volte di sfiducia in se*

*stesso: ce la farò nella vita? gli altri hanno fiducia in me?... Non devi aver timore di guardarti dentro, di dirti la verità nel bene e nel male, di chiamare le cose per nome. Non c'è cammino di formazione senza verità su di noi. Per questo è necessario lavorare su te stesso serenamente! In realtà, tutta la vita è scuola e palestra, perché le età si susseguono e portano novità con cui misurarsi.*

**3.** *Questo testo vuole essere un piccolo strumento che può stare sempre con te, a portata di mano: ecco perché è tascabile. Desidera essere un amico innanzitutto attraverso*

*le parole dei Salmi. Ogni frase è un tesoro che si vuole svelare a te se non hai paura di stare un po' da solo e in silenzio. Solo con Dio che ha parole di vita eterna!*

*E poi, quasi un tentativo di eco, ci sono alcune parole del Vescovo che desidera accompagnarti – a rispettosa distanza – nel tuo cammino personale di crescita umana e cristiana.*

**4.** *Non è un testo di lunghi discorsi, ma di frasi brevi suddivise in nove temi. Perché delle piccole frasi? Le frasi possono dire solo qualcosa, ma ciascuna può aprire un orizzonte dove solo tu puoi entrare, altrimenti*

*la parola rischia di rimanere in superficie, come la pioggia che non penetra e non irriga la terra. Scorre via.*

**5.** *Le frasi sono raccolte attorno a nove temi che segnano un cammino di progressione formativa. Potresti ogni giorno leggerne una dei Salmi e una del Vescovo, pensarci, pregarci sopra in un angolo della casa, in chiesa, in un luogo che ti aiuti.. Ogni pensiero è innanzitutto un messaggio, ma dentro di te deve diventare una domanda a cui dare risposte sincere per fare verità nel tuo essere. Se non verranno subito*

*risposte personali, custodisci quelle parole nel tuo cuore come il seme nel terreno. Abbi fiducia! Su ogni singola frase – se ti sembrerà utile – potrai fermarti anche più giorni.*

**6.** *Il cammino è personale ma, se vorrai, potrai farlo insieme a un amico, con più amici, o in famiglia. Nel caso, fare uno scambio ogni settimana o quindici giorni, può essere un bel momento di fraternità e di sostegno.*

*Se nel viaggio, poi, incontrassi ogni mese un sacerdote per aprire l'anima e confidare i passi compiuti e gli ostacoli, le*

*scoperte e i desideri, allora sarà un aiuto ulteriore.*

*Non temere di disturbare: ci siamo apposta!*

***Buon cammino!***

**+ ANGELO BAGNASCO**

*Cardinale Arcivescovo di Genova*

*P.S.:*

*1) Mi rivolgo ai giovani per i motivi detti, ma il cammino è aperto a chiunque. Non c'è età!*

*2) Vorrei provare questo cammino con voi per poterlo riscrivere con voi. Vedremo come!*

**GRAZIE!**



## Nota

Per quanti lo vorranno, la Diocesi di Genova ha in preparazione un'esperienza estiva di tre giorni. Lo scopo è quello di verificare insieme i contenuti, il metodo e le risonanze del cammino che si sta facendo. Sarà anche un'occasione di amicizia e di eventuali proposte.

## Informazioni

Per qualunque informazione puoi rivolgerti al:

### **CENTRO SAN MATTEO**

P.zza S. Matteo, 3

16123 Genova

010.246 74 32

[csmatteo@centrosanmatteo.org](mailto:csmatteo@centrosanmatteo.org)

[www.centrosanmatteo.org](http://www.centrosanmatteo.org)



Dal Libro  
dei

**SALMI**

## 1 Ascolti il tuo cuore?

**1.** 22, 10-11

<sup>10</sup> Sei proprio tu  
che mi hai tratto  
dal grembo,  
mi hai affidato  
al seno di mia madre.

<sup>11</sup> Al mio nascere,  
a te fui consegnato;  
dal grembo di mia madre  
sei tu il mio Dio.

**2.** 27, 8

<sup>8</sup> Il mio cuore ripete  
il tuo invito:  
"Cercate il mio volto!".  
Il tuo volto, Signore,  
io cerco.

**3.** 36, 10

<sup>10</sup> È in te  
la sorgente della vita,  
alla tua luce  
vediamo la luce.

**4.** 42, 2-3

<sup>2</sup> Come la cerva anela  
ai corsi d'acqua,  
così l'anima mia  
anela a te, o Dio.

<sup>3</sup> L'anima mia  
ha sete di Dio,  
del Dio vivente:  
quando verrò  
e vedrò il volto di Dio?

**5.** 42, 8a

<sup>8</sup> Un abisso chiama l'abisso  
al fragore delle tue cascate.

**6.** 62, 2

<sup>2</sup> Solo in Dio riposa  
l'anima mia:  
da lui la mia salvezza.

**7.** 62, 6

<sup>6</sup> Solo in Dio riposa  
l'anima mia:  
da lui la mia speranza.

**8.** 63, 2

<sup>2</sup> O Dio, tu sei il mio Dio,  
dall'aurora io ti cerco,  
ha sete di te l'anima mia,  
desidera te la mia carne  
in terra arida, assetata,  
senz'acqua.

**9.** 77, 7

<sup>7</sup> Un canto nella notte  
mi ritorna nel cuore:  
medito e il mio spirito  
si va interrogando.



**10.** 92, 6-7

<sup>6</sup> Come sono grandi  
le tue opere, Signore,  
quanto profondi  
i tuoi pensieri!

<sup>7</sup> L'uomo insensato  
non li conosce  
e lo stolto non li capisce.

**11.** 94, 11

<sup>11</sup> Il Signore conosce  
i pensieri dell'uomo:  
non sono che un soffio.

**12.** *100, 3ab*

<sup>3</sup> Riconoscete che  
solo il Signore è Dio:  
egli ci ha fatti  
e noi siamo suoi.

**13.** *109, 22*

<sup>22</sup> Io sono povero e misero,  
dentro di me  
il mio cuore è ferito.

## 2 Ti prepari alla vita?

**14.** 1, 1-2

<sup>1</sup> Beato l'uomo  
che non entra  
nel consiglio dei malvagi,  
non resta  
nella via dei peccatori  
e non siede in compagnia  
degli arroganti,  
<sup>2</sup> ma nella legge del Signore  
trova la sua gioia,  
la sua legge  
medita giorno e notte.

**15.** 16, 11

<sup>11</sup> Mi indicherai  
il sentiero della vita,  
gioia piena  
alla tua presenza,  
dolcezza senza fine  
alla tua destra.

**16.** 18, 31a

<sup>31</sup> La via di Dio è perfetta.

**17.** 25, 4

<sup>4</sup> Fammi conoscere,  
Signore, le tue vie,  
insegnami i tuoi sentieri.

**18.** 25, 12

<sup>12</sup> C'è un uomo  
che teme il Signore?  
Gli indicherà  
la via da scegliere.

**19.** 37, 4

<sup>4</sup> Cerca la gioia nel Signore:  
esaudirà i desideri  
del tuo cuore.

**20.** *43, 3*

<sup>3</sup> Manda la tua luce  
e la tua verità:  
siano esse a guidarmi,  
mi conducano  
alla tua santa montagna,  
alla tua dimora.

**21.** *44, 2*

<sup>2</sup> Dio, con i nostri orecchi  
abbiamo udito,  
i nostri padri  
ci hanno raccontato  
l'opera che hai compiuto  
ai loro giorni,  
nei tempi antichi.

**22.** 78, 3-4

<sup>3</sup> Ciò che abbiamo udito  
e conosciuto

e i nostri padri  
ci hanno raccontato

<sup>4</sup> non lo terremo nascosto  
ai nostri figli, raccontando  
alla generazione futura

le azioni gloriose  
e potenti del Signore  
e le meraviglie  
che egli ha compiuto.

**23.** 86, 11

<sup>11</sup> Mostrami, Signore,  
la tua via,  
perché nella tua verità  
io cammini;  
tieni unito il mio cuore,  
perché tema il tuo nome.

**24.** 89, 2

<sup>2</sup> Canterò in eterno  
l'amore del Signore,  
di generazione  
in generazione  
farò conoscere con la mia  
bocca  
la tua fedeltà.



**25.** 90, 12

<sup>12</sup> Insegnaci a contare  
i nostri giorni  
e acquisteremo  
un cuore saggio.

**26.** 94, 12

<sup>12</sup> Beato l'uomo  
che tu castighi,  
Signore,  
e a cui insegni la tua legge.

**27.** *111, 10*

<sup>10</sup> Principio della sapienza  
è il timore del Signore:  
rende saggio  
chi ne esegue i precetti.  
La lode del Signore  
rimane per sempre.

**28.** *112, 1*

<sup>1</sup> Beato l'uomo  
che teme il Signore  
e nei suoi precetti  
trova grande gioia.

**29.** 116, 8-9

<sup>8</sup> Sì, hai liberato la mia vita  
dalla morte,  
i miei occhi dalle lacrime,  
i miei piedi dalla caduta  
<sup>9</sup> Io camminerò  
alla presenza del Signore  
nella terra dei viventi.

**30.** 119, 1

<sup>1</sup> Beato chi è integro  
nella sua via  
e cammina  
nella legge del Signore.

**31.** *119, 47*

<sup>47</sup> La mia delizia sarà  
nei tuoi comandi,  
che io amo.

**32.** *119, 66*

<sup>66</sup> Insegnami  
il gusto del bene  
e la conoscenza,  
perché ho fiducia  
nei tuoi comandi.

### 3 Hai fiducia in te e negli altri?

---

**33.** 1, 6a

<sup>6</sup> Il Signore veglia  
sul cammino dei giusti.

**34.** 2, 12c

<sup>12</sup> Beato  
chi in lui si rifugia.

**35.** 3, 4

<sup>4</sup> Ma tu sei mio scudo,  
Signore,  
sei la mia gloria  
e tieni alta la mia testa.

**36.** *7, 2a*

<sup>2</sup> Signore, mio Dio,  
in te ho trovato rifugio.

**37.** *31, 24ab*

<sup>24</sup> Amate il Signore,  
voi tutti suoi fedeli;  
il Signore protegge  
chi ha fiducia in lui.

**38.** *71, 1*

<sup>1</sup> In te, Signore,  
mi sono rifugiato,  
mai sarò deluso.

**39.** 46, 2-3

<sup>2</sup> Dio è per noi rifugio  
e fortezza,  
aiuto infallibile  
si è mostrato  
nelle angosce.

<sup>3</sup> Perciò non temiamo  
se trema la terra,  
se vacillano i monti  
nel fondo del mare.

**40.** 73, 23

<sup>23</sup> Ma io sono sempre  
con te:  
tu mi hai preso  
per la mano destra.

**41.** 91, 4

<sup>4</sup> Ti coprirà  
con le sue penne,  
sotto le sue ali  
troverai rifugio;  
la sua fedeltà  
ti sarà scudo e ccrazza.

**42.** 94, 18

<sup>18</sup> Quando dicevo:  
"Il mio piede vacilla",  
la tua fedeltà, Signore,  
mi ha sostenuto.



**43.** 118, 8

<sup>8</sup> È meglio rifugiarsi  
nel Signore  
che confidare nell'uomo.

**44.** 121, 2

<sup>2</sup> Il mio aiuto  
viene dal Signore:  
egli ha fatto cielo e terra.

**45.** 121, 5

<sup>5</sup> Il Signore è il tuo custode,  
il Signore è la tua ombra  
e sta alla tua destra.

**46.** 131, 2

<sup>2</sup> lo invece

resto quieto e sereno:  
come un bimbo svezzato  
in braccio a sua madre,  
come un bimbo svezzato  
è in me l'anima mia.

## 4 Sei capace di amare?

**47.** 41, 2-3

<sup>2</sup> Beato l'uomo  
che ha cura del debole:  
nel giorno della sventura  
il Signore lo libera.

<sup>3</sup> Il Signore veglierà  
su di lui,  
lo farà vivere beato  
sulla terra,  
non lo abbandonerà  
in preda ai nemici.

**48.** 82, 3-4

<sup>3</sup> Difendete  
il debole e l'orfano,  
al povero e al misero  
fate giustizia!

<sup>4</sup> Salvate il debole  
e l'indigente,  
liberatelo dalla mano  
dei malvagi!".

**49.** 85, 11

<sup>11</sup> Amore e verità  
s'incontreranno,  
giustizia e pace  
si baceranno.

**50.** *100, 5*

<sup>5</sup> Buono è il Signore,  
il suo amore è per sempre,  
la sua fedeltà  
di generazione  
in generazione.

**51.** *109, 4*

<sup>4</sup> In cambio del mio amore  
mi muovono accuse,  
io invece sono in preghiera.

**52.** 112, 5

<sup>5</sup> Felice l'uomo pietoso  
che dà in prestito,  
amministra i suoi beni  
con giustizia.

**53.** 112, 9

<sup>9</sup> Egli dona  
largamente ai poveri,  
la sua giustizia rimane  
per sempre,  
la sua fronte  
s'innalza nella gloria.

**54.** 113, 7.9

<sup>7</sup> Solleva

dalla polvere il debole,

dall'immondizia

rialza il povero,

<sup>9</sup> Fa abitare

nella casa la sterile,

come madre gioiosa di figli.

**55.** 118, 1

<sup>1</sup> Rendete grazie al Signore

perché è buono,

perché il suo amore

è per sempre.

**56.** 119, 155

<sup>155</sup> Lontana dai malvagi  
è la salvezza,  
perché essi non ricercano  
i tuoi decreti.

**57.** 138, 8

<sup>8</sup> Il Signore  
farà tutto per me.  
Signore, il tuo amore  
è per sempre:  
non abbandonare l'opera  
delle tue mani.



**58.** 140, 13

<sup>13</sup> So che il Signore difende  
la causa dei poveri,  
il diritto dei bisognosi.

## 5 Cos'è per te credere?

**59.** *4, 4*

<sup>4</sup> Sappiatelo:  
il Signore fa prodigi  
per il suo fedele;  
il Signore mi ascolta  
quando lo invoco.

**60.** *8, 10*

<sup>10</sup> O Signore,  
Signore nostro,  
quanto è mirabile  
il tuo nome  
su tutta la terra!

**61.** 8, 4-5

<sup>4</sup> Quando vedo i tuoi cieli,  
opera delle tue dita,  
la luna e le stelle  
che tu hai fissato,  
<sup>5</sup> che cosa è mai l'uomo  
perché di lui ti ricordi,  
il figlio dell'uomo,  
perché te ne curi?

**62.** 19, 2

<sup>2</sup> I cieli narrano  
la gloria di Dio,  
l'opera delle sue mani  
annuncia il firmamento.

**63.** 19, 3

<sup>3</sup> Il giorno al giorno  
ne affida il racconto  
e la notte alla notte  
ne trasmette notizia.

**64.** 13, 6

<sup>6</sup> Ma io nella tua fedeltà  
ho confidato;  
esulterà il mio cuore  
nella tua salvezza,  
canterò al Signore,  
che mi ha beneficiato.

**65.** 16, 2

<sup>2</sup> Ho detto al Signore:  
"Il mio Signore sei tu,  
solo in te è il mio bene".

**66.** 23, 1

<sup>1</sup> Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla.

**67.** 23, 4a

<sup>4</sup> Anche se vado  
per una valle oscura,  
non temo alcun male,  
perché tu sei con me.

**65.** 16, 2

<sup>2</sup> Ho detto al Signore:  
"Il mio Signore sei tu,  
solo in te è il mio bene".

**66.** 23, 1

<sup>1</sup> Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla.

**67.** 23, 4b

<sup>4</sup> Il tuo bastone  
e il tuo vincastro  
mi danno sicurezza.

**68.** 23, 4a

<sup>4</sup> Anche se vado  
per una valle oscura,  
non temo alcun male,  
perché tu sei con me.

**69.** 24, 1-2

<sup>1</sup> Del Signore è la terra  
e quanto contiene:  
il mondo,  
con i suoi abitanti.  
<sup>2</sup> È lui che l'ha fondato  
sui mari  
e sui fiumi l'ha stabilito.

**70.** 31, 6

<sup>6</sup> Alle tue mani  
affido il mio spirito;  
tu mi hai riscattato,  
Signore, Dio fedele.

**71.** 33, 6

<sup>6</sup> Dalla parola del Signore  
furono fatti i cieli,  
dal soffio della sua bocca  
ogni loro schiera.



**72.** *34, 5*

<sup>5</sup> Ho cercato il Signore:  
mi ha risposto  
e da ogni mia paura  
mi ha liberato.

**73.** *34, 7*

<sup>7</sup> Questo povero grida  
e il Signore lo ascolta,  
lo salva da tutte  
le sue angosce.

**74.** *36, 8*

<sup>8</sup> Quanto è prezioso  
il tuo amore, o Dio!  
Si rifugiano gli uomini  
all'ombra delle tue ali.

**75.** *37, 7a*

<sup>7</sup> Sta' in silenzio  
davanti al Signore  
e spera in lui.

**76.** *51, 12*

<sup>12</sup> Crea in me, o Dio,  
un cuore puro,  
rinnova in me  
uno spirito saldo.

**77.** 40, 2

<sup>2</sup> Ho sperato,  
ho sperato nel Signore,  
ed egli si è chinato su di me  
e si è chinato,  
ha dato ascolto  
al mio grido.

**78.** 52, 10

<sup>10</sup> Ma io,  
come olivo verdeggiante  
nella casa di Dio,  
confido nella fedeltà di Dio  
in eterno e per sempre.

**79.** *67, 2*

<sup>2</sup> Dio abbia pietà di noi  
e ci benedica,  
su di noi faccia splendere  
il suo volto.

**80.** *73, 26*

<sup>26</sup> Vengono meno  
la mia carne  
e il mio cuore;  
ma Dio è roccia  
del mio cuore,  
mia parte per sempre.

**81.** 77, 7

<sup>7</sup> Un canto nella notte  
mi ritorna nel cuore:  
medito e il mio spirito  
si va interrogando.

**82.** 81, 11

<sup>11</sup> Sono io il Signore,  
tuo Dio,  
che ti ha fatto salire  
dal paese d'Egitto.

**83.** 84, 4

<sup>4</sup> Anche il passero  
trova una casa  
e la rondine il nido  
dove porre i suoi piccoli,  
presso i tuoi altari,  
Signore degli eserciti,  
mio re e mio Dio.

**84.** 89, 6

<sup>6</sup> I cieli cantano  
le tue meraviglie,  
Signore,  
la tua fedeltà  
nell'assemblea dei santi.

**85.** 89, 12

<sup>12</sup> Tuoi sono i cieli,  
tua è la terra,  
tu hai fondato il mondo  
e quanto contiene.

**86.** 90, 2

<sup>2</sup> Prima che nascessero  
i monti  
e la terra e il mondo  
fossero generati,  
da sempre e per sempre  
tu sei, o Dio.

**87.** *91, 1*

<sup>1</sup> Chi abita al riparo  
dell'Altissimo  
passerà la notte all'ombra  
dell'Onnipotente.

**88.** *92, 6-7*

<sup>6</sup> Come sono grandi  
le tue opere, Signore,  
quanto profondi  
i tuoi pensieri!

<sup>7</sup> L'uomo insensato  
non li conosce  
e lo stolto non li capisce.



**89.** *103, 8*

<sup>8</sup> Misericordioso e pietoso  
è il Signore,  
lento all'ira  
e grande nell'amore.

**90.** *103, 13*

<sup>13</sup> Come è tenero un padre  
verso i figli,  
così il Signore è tenero  
verso quelli che lo temono.

**91.** 103, 17

<sup>17</sup> Ma l'amore del Signore  
è da sempre, per sempre  
su quelli che lo temono,  
e la sua giustizia  
per i figli dei figli.

**92.** 104, 5

<sup>5</sup> Egli fondò la terra  
sulle sue basi:  
non potrà mai vacillare.

**93.** 104, 30

<sup>30</sup> Mandi il tuo spirito,  
sono creati,  
e rinnovi la faccia della  
terra.

**94.** 130, 6

<sup>6</sup> L'anima mia  
è rivolta al Signore  
più che le sentinelle  
all'aurora.

**95.** 139, 1-3

<sup>1</sup> Signore, tu mi scruti  
e mi conosci,

<sup>2</sup> tu conosci  
quando mi siedo  
e quando mi alzo,  
intendi da lontano

i miei pensieri,  
<sup>3</sup> osservi il mio cammino  
e il mio riposo,  
ti sono note  
tutte le mie vie.

**96.** 139, 13

<sup>13</sup> Sei tu che hai formato  
i miei reni  
e mi hai tessuto  
nel grembo  
di mia madre.

**97.** 139, 15

<sup>15</sup> Non ti erano nascoste  
le mie ossa  
quando venivo formato  
nel segreto,  
ricamato nelle profondità  
della terra.

## 6 Sai pregare?

---

**98.** *3, 8a*

<sup>8</sup> Sorgi, Signore!  
Salvami, Dio mio!

**99.** *4, 2*

<sup>2</sup> Quando t'invoco,  
rispondimi,  
Dio della mia giustizia!  
Nell'angoscia  
mi hai dato sollievo;  
pietà di me, ascolta la mia  
preghiera.

**100.** *6, 10*

<sup>10</sup> Il Signore ascolta  
la mia supplica,  
il Signore accoglie  
la mia preghiera.

**101.** *13, 4*

<sup>4</sup> Guarda, rispondimi,  
Signore, mio Dio,  
conserva la luce  
ai miei occhi,  
perché non mi sorprenda  
il sonno della morte.

**102.** 55, 18

<sup>18</sup> Di sera, al mattino,  
a mezzogiorno  
vivo nell'ansia e sospiro,  
ma egli ascolta la mia voce.

**103.** 61, 3

<sup>3</sup> Sull'orlo dell'abisso  
io t'invoco,  
mentre sento che il cuore  
mi manca:  
guidami tu sulla rupe  
per me troppo alta.



**104.** 63, 4

<sup>4</sup> Poiché il tuo amore  
vale più  
della vita,  
le mie labbra canteranno  
la tua lode.

**105.** 65, 2

<sup>2</sup> Per te il silenzio è lode,  
o Dio,  
in Sion,  
a te si sciolgono i voti.

**106.** *69, 17*

<sup>17</sup> Rispondimi, Signore,  
perché buono  
è il tuo amore;  
volgiti a me  
nella tua grande tenerezza.

**107.** *70, 2*

<sup>2</sup> O Dio, vieni a salvarmi,  
Signore, vieni presto  
in mio aiuto.

**108.** 70, 6

<sup>6</sup> Ma io sono  
povero e bisognoso:  
Dio, affrettati verso di me.  
Tu sei mio aiuto  
e mio liberatore:  
Signore, non tardare.

**109.** 80, 16

<sup>16</sup> Proteggi  
quello che la tua destra  
ha piantato,  
il figlio dell'uomo  
che per te  
hai reso forte.

**110.** 86, 5

<sup>5</sup> Tu sei buono, Signore,  
e perdoni,  
sei pieno di misericordia  
con chi t'invoca.

**111.** 88, 2-3

<sup>2</sup> Signore,  
Dio della mia salvezza,  
davanti a te grido  
giorno e notte.

<sup>3</sup> Giunga fino a te  
la mia preghiera,  
tendi l'orecchio  
alla mia supplica.

**112.** 102, 2-3

<sup>2</sup> Signore,  
ascolta la mia preghiera,  
a te giunga  
il mio grido di aiuto.

<sup>3</sup> Non nascondermi  
il tuo volto  
nel giorno in cui sono  
nell'angoscia.  
Tendi verso di me  
l'orecchio,  
quando t'invoco, presto,  
rispondimi!

**113.** *103, 1*

<sup>1</sup> Benedici il Signore,  
anima mia,  
quanto è in me  
benedica  
il suo santo nome.

## 7 **Assisti o partecipi all'Eucaristia?**

---

**114.** 18, 20

<sup>20</sup> Mi portò al largo,  
mi liberò  
perché mi vuol bene.

**115.** 43, 4

<sup>4</sup> Verrò all'altare di Dio,  
a Dio,  
mia gioiosa esultanza.  
A te canterò sulla cetra,  
Dio, Dio mio.

**116.** *50, 14*

<sup>14</sup> Offri a Dio  
come sacrificio la lode  
e sciogli all'Altissimo  
i tuoi voti.

**117.** *51, 19*

<sup>19</sup> Uno spirito contrito  
è sacrificio a Dio;  
un cuore contrito  
e affranto  
tu, o Dio,  
non disprezzi.



**118.** 111, 1

<sup>1</sup> Renderò grazie al Signore  
con tutto il cuore,  
tra gli uomini retti  
riuniti in assemblea.

**119.** 116, 1

<sup>1</sup> Amo il Signore,  
perché ascolta  
il grido della mia preghiera.

**120.** 118, 24

<sup>24</sup> Questo è il giorno  
che ha fatto il Signore:  
rallegriamoci in esso  
ed esultiamo!

**121.** 119, 105

<sup>105</sup> Lampada per i miei passi  
è la tua parola,  
luce sul mio cammino.

**122.** 130, 1

<sup>1</sup> Dal profondo a te grido,  
o Signore.

**123.** 133, 1

<sup>1</sup> Ecco, com'è bello  
e com'è dolce  
che i fratelli  
vivano insieme!

**124.** 143, 6

<sup>6</sup> A te protendo  
le mie mani,  
sono davanti a te  
come terra assetata.

## 8 Hai una casa?

---

**125.** 5, 8

<sup>8</sup> Io, invece,  
per il tuo grande amore,  
entro nella tua casa;  
mi prostro  
verso il tuo tempio santo  
nel tuo timore.

**126.** 26, 8

<sup>8</sup> Signore, amo la casa  
dove tu dimori  
e il luogo dove abita  
la tua gloria.

**127.** 23, 6

<sup>6</sup> Sì, bontà e fedeltà  
mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita,  
abiterò ancora  
nella casa del Signore  
per lunghi giorni.

**128.** 61, 5

<sup>5</sup> Vorrei abitare  
nella tua tenda  
per sempre,  
vorrei rifugiarmi  
all'ombra  
delle tue ali.

**129.** 27, 4

<sup>4</sup> Una cosa ho chiesto  
al Signore,  
questa sola io cerco:  
abitare nella casa  
del Signore  
tutti i giorni della mia vita,  
per contemplare  
la bellezza del Signore  
e ammirare il suo santuario.

**130.** 93, 5b

<sup>5</sup> La santità  
si addice alla tua casa  
per la durata dei giorni,  
Signore.

## 9 Sei una lampada che rischiara?

---

**131.** *11, 4a*

<sup>4</sup> Ma il Signore  
sta nel suo tempio santo,  
il Signore ha il trono  
nei cieli.

**132.** *15, 1b-2*

<sup>1</sup> Chi dimorerà sulla tua  
santa montagna?  
<sup>2</sup> Colui che cammina  
senza colpa,  
pratica la giustizia e dice  
la verità che ha nel cuore.

**133.** 22, 28

<sup>28</sup> Ricorderanno  
e torneranno al Signore  
tutti i confini della terra;  
davanti a te si prostreranno  
tutte le famiglie dei popoli.

**134.** 20, 8

<sup>8</sup> Chi fa affidamento  
sui carri,  
chi sui cavalli:  
noi invochiamo  
il nome del Signore,  
nostro Dio.



**135.** 22, 23-24

<sup>23</sup> Annuncerò

il tuo nome ai miei fratelli,  
ti loderò

in mezzo all'assemblea.

<sup>24</sup> Lodate il Signore,

voi suoi fedeli,

gli dia gloria

tutta la discendenza

di Giacobbe, lo tema tutta

la discendenza d'Israele.

**136.** 34, 12

<sup>12</sup> Venite, figli, ascoltate mi:

vi insegnerò

il timore del Signore.

**137.** *47, 2*

<sup>2</sup> Popoli tutti,  
battete le mani!  
Acclamate Dio  
con grida di gioia.

**138.** *51, 15*

<sup>15</sup> Insegnerò ai ribelli  
le tue vie  
e i peccatori  
a te ritorneranno.

**139.** *67, 4*

<sup>4</sup> Ti lodino i popoli, o Dio,  
ti lodino i popoli tutti.

**140.** 57, 10

<sup>10</sup> Ti loderò fra i popoli,  
Signore,  
a te canterò inni  
fra le nazioni.

**141.** 66, 8

<sup>8</sup> Popoli,  
benedite il nostro Dio,  
fate risuonare la voce  
della sua lode.

**142.** 84, 5

<sup>5</sup> Beato chi abita  
nella tua casa:  
senza fine canta le tue lodi.

**143.** *68, 7a*

<sup>7</sup> A chi è solo,  
Dio fa abitare una casa,  
fa uscire con gioia  
i prigionieri.

**144.** *73, 24*

<sup>24</sup> Mi guiderai secondo  
i tuoi disegni  
e poi mi accoglierai  
nella gloria.

**145.** 84, 2-3

<sup>2</sup> Quanto sono amabili  
le tue dimore,  
Signore degli eserciti!

<sup>3</sup> L'anima mia anela  
e desidera  
gli atri del Signore.  
Il mio cuore e la mia carne  
esultano nel Dio vivente.

**146.** 98, 4

<sup>4</sup> Acclami il Signore  
tutta la terra,  
gridate, esultate,  
cantate inni!

**147.** 105, 1

<sup>1</sup> Rendete grazie al Signore  
e invocate il suo nome,  
proclamate fra i popoli  
le sue opere.

**148.** 122, 1

<sup>1</sup> Quale gioia,  
quando mi dissero:  
"Andremo  
alla casa del Signore!".

**149.** *145, 2*

<sup>2</sup> Ti voglio benedire  
ogni giorno,  
lodare il tuo nome  
in eterno  
e per sempre.

**150.** *149, 1*

<sup>1</sup> Cantate al Signore  
un canto nuovo;  
la sua lode  
nell'assemblea  
dei fedeli.







Dal Magistero  
dell'  
ARCIVESCOVO

## **1** Ascolti il tuo cuore?

**151.** Dove stai andando? Che senso ha la tua vita? Chi sei? La domanda non è inutile, poiché sembra che gli uomini abbiano perso il proprio volto, la propria identità.

Questa non dipende dal nome che abbiamo, da dove viviamo, da ciò che facciamo, dagli amici, da altri che ci conoscono.

Bisogna ascoltare il nostro cuore.

**152.** Per vincere la continua distrazione e ascoltare la voce del cuore, è necessario un po' di silenzio, di solitudine, di coraggio.

Il cuore ci parla di una sottile nostalgia, di una specie di insoddisfazione, come se ci mancasse sempre qualcosa.

Come se fossimo incompiuti. Ed è proprio così.

**153.** Dentro alle cose più belle della vita, alle esperienze più liete e agli affetti più veri, sentiamo che ci sfuggono due cose: il "tutto" e il "per sempre". Vorremmo una gioia piena, che non finisce mai. Invece non è così.

**154.** Siamo come una sinfonia incompiuta, creature di confine fra il tempo e l'eterno, impastati di terra e di cielo. Siamo desiderio insaziabile di luce, mentre abbiamo a che fare con le ombre dentro e fuori di noi. Questo desiderio profondo può essere stordito da mille rumori e immagini, da un continuo movimento, ma non potrà mai essere ucciso. È una grazia perché non si spenga mai la tensione verso l'Infinito e l'Eterno.

**155.** L'uomo è nostalgia di Dio. Questo sentimento – che spesso non viene decifrato – è come una freccia, come una specie di ferita che non si può rimarginare sulla terra. E' il segno che siamo fatti per Dio e che niente, meno di Lui, può appagarci.

**156.** Si diffonde una visione puramente naturalistica e materialistica dell'essere umano, giungendo quasi a sopprimere la differenza qualitativa tra noi e il resto della natura.

**157.** Gesù non esorta i discepoli perché "siano" sale e luce, ma dichiara che essi "sono" sale e luce. E' dunque un dato di fatto che egli indica: dice non ciò che ha fatto per loro, ma ciò che ha fatto di loro.

**158.** Il mondo, quanto più ostenta spensieratezza e baldoria, tanto più denuncia la propria sgomenta tristezza, la paura della morte, della sofferenza, del non senso.

**159.** La più grande sventura per un cristiano non è perdere la salute e la vita, ma il buon sapore di Cristo, la sua grazia.



**160.** L'uomo non solo vuole vivere, ma anche vuole sapere. Vuole conoscere il mondo, ma anche il perché e il significato del mondo, e innanzitutto di se stesso.

Vivere non è avere e consumare cose e giorni, ma è un intreccio di significati, un orizzonte di senso.

**161.** Il pellegrino sa da dove viene e dove va, il vagabondo è senza casa e senza meta, vive alla giornata. E tu?

Dio è la nostra origine e il nostro destino: per questo abbiamo la direzione di marcia e il criterio del nostro agire.

**162.** L'uomo moderno è il miglior testimone che non si può vivere senza riconoscere il Mistero che ci abita e che ci circonda; che non tutto può essere misurato; che qualcosa ci sfugge e costituisce il fondo della nostra realtà.

**163.** L'albero si vede dai frutti. Veramente la cultura odierna rende l'uomo felice e la società umana, solidale e vivibile?

Veramente un progresso senza valori morali, e quindi con dei limiti, crea una persona felice, più capace di conoscere gli altri, di incontrarsi e camminare insieme?

## **2** Ti prepari alla vita?

**164.** Sotto il termine "educazione" vi è la consapevolezza che per vivere, stare con gli altri, per assumere delle responsabilità, bisogna essere preparati.

E questo costa impegno, sacrificio, metodo, entusiasmo. Non si può improvvisare.

**165.** Educare è generare non solo l'uomo corporeo, ma anche quello spirituale e morale. E' introdurre la persona alla realtà intera, è dialogare con la vita ogni giorno per costruire qualcosa non di grandioso agli occhi del mondo, ma di vero e di bello agli occhi di Dio.

**166.** Nessuno è mai arrivato! Ma gli adulti devono avere qualcosa da dire ai giovani, qualcosa di vero e di bello da dire con le parole e da testimoniare con la vita. Altrimenti hanno perso il tempo.

**167.** Nella misura in cui accompagniamo qualcuno nella vita, siamo chiamati in causa noi stessi; chiamati in gioco da coloro che abbiamo il dovere di educare.

**168.** Avere “carattere” non significa essere rigidi e duri negli atteggiamenti, ma consiste nell’unità di pensiero, sentimento, volontà con il proprio “centro spirituale”.

**169.** Si nasce liberi, ma bisogna imparare ad essere liberi. Nulla è più difficile, perché la libertà non è fare tutto ciò che si vuole, ma è conoscenza del bene e del male, autodomínio, responsabilità.



**170.** Della bugia fa parte l'odio e dall'odio nasce la violenza. Della verità fa parte l'amore e questo chiede sempre la disponibilità al sacrificio.

**171.** Che cos'è la verità? È la verità semplice, umile e paziente che troviamo nella vita quotidiana: famiglia, lavoro, studio, amici, poveri. Se ogni giorno sappiamo riconoscere queste verità umili, saremo capaci di riconoscere le grandi verità su Dio, l'uomo, la vita e la morte.

**172.** Se, invece, calpestiamo le piccole verità quotidiane con le bugie, allora diventiamo incapaci di riconoscere qualunque verità – anche la più grande – e ne perdiamo il gusto.

La bugia diventa un modo di pensare, deforma la nostra ragione e sostituisce la verità con l'utile.

**173.** Bisogna riscoprire la bellezza dei legami. Spesso sono sentiti come limiti insopportabili della libertà di fare ciò che piace e quando si ha voglia. Dobbiamo invece riconoscere che gli altri non sono soltanto dei vincoli per poter vivere insieme, ma sono la condizione per vivere liberi e per essere adulti. Il bambino prende, la persona matura si dona.

**174.** La qualità della vita non coincide con la nostra efficienza, e neppure con la nostra autosufficienza, ma con la rete di relazioni buone nella quale viviamo. Anche quando non ce ne rendiamo conto, come il bambino appena nato, se la nostra esistenza è accolta e viene abbracciata dalla cura amorevole degli altri, allora la qualità di vita è buona e degna.

**175.** Esiste un duplice atteggiamento in ogni epoca: quello dell'ottimismo comunque, e quello del pessimismo comunque.

Il primo non vede il male che esiste dentro e fuori di noi; il secondo vede solo il male e non il bene, che sempre c'è.

**176.** Abituarci al bene, alla fede, all'amore, fa diventare indifferenti e freddi, insensibili e ingrati. Andremo a mendicare un po' di calore ai fuochi fatui del mondo: denaro, potere, piacere, fama, affermazione del nostro io. E poi?

**177.** C'è troppa paura del silenzio. Oggi si vuole uccidere il silenzio per impedire all'uomo di pensare. Nella storia, i potenti hanno sempre avuto timore che il popolo pensasse nella verità, e hanno fatto di tutto per distrarlo. Sanno che quando l'uomo rientra in se stesso e ascolta le domande più decisive, allora si accorge delle cose veramente importanti e di ciò che è invece vuoto e falso.

**178.** Non è girare il mondo che allarga la mente, ma come si vive ogni momento, con quale intensità, quali valori e prospettive. Si può cambiare posto ogni giorno e vivere da gretti e meschini, mentre si può vivere tutta la vita in un punto, ma avere un'ampiezza e una profondità interiore che dà respiro e pace.

**179.** Vi sono cose per cui vale la pena di soffrire e di dare la vita.



**180.** La coscienza cerca la verità, non la crea: si può corrompere, ma non può rimanere corrotta per sempre. La coscienza si risveglia. Alla sua radice vi è qualcosa di indistruttibile: il desiderio di bene e il bisogno di verità.

**181.** L'uomo vuole vivere, ma anche cerca il perché della vita.

**182.** Ciò che è invisibile è più concreto e importante di tutto ciò che si vede. E quando l'anima arriva sulla spiaggia della verità, allora diventa libera perché sa distinguere ciò che veramente conta e ciò che non ha consistenza o è falso. E lo dice con semplicità e coraggio. Allora diventa un "pericolo" per il potere quando questo si concepisce come manipolazione e non come servizio.

### 3 Hai fiducia in te e negli altri?

---

**183.** Dare fiducia è dire a qualcuno che conta per noi, che è affidabile, che è importante. Se è in difficoltà, che può farcela. Non possiamo fare a meno di dare fiducia a qualcuno e di averla da qualcuno. Tutti proveniamo da una fiducia originaria: Dio, creandoci, ci rivela quanto siamo importanti per Lui.

**184.** Quando viene meno la fiducia tutto diventa più difficile, insopportabile. Il problema, infatti, non sono gli ostacoli da superare, ma lo stato d'animo con cui affrontiamo le cose. Se nel cuore dimora la fiducia, allora saremo capaci di lottare, di resistere, di ricominciare.

**185.** Sapere che non siamo soli nel portare la vita, che Dio è dalla nostra parte, che ci domanda di fargli posto nel nostro cuore perché noi siamo già nel suo, non cancella miracolosamente le croci, ma cambia la prospettiva: tutto acquista valore, nulla va perduto, perché Gesù è con noi.

**186.** Il bene è più grande del male... e più silenzioso.

**187.** Ti invito a tenere lo sguardo puntato su Gesù: questo vuol dire preghiera, Vangelo, confessione, Eucaristia, direzione spirituale. Vuol dire servizio a chi è in difficoltà. Solo Gesù è l'olio di consolazione e il vino della speranza e della gioia.

**188.** Certe rappresentazioni diffuse vogliono farci credere che tutto è alla deriva, sbandato, senza valori. Che tutto è male e non c'è più speranza.

Ma sotto la superficie, la vita vera brulica, silenziosa e feconda, nel cuore delle persone e delle famiglie.

Non bisogna farsi stordire dal male: la fiducia non è morta perché apparteniamo a qualcuno che ci vuole bene.

**189.** Vivere nella fiducia vuol dire portare la nostra vita davanti al Signore.

**190.** Chi teme le difficoltà si crede capace di agire.

**191.** Quando la nostra debolezza grida verso Dio, diventa il luogo del Dio forte.



**192.** Sotto le macerie, la vita brulica. Basta volerla vedere.

**193.** L'esistenza è fatta di luci e ombre, prove, successi e fallimenti; ma nessuno deve sentirsi un fallito. Nessun insuccesso deve uccidere la fiducia in noi stessi e nella vita.

**194.** Quando viene meno la fiducia tutto diventa insopportabile. Il problema non sono le cose da affrontare, ma lo stato d'animo con cui affrontiamo le difficoltà. Se nel cuore dimora la fiducia, allora nessun ostacolo potrà fermarci: saremo capaci di lottare, di resistere, di ricominciare.

**195.** Nessuno è solo, orfano dell'amore. Nel profondo della tua anima troviamo Qualcuno che ti aspetta e che vuole appartenere a te. Dio vuole appartenere a te che ti senti sopraffatto dalle difficoltà e dal timore di non farcela.

**196.** Non ci basta esistere, anche le pietre ci sono! Per vivere abbiamo bisogno che qualcuno ci confermi, che ci dica che è bene che esistiamo, che siamo un dono non per quanto riusciamo a fare, ma perché siamo al mondo. Questa parola ce la dice Gesù, ce la dicono altri a volte con le labbra, a volte con i gesti e la presenza. Sai capire? E sai essere tu questa parola di conferma per gli altri?

## 4 Sei capace di amare?

**197.** L'amore non è innanzitutto un sentimento, ma una decisione. I sentimenti hanno alti e bassi, le decisioni restano anche tra il fluttuare dei sentimenti.

**198.** Dio ci ha creati per amore e ci ha fatti per amare. Ma l'amore è cosa seria e impegnativa. La scuola dell'amore è la croce di Gesù.

**199.** Amare è uscire da se stessi per andare incontro alla persona amata. È rinunciare a qualcosa di sé. Non è perdere la propria personalità, ma arricchirla nella comunione con l'altro.

**200.** Non si può vivere senza amore. Senza amare e senza essere amati, la vita diventa sterile e ci sentiamo come un ramo secco. Le cose belle, se non sono animate dall'amore, scolorano, possono soddisfare ma non riempiono il cuore.

**201.** Nel rapporto di comunione, viene il momento in cui le parole non bastano più: è necessario passare al dono di sé. Gesù ha fatto così: dopo aver raccontato il suo amore per noi, ha dato la vita sulla croce. Consumando i nostri peccati, ci ha restituiti al Padre nell'abbraccio dello Spirito Santo.



**202.** Dio chiede e aspetta il nostro amore non perché ne abbia bisogno, ma perché ne abbiamo bisogno noi.

**203.** Gesù, prima di chiederci di amarlo, ci chiede di lasciarci amare da Lui.

**204.** Amare è uscire da sé, è donarsi.

**205.** Amare non è solo sentire, ma è volere il bene della persona amata: è un atto di volontà, una scelta operosa perché l'altro raggiunga il suo vero bene. Per questo l'amore è disposto al sacrificio.

**206.** Amare crea legami che ci insegnano ad essere veramente liberi.

**207.** I limiti umani – fisici, emotivi, intellettuali... – contengono un dono che oggi non si vuole riconoscere in nome della cultura dell'efficienza, della giovinezza, dell'apparenza, del successo. Ci costringono ad uscire dal nostro perimetro, dal nostro piccolo "io", per andare incontro agli altri: a volte per chiedere aiuto, a volte per donare aiuto. Ci salvano da noi stessi.

**208.** Il mondo delle fragilità umane è una palestra che ci salva dalle nostre chiusure, dal nostro essere avari di tempo, ci rende consapevoli che abbiamo bisogno gli uni degli altri, e che nessuna condizione umana è esente da capovolgimenti. Non è il denaro o il potere che ci assicurano: molte cose si possono comprare ma non tutte, soprattutto l'amore.

## 5 Cos'è per te credere?

**209.** È ancora possibile credere immersi come siamo in una mentalità scientifica e tecnologica, dove sembra che la realtà sia solo ciò che si può sperimentare? Chi è Dio per me? La sua presenza che cosa cambia nella mia vita? Sono domande non astratte.

**210.** Dio è Qualcuno. Per questo si incontra.

**211.** Dio è più evidente di tutto ciò che vediamo e tocchiamo: l'universo è pieno delle sue orme.

**212.** Credere è accorgersi che noi ci siamo perché Dio esiste.

**213.** Dio tocca l'intero orizzonte dell'essere.

**214.** Dio è trascendente e vicino, è vicino ma non banale: è una vicinanza che si fa compagnia. Ci entra dentro in modo unico poiché "in Lui viviamo, ci muoviamo ed esistiamo".

**215.** Bisogna sapersi perduti per poter essere salvati.

**216.** La fede è credere all'amore di Dio per noi, è affidarsi al suo abbraccio, è deporsi nelle sue mani.



**217.** Il Vangelo annuncia un mondo capovolto: capovolto non perché neghi la terra, ma perché la eleva fino al cielo assicurando quella "pienezza" e quel "per sempre" della vita, dell'amore, della gioia, che sono desiderio e nostalgia del cuore umano. I tempi cambiano, ma nel profondo l'uomo resta uguale. Egli è miglior alleato del Vangelo!

**218.** La fede non va confusa con i buoni sentimenti.

**219.** Il cristiano vive riferito a Cristo.

**220.** La fede è mistero non perché oscura, ma perché luce abbagliante.

**221.** Gesù è venuto a noi come un uomo che viene da lontano, i cui passi appena appena si sentono. Questi passi si fanno man mano più sicuri e vicini, finché non si comprende che essi sono la sua presenza.

**222.** Si corre il rischio di naturalizzare il Vangelo: di togliergli la linfa soprannaturale e ridurlo a manuale di buone maniere.

**223.** “Quando ebbe finito di parlare, Gesù disse a Simone: prendi il largo e calate le reti”.

**224.** Il credente si trova in situazione simile: obbedire alla fede apparendo retrogrado, forse buono ma fuori dal mondo. Oppure può non seguire la sua parola e apparire moderno agli occhi del mondo.

**225.** “Sulla tua parola getterò le reti”: Simone decide di fidarsi di Gesù e rischia, davanti alla gente, la sua reputazione. La fede è fidarsi di Gesù, delle sue parole perché le dice Lui.

**226.** La fede è un intreccio: la parola di Dio chiede fiducia non perché sia evidente, ma perché la dice Dio. Dio ci mette la sua fedeltà e l'uomo la sua fiducia.

**227.** Se crediamo solo a ciò che comprendiamo, che appare logico, chiaro e distinto per la nostra mente, dov'è la fiducia?

**228.** "D'ora in poi sarai pescatore di uomini": Pietro non sa che significhi essere pescatore di uomini. Non fa domande, non chiede prove o garanzie. Si fida della parola del Maestro: Lui sa, e questo basta per chi ha fede.

**229.** In quale modo l'umile potenza della fede potrà resistere tra le gigantesche potenze del mondo? Può la fede cristiana fare storia o si trova fuori della storia? Gesù ha assicurato che – nonostante rifiuti, indifferenza, abbandoni – Dio continua ad agire sotto i panni dell'impotenza. Nulla è inutile.

**230.** A volte si guarda alla fede cristiana come chi – nel grande mercato del sacro – sceglie ciò che più gli aggrada per costruirsi una religione su misura. Ma l' "io" credo, che solo ognuno può dire per sé, deve inserirsi nel "noi" crediamo della Chiesa che ci congiunge agli Apostoli.



**231.** La Chiesa è il Corpo di Cristo nella storia; è il "dove" Cristo mi viene incontro, mi parla, mi abbraccia, mi fa creatura nuova, capace di vivere le piccole cose con animo grande, mi fa parte di un popolo dove ci sono debolezze ma anche dove la luce del Vangelo non verrà mai meno e la grazia mi viene donata nei sacramenti.

**232.** La Chiesa non è la “mia” – come la voglio o la penso io -. Non è “nostra” come è nostro un club o un’elite. E’ nostra perché è “Sua”, di Cristo. Per questo l’accolgo come un dono dal suo cuore.

**233.** Non è possibile essere veramente agnostici. Quando devo agire nella vita concreta, di fatto faccio una scelta di campo: pro o contro Dio, per la sua esistenza o contro la sua esistenza. Appellarsi solo alla propria coscienza significa agire come se Dio non ci fosse.

**234.** La novità del cristianesimo non è "amare come io ho amato voi": sarebbe uno scoraggiante sforzo morale. Ma è la comunione personale con Cristo, il nostro vivere in Lui, è essere incorporati in Lui, così che l'agire di Gesù diventa anche il nostro, così che è Lui stesso che agisce in noi e con noi. Questa novità assoluta è il vero fondamento di tutto il nostro essere e ci viene donato dall'Alto. Non è un insegnamento, ma vita, rapporto con Dio.

**235.** Gesù non esorta i discepoli perché “siano” sale e luce, ma dichiara che essi “sono” sale e luce. E' dunque un dato di fatto che egli indica: dice non ciò che ha fatto per loro, ma ciò che ha fatto di loro.

**236.** Adorare non è un fare, ma un non fare per lasciarci fare da Cristo: questa è la dimensione mistica del Vangelo.

**237.** Scoprire che Dio è amore e lasciarci amare da Cristo, ci rende capaci di amare Dio e il prossimo fino all'eroismo, e di servire fino alla morte. Ecco il dono di sé, della gratuità vera che serve senza servirsi, senza affermare noi stessi, senza autocelebrazioni.

**238.** La fede, come ogni vero rapporto, è un grande dono, e la vita cristiana è una avventura straordinaria; ma è una questione seria e impegnativa. E', infatti, una questione d'amore. Bisogna averne cura. Non possiamo meravigliarci se, col passare degli anni, diventa languida, poco significativa. Vuol dire che l'abbiamo trascurata: noi siamo cresciuti ma la fede è rimasta infantile, ignorante, non pensata, non alimentata dalla preghiera e dai sacramenti, dal Vangelo e dalla Chiesa.

**239.** L'ignoranza è un grande nemico della fede. Non conoscere le verità della fede espone a qualunque credulità e superstizione.

**240.** L'identità chiara della propria fede non è un ostacolo al dialogo e la buona convivenza con tutti. Al contrario. Il dialogo, infatti, richiede che si abbia qualcosa di peculiare da dire, qualcosa di bello e di grande. Altrimenti si ascolta solamente.



**241.** In mezzo al mare in burrasca, Pietro cammina sulle acque verso Cristo. Fino a quando tiene fermo il suo guardo in quello del Maestro, egli cammina, ma quando si guarda attorno allora comincia ad affondare. Non dobbiamo distogliere gli occhi da Gesù: solo così potremo affrontare le cose senza spaventarci.

**242.** La gioia rivela la qualità della fede: una gioia non superficiale - quando le cose vanno bene - ma quella che nasce dalla vicinanza di Dio, dall'essere amati da Lui.

**243.** Gesù è Dio che irrompe nella storia e rivela che la terra è preludio di un altro mondo, quello del cielo, comunica la vita della grazia: allora tutto cambia.

**244.** Le idee si scoprono, le persone si incontrano; le idee vanno fuori moda, le persone non sono mode. Se poi la persona è quella di Gesù, allora Egli è il sempre giovane, il più bello, Colui che è sempre attuale.

**245.** Non dimentichiamo la "musica" dello Spirito Santo: tra le sue braccia la vita è una danza. Non occorre sapere dove la danza conduce, basta non essere rigidi, basta seguire.

**246.** Non sono le buone opere che trasformano il mondo, ma l'uomo nuovo che Gesù fa di ciascuno di noi se ci arrendiamo a Lui, se ci consegniamo alla croce. Non è il nostro volontarismo nel fare il bene, ma il dinamismo della grazia che trasforma noi e la storia.

**247.** Oggi si pensa poco al Cielo: si è talmente presi dalla vita terrena che questa sembra essere l'unica che conti. Dovremmo pensare di più alla vita eterna, puntare gli occhi al Cielo per vedere meglio la terra, per riconoscere negli altri non solo dei "simili" ma dei "fratelli".

## 6 Sai pregare?

---

**248.** Vivere da cristiani è bello, ma impegnativo, spesso difficile: chiede anche di andare contro corrente, di non pensare e agire secondo le mode del mondo. La preghiera è incontro con il Signore e scuola di vita.

**249.** Senza la preghiera ci agitiamo, lavoriamo con generosità, ci affatichiamo, ma con quale efficacia? E' come se volessimo fare da soli.

**250.** Tutto di Gesù e della sua vita era orientato al Padre come un'offerta d'obbedienza e d'amore. Come preghiera.

**251.** Gesù aveva anche dei luoghi e dei momenti particolari per pregare: il tempio, il deserto, il monte, il mare, la strada; la notte o il mattino, il cuore del giorno. E tu?

**252.** Perché la tua vita diventi preghiera, è necessario che la preghiera diventi la tua vita. Perché questo accada hai bisogno di momenti dedicati solo alla preghiera.



**253.** Non dire: non ho tempo, ho troppo da fare. Ricorda: le cose più urgenti non sono sempre le più importanti. Non dire: non sono capace, è difficile. Anche amare è difficile e non sempre siamo capaci, ma si impara.

**254.** A pregare s'impara pregando, ad amare s'impara amando.

**255.** In alcuni momenti della giornata, entra nel tuo cuore che contiene Colui che l'universo non può contenere. Lì troverai Lui e con Lui anche te: ti parlerà di sé, ma anche di te, e diventerete un "noi".

**256.** Per illuminare il tuo cammino, prega. Per discernere la tua vocazione, prega. Per avere la fede, prega. Per imparare ad amare, prega. Per avere la forza di portare la vita, prega. Per vedere negli altri il volto di Gesù, prega. Per perdonare chi ti ha fatto del male, prega. Per essere presenza di carità e di speranza, testimone coraggioso di Cristo e della Chiesa, prega.

**257.** Pregha come un povero. Ogni giorno tocchiamo la nostra fragilità che si manifesta nella distrazione, nella volubilità, nel peccato...

**258.** Pregha con fiducia. Il Signore risponde sempre alla preghiera, anche se non sempre come vorresti. Egli ha tempi e modi suoi perché vede più lontano.

**259.** Prega con perseveranza. Cioè non a fasi alterate, quando ne hai voglia. Gesù non ha bisogno della tua preghiera, ma tu sì. La tua perseveranza esprime e alimenta il tuo desiderio di Dio, la tua fede e il tuo amore.

**260.** Prega al mattino, a metà giornata, alla sera. Sono tre momenti di grazia che la Tradizione della Chiesa ci insegna. Sono come tre colonne che reggono l'edificio delle nostre giornate: al mattino, prima del lavoro; nella pausa del lavoro, prima del riposo.

**261.** Pregha con i tuoi fratelli. Sono innanzitutto i tuoi di casa. È tanto difficile pregare con i tuoi familiari? Nella preghiera in famiglia – almeno un momento nella giornata – si impara a volersi più bene, a perdonarsi, a risanare le ferite, a portare i pesi gli uni degli altri, a gustare le piccole gioie quotidiane.

**262.** Devi pregare anche da solo, perché l'amore e l'amicizia richiedono intimità. Ma non puoi rimanere solo. Gesù ci ha insegnato a pregare il "Padre nostro": nel "noi" della Chiesa il tuo "io" non si disperde, ma si trova più ricco.



**263.** La preghiera della Comunità cristiana è la Liturgia, e la forma più alta è l'Eucaristia celebrata e adorata. Nella domenica, insieme alla comunità celebri il mistero della nostra redenzione, la Pasqua di morte e risurrezione di Gesù. Il Risorto ti chiama e ti aspetta per dirti parole di vita eterna, per donarti la vita di grazia, la forza dello Spirito, per farti incontrare i fratelli e così riconoscerti popolo di Dio, per sostenere la vita della Chiesa e sovvenire ai bisognosi.

## 7 Assisti o partecipi all'Eucaristia?

---

**264.** Il desiderio vero e la decisione sincera di perdersi in Dio, di affidarci alla sua volontà come Cristo: è il modo per entrare nel Mistero eucaristico, per partecipare attivamente alla Santa Messa.

**265.** Unire la nostra povera vita a quella di Gesù, e in Lui diventare cosa santa e sacra, piena di bellezza e di luce nonostante le ombre, è il "culto spirituale" di cui parla San Paolo. È l'esercizio del sacerdozio battesimale di ogni cristiano.

**266.** L'Eucaristia è una permanente scuola d'amore: ci ricorda che l'amore è dono di sé, e il sacrificio che richiede è prova della sua verità. La sua forza genera tenerezza.

**267.** La Messa ripresenta qui e ora il sacrificio di Cristo attuato una volta per tutte sul Calvario. Entrare nel mistero è entrare nell'offerta di Gesù al Padre con tutto noi stessi: intelligenza, sentimenti, volontà, scelte.

**268.** Con la comunione eucaristica nell'anima scorre la forza di Gesù, l'energia della grazia, la luce dello Spirito. La vita terrena cambia: le croci restano tali, ma Lui le porta con noi, e acquistano un valore eterno e universale.

**269.** La divina Eucaristia è il sacramento della reale presenza del Signore Gesù in corpo, sangue, anima e divinità. Per questo la adoriamo e ci inginocchiamo di fronte ad essa. La posizione non umilia ma esalta la dignità umana: esprime la verità di noi creature davanti a Dio Creatore, Padre, Redentore. E questa verità ci rende liberi.

**270.** L'Eucaristia è Gesù che si dona a noi e ci edifica nel suo Corpo che è la Chiesa: unendoci a Lui ci unisce tra noi. Per questo non si possono separare Cristo e la Chiesa. Più ci uniamo a Gesù, e più cresce la comunione ecclesiale.

**271.** La Parola delle Scritture non solo narra le opere di Dio, ma ha una efficacia unica che nessuna parola umana possiede. Ascoltarla o leggerla con fede plasma la nostra anima.



**272.** Lontani dall'Eucarestia la buona volontà si prosciuga, la perseveranza si allenta, l'entusiasmo degli inizi perde smalto, le delusioni e la stanchezza hanno il sopravvento: anche l'amore ha le sue fatiche. Lontani dal fuoco eucaristico entriamo nel gelo.

**273.** L'Eucaristia ci fa creature nuove, capaci non solo di fare cose grandi, ma di vivere in modo grande le cose piccole di ogni giorno. La carità non ha muscoli da esibire, ma piccole anfore da portare, anfore comunque capaci di dissetare la sete del mondo.

**274.** Fare la comunione eucaristica non può ridursi ad una abitudine, né è un gesto di amicizia fraterna: è aprirsi a Colui che è così grande da farsi tanto piccolo! È divenire come la goccia d'acqua versata nel calice del vino e ritrovare se stessi nel mistero di Dio.

## 8 Hai una casa?

---

**275.** La casa è il luogo dove qualcuno ci pensa e ci aspetta desiderando di vederci. È un focolare di affetti, dove ci sentiamo stimati e amati non per quello che facciamo, ma per quello che siamo.

**276.** Un'altra casa è la Chiesa, come diceva Bernanos: "Nella Chiesa mi sento a casa mia".

**277.** La prima casa dove tornare è la famiglia, spazio dove si fa verità su noi stessi, si dà il nome giusto alle cose, si impara la distinzione tra ciò che è bene e ciò che è male, tra diritti e doveri. Lì impariamo a non aver paura delle prove, ma ad affrontarle con l'aiuto di Dio e degli altri.

**278.** Anche l'Eucaristia è casa poiché è Gesù presente che ama, si dona, accoglie. Il Risorto, giunto ad Emmaus, fa finta di andare oltre perché non vuole imporre la sua presenza: l'amore non si impone e non si pretende, ma si offre e si domanda. Entrato nella locanda, si mette a tavola per l'Eucaristia, e i discepoli si sentono a casa.

**279.** La casa piena e definitiva è il Cielo, l'incontro con il Padre, l'essere con Gesù faccia a faccia, il Paradiso. Oggi si pensa poco alla vita eterna: si è talmente presi dalla vita terrena che sembra essere l'unica che conti. Dovremmo pensare di più al Cielo per vedere e vivere meglio la terra.

**280.** La Chiesa non è un'organizzazione, ma è il Corpo di Cristo nella storia. Non è soltanto qualcosa di vivente, ma anche di edificato.

## 9 Sei una lampada che rischiara?

---

**281.** La mancanza di Dio è la più grande miseria.

**282.** A volte Dio non è negato o respinto, ma semplicemente escluso.

**283.** Siamo irvasi non solo da bugie, ma anche da verità diminuite. Sono le più pericolose.



**284.** Il fastidio che si avverte nel sentir dire che l'opinione personale non è la norma oggettiva della verità e dell'agire, è segno di una mentalità secolarizzata.

**285.** Non di rado si pensa al Vangelo come ad una minaccia per la laicità dello Stato, dimenticando che alla radice della cultura e della civiltà europea sta la tradizione cristiana.

**286.** Non dobbiamo diventare ottusi e indifferenti ai mali del mondo, ma neppure al male del mondo che è di ordine spirituale ed etico.

**287.** L'intelligenza occidentale perde il senso del divino, ma il suo cuore lo desidera.

**288.** La nostra storia – ispirata dal Vangelo – non è una prigione ma, al contrario, ci garantisce da tortuosità miopi e presuntuose, da avventure che – con apparenza di modernità – vanno contro la dignità umana.

**289.** C'è il rischio di un Dio senza Cristo e di un cristianesimo senza Cristo.

**290.** L'anima è come la notte protesa verso il giorno che viene.

**291.** Il messaggero del Vangelo non è un postino: sa di avere in mano una perla talmente preziosa che non può tenere solo per sé. La perla è il Signore Gesù. Egli non è un soprammobile, ma la nostra casa, il nostro destino. Solo così siamo messaggeri, altrimenti diremo che basta seguire la propria coscienza.

**292.** "Sale della terra e luce del mondo". Il sale ci spinge a incarnarci negli ambienti dove viviamo; la luce ci ricorda che dobbiamo stare dentro al mondo ma anche davanti al mondo, visibili. Questa posizione non è comoda!

**293.** L'uomo occidentale appare confuso e smarrito sulla propria identità e sul suo destino. Ma, dentro a questo groviglio, appare una opportunità: dalla coscienza distratta cominciano ad emergere le domande decisive su dove stiamo andando. È l'ora di un lento risveglio dell'anima e della coscienza. Il risveglio a volte è timido e intermittente, a volte improvviso e tumultuoso, ma il processo è iniziato e nessuno potrà fermarlo, poiché l'uomo non può vivere a lungo senza verità.

**294.** Il vero modo di essere nel mondo e di amarlo è quello di non essere del mondo, di non lasciarci assimilare ai suoi modi di pensare e di agire. Questo non per essere originali o per sentirci migliori, ma perché vogliamo essere fedeli al Signore nonostante i nostri limiti e peccati.

**295.** Si può essere colpiti e affascinati da una fede fiacca che si trascina, incapace di scaldare il cuore e l'esistenza? La luce si accende con la luce, la vita con la vita, l'amore con l'amore, la gioia con la gioia vera.



**296.** Come crescere nella fede? La fede cresce donandola, i credenti si fortificano credendo. Ciò vale per ogni esigenza alta del Vangelo, esigenza spirituale e morale. Dare fiducia al Vangelo, e provare a seguirlo con la preghiera e la perseveranza, ci fa toccare con mano che essere discepoli di Gesù non solo è possibile, ma anche bello e merita ogni sacrificio.

**297.** Il Vangelo è comunicazione di vita.

**298.** Dobbiamo prendere il Vangelo com'è, per esserne affascinati, presi, posseduti.

**299.** Se la missione è attrazione, il cristiano dovrebbe vivere in modo tale da fare "invidia" ad altri che, sorpresi, si chiederanno il segreto di questo singolare modo di stare nel mondo. Il nostro segreto non è esclusivo, poiché Dio abita dove lo si fa entrare.

**300.** Il Signore manda i suoi discepoli disarmati in un mondo armato, araldi dell'amore in un mondo ferito dall'odio, profeti dello spirito in un mercato della materia, sentinelle attente e umili che scrutano l'orizzonte, eredi di una tradizione viva e annunciatori di futuro in un tempo senza ieri e senza domani.





















# Indice

Presentazione .....	5
Nota e Informazioni .....	11
Dal Libro dei Salmi .....	13
Dal Magistero dell'Arcivescovo .....	91

## Sezioni

### 1. ASCOLTI IL TUO CUORE?

dai Salmi  
pag. 14

dal Magistero  
pag. 92

### 2. TI PREPARI ALLA VITA?

dai Salmi  
pag. 21

dal Magistero  
pag. 103

### 3. HAI FIDUCIA IN TE E NEGLI ALTRI?

dai Salmi  
pag. 31

dal Magistero  
pag. 117

4. SEI CAPACE DI AMARE?

*dai Salmi*  
pag. 37

*dal Magistero*  
pag. 127

5. COS'È PER TE CREDERE?

*dai Salmi*  
pag. 44

*dal Magistero*  
pag. 135

6. SAI PREGARE?

*dai Salmi*  
pag. 64

*dal Magistero*  
pag. 160

7. ASSISTI O PARTECIPI ALL'EUCARISTIA?

*dai Salmi*  
pag. 73

*dal Magistero*  
pag. 172

8. HAI UNA CASA?

*dai Salmi*  
pag. 78

*dal Magistero*  
pag. 182

9. SEI UNA LAMPADA CHE RISCHIARA?

*dal Salmi*

*pag. 81*

*dal Magistero*

*pag. 186*

<i>Appunti</i> .....	200
<i>Indice</i> .....	208









