

**21-28 MAGGIO  
OGNI GIORNO UNA  
PREGHIERA**



**SETTIMANA  
DEL MOVIMENTO  
LAUDATO SI'**



# Preghiere del mattino e della sera ispirate al creato

Le successive preghiere del mattino e della sera sono una proposta di preghiere che segue il ritmo del tempo e delle ore, incentrate come tema sull'immensodono che è il creato di Dio. In quanto preghiere, sono un invito a lodare Dio, Padre, Figlio e Spirito Santo, partendo soprattutto dal dono della creazione di Dio.

Seguendo la profonda tradizione monastica, il libro propone due preghiere per ogni giorno della settimana, una per l'alba e l'altra per il tramonto. Ogni ora contiene un Salmo, una lettura della Parola di Dio (dall'Antico Testamento al mattino, come simbolo dell'alba dell'opera di Dio, e dal Nuovo Testamento alla sera, come simbolo della redenzione di Cristo quando il tempo giunge sua pienezza), un passaggio dalla Laudato si', un breve commento, una supplica e il Padre Nostro.

Se la preghiera del mattino si basa sul nuovo giorno che sorge e la preghiera della sera nel giorno che finisce, ogni giorno della settimana vuole lodare Dio per uno dei doni creati: il lunedì per la luce, il martedì per l'acqua, il mercoledì per l'aria, il giovedì per la terra e il venerdì per tutti gli esseri viventi; il sabato per gli esseri umani, e, infine, la domenica per il dono del riposo, poiché è il giorno del Signore.

Questa proposta vuole solo aiutarci a vivere insieme la nostra giornata con la preghiera, preghiera intesa come alimento fondamentale per il nostro impegno nella cura della nostra casa comune, affinché tutta la nostra vita diventi un vero cantico della Laudato si'.



*Scritto originariamente in spagnolo da p. Lluc Torcal, O Cist., Procuratore Generale dell'Ordine Cistercense, Spagna.*



## Lunedì - Luce



### Preghiera del mattino

Nel nome (†) del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo, Amen

### Salmo 36 (35):

6 Signore, il tuo amore è nel cielo, la tua fedeltà fino alle nubi, 7 la tua giustizia è come le più alte montagne, il tuo giudizio come l'abisso profondo: uomini e bestie tu salvi, Signore.

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

9 si saziano dell'abbondanza della tua casa: tu li disseti al torrente delle tue delizie.

10 È in te la sorgente della vita, alla tua luce vediamo la luce. 11 Riversa il tuo amore su chi ti riconosce, la tua giustizia suiretti di cuore.

12 Non mi raggiunga il piede dei superbi e non mi scacci la mano dei malvagi.

13 Ecco, sono caduti i malfattori: abbattuti, non possono rialzarsi.

### Lettura dal libro della Genesi (Gn 1, 3-5):

3 Dio disse: "Sia **la luce!**". E **la luce** fu. 4 Dio vide che **la luce** era cosa buona e Dio separò **la luce** dalle tenebre. 5 Dio chiamò **la luce** giorno, mentre chiamò le tenebre notte. E fu sera e fu mattina: giorno primo.

### LS 221

[O]gni creatura **riflette** qualcosa di Dio e ha un messaggio da trasmetterci, o la certezza che Cristo ha assunto in sé questo mondo materiale e ora, risorto, dimora nell'intimo di essere, circondandolo con il suo affetto e penetrandolo con la sua **luce**. Come pure il riconoscere che Dio ha creato il mondo inscrivendo in esso un ordine e un dinamismo che l'essere umano non ha il diritto di ignorare.



**Breve riflessione:**

Dio ha creato la luce e l'ha chiamata all'esistenza. E per mezzo della luce vediamo il riflesso divino in tutte le creature, poiché Dio penetra ogni cosa con la luce divina. Il nostro rapporto con il creato è un rapporto luminoso, che rispettiamo e proteggiamo affinché la luce di Dio possa risplendere, sia nel creato che in noi stessi?

**Supplica:**

Dio di bontà, in questa nuova alba, aiutaci a convertirci affinché la forza e la luce della tua grazia modifichino il nostro rapporto con tutte le creature di questo mondo che sono uscite dalla tua mano. Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore. Amen.

Preghiera del Signore. Amen.



### **Preghiera della Sera**

Nel nome (†) del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo,

Amen Salmo 43(42):

1. Fammi giustizia, o Dio, difendi la mia causa contro gente spietata; liberami dall'uomo perfido e perverso.
2. Tu sei il Dio della mia difesa: perché mi respingi? Perché triste me ne vado, oppresso dal nemico?
3. Manda la tua luce e la tua verità: siano esse a guidarmi, mi conducano alla tua santa montagna, alla tua dimora.
4. Verrò all'altare di Dio, a Dio, mia gioiosa esultanza. A te canterò sulla cetra, Dio, Dio mio.
5. Perché ti rattristi, anima mia, perché ti agiti in me? Spera in Dio: ancora potrò lodarlo, lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

### **Lettura dalla Prima Lettera di San Giovanni (1Gv 1, 5-7):**

5 Questo è il messaggio che abbiamo udito da lui e che noi vi annunciamo: Dio è luce e in lui non c'è tenebra alcuna. 6 Se diciamo di essere in comunione con lui e camminiamo nelle tenebre, siamo bugiardi e non mettiamo in pratica la verità. 7 Ma se camminiamo nella luce, come egli è nella luce, siamo in comunione gli uni con gli altri, e il sangue di Gesù, il Figlio suo, ci purifica da ogni peccato.

### **LS 211**

È molto nobile assumere il compito di avere cura del creato con piccole azioni quotidiane, ed è meraviglioso che l'educazione sia capace di motivarle fino a dar forma ad uno stile di vita. L'educazione alla responsabilità ambientale può incoraggiare vari comportamenti che hanno un'incidenza diretta e importante nella cura per l'ambiente, come evitare l'uso di materiale plastico o di carta, ridurre il consumo di acqua, differenziare i rifiuti, cucinare solo quanto ragionevolmente si potrà mangiare, trattare con cura gli altri esseri viventi, utilizzare il trasporto pubblico o condividere un medesimo veicolo tra varie persone, piantare alberi, spegnere le luci inutili, e così via. Tutto ciò fa parte di una creatività generosa e dignitosa, che mostra il meglio dell'essere umano.

**Breve riflessione:**

La conversione non è reale né vera se non ha un impatto diretto sulla cura del nostro mondo. Questo impatto si basa su piccole azioni che, moltiplicate per la costanza e la convinzione di tante persone, sono capaci di generare grandicambiamenti. E queste piccole azioni, come spegnere una luce non necessaria, non sono molto difficili da eseguire. Basta partire da uno di essi; poi, la forza dell'abitudine ci farà acquisire la pratica e queste azioni si svolgeranno in modo naturale e aumenteranno di numero, intensità ed efficacia.

**Supplica:**

Dio di bontà, al tramonto del giorno, invia la tua luce affinché, trasformati da essa, possiamo servire i nostri fratelli e le nostre sorelle e la terra che ci accoglie, offrendoci al loro pieno servizio attraverso piccoli gesti quotidiani capaci di incidere efficacemente su di loro. Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore. Amen.

Preghiera del Signore. Amen.



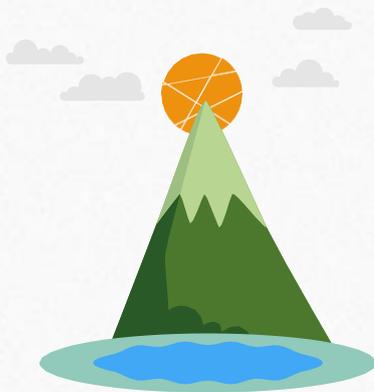
## Martedì- Acqua

### Preghiera del Mattino

Nel nome (†) del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo, Amen

### Salmo 107(106):

- 31 Ringrazino il Signore per il suo amore, per le sue meraviglie a favore degli uomini.  
32 Lo esaltino nell'assemblea del popolo, lo lodino nell'adunanza degli anziani.  
33 Cambiò i fiumi in deserto, in luoghi aridi le fonti **d'acqua**  
34 e la terra fertile in palude, per la malvagità dei suoi abitanti.  
35 Poi cambiò il deserto in distese d'acqua e la terra arida in sorgenti **d'acqua**.  
36 Là fece abitare gli affamati, ed essi fondarono una città in cui abitare.  
37 Seminarono campi e piantarono vigne, che produssero frutti abbondanti.  
38 Li benedisse e si moltiplicarono, e non lasciò diminuire il loro bestiame.  
39 Poi diminuirono e furono abbattuti dall'oppressione, dal male e dal dolore.  
40 Colui che getta il disprezzo sui potenti li fece vagare nel vuoto, senza strade.  
41 Ma risolvè il povero dalla miseria e moltiplicò le sue famiglie come greggi.  
42 Vedano i giusti e ne gioiscano, e ogni malvagio chiuda la bocca.  
43 Chi è saggio osservi queste cose e comprenderà l'amore del Signore.



**Lettura dal Libro di Ezechiele (Ez 47, 1-9):**

**1** Mi condusse poi all'ingresso del tempio e vidi che sotto la soglia del tempio usciva **acqua** verso oriente, poiché la facciata del tempio era verso oriente. **Quell'acqua** scendeva sotto il lato destro del tempio, dalla parte meridionale dell'altare. **2** Mi condusse fuori dalla porta settentrionale e mi fece girare all'esterno, fino alla porta esterna rivolta a oriente, e vidi che **l'acqua** scaturiva dal lato destro. **3** Quell'uomo avanzò verso oriente e con una cordicella in mano misurò mille cubiti, poi mi fece attraversare **quell'acqua**: mi giungeva alla caviglia. **4** Misurò altri mille cubiti, poi mi fece attraversare **quell'acqua**: mi giungeva al ginocchio. Misurò altri mille cubiti, poi mi fece attraversare l'acqua: mi giungeva ai fianchi. **5** Ne misurò altri mille: era un torrente che non potevo attraversare, perché le acque erano cresciute; erano acque navigabili, un torrente che non si poteva passare a guado. **6** Allora egli mi disse: "Hai visto, figlio dell'uomo?".

Poi mi fece ritornare sulla sponda del torrente; **7** voltandomi, vidi che sulla sponda del torrente vi era una grandissima quantità di alberi da una parte e dall'altra. **8** Mi disse: "Queste acque scorrono verso la regione orientale, scendono nell'Araba ed entrano nel mare: sfociate nel mare, ne risanano **le acque**". **9** Ogni essere vivente che si muove dovunque arriva il torrente, vivrà: il pesce vi sarà abbondantissimo, perché dove giungono quelle acque, risanano, e là dove giungerà il torrente tutto rivivrà.

**LS 30**

Mentre la qualità **dell'acqua** disponibile peggiora costantemente, in alcuni luoghi avanza la tendenza a privatizzare questa risorsa scarsa, trasformata in merce soggetta alle leggi del mercato. In realtà, l'accesso **all'acqua** potabile e sicura è un diritto umano essenziale, fondamentale e universale, perché determina la sopravvivenza delle persone, e per questo è condizione per l'esercizio degli altri diritti umani. Questo mondo ha un grave debito sociale verso i poveri che non hanno accesso **all'acqua** potabile, perché ciò significa negare ad essi il diritto alla vita radicato nella loro inalienabile dignità. Questo debito si salda in parte con maggiori contributi economici per fornire acqua pulita e servizi di depurazione tra le popolazioni più povere. Però si riscontra uno spreco di acqua non solo nei Paesi sviluppati, ma anche in quelli in via di sviluppo che possiedono grandi riserve. Ciò evidenzia che il problema **dell'acqua** è in parte una questione educativa e culturale, perché non vi è consapevolezza della gravità di tali comportamenti in un contesto di grande inequità.



**Breve riflessione:**

Dio ha creato l'acqua e l'ha creata per tutti. Dalle piccole sorgenti, l'acqua scorre sulle montagne e sulle colline nelle valli per irrigarle e dare vita. Perché la vita è basata sull'acqua. Ecco perché l'accesso all'acqua pulita è il diritto fondamentale e la condizione della vita sul nostro pianeta blu. L'acqua è per tutti e sta a tutti noi far sì che l'acqua che utilizziamo possa tornare ad essere pulita affinché possa continuare a dare vita a tutti gli esseri viventi del pianeta.

**Supplica:**

Dio di bontà, tu che hai fatto dell'acqua sorgente di vita in questa nostra casa comune, aiutaci ora che un nuovo giorno comincia a trasformare i deserti della nostra esistenza in sorgenti di acqua viva, per poterti lodare insieme a tutti gli altri creature. Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore. Amen.

Preghiera del Signore. Amen.



## Preghiera della Sera

In the name (†) of the Father and the Son and the Holy Spirit, Amen

### **Salmo 42(41):**

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

3 L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente: quando verrò vedrò il volto di Dio?

4 Le lacrime sono il mio pane giorno e notte, mentre mi dicono sempre: "Dov'è il tuo Dio?".

5 Questo io ricordo e l'anima mia si strugge: avanzavo tra la folla, la precedevo fino alla casa di Dio, fra canti di gioia e di lode di una moltitudine in festa.

6 Perché ti rattristi, anima mia, perché ti agiti in me? Spera in Dio: ancora potrò lodarlo, lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

7 In me si rattrista l'anima mia; perciò di te mi ricordo dalla terra del Giordano e dell'Ermon, dal monte Misar.

8 Un abisso chiama l'abisso al fragore delle tue cascate; tutti i tuoi flutti e le tue onde sopra di me sono passati.

9 Di giorno il Signore mi dona il suo amore e di notte il suo canto è con me, preghiera al Dio della mia vita.

10 Dirò a Dio: "Mia roccia! Perché mi hai dimenticato? Perché triste me ne vado, oppresso dal nemico?".

11 Mi insultano i miei avversari quando rompono le mie ossa, mentre mi dicono sempre: "Dov'è il tuo Dio?".

12 Perché ti rattristi, anima mia, perché ti agiti in me? Spera in Dio: ancora potrò lodarlo, lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

**Lettura dalla Prima Lettera di San Pietro (1Pt 3, 18-22):**

18 Anche Cristo è morto una volta per sempre per i peccati, giusto per gli ingiusti, per ricondurvi a Dio; messo a morte nel corpo, ma reso vivo nello spirito. 19 E nello spirito andò a portare l'annuncio anche alle anime prigioniere, 20 che un tempo avevano rifiutato di credere, quando Dio, nella sua magnanimità, pazientava nei giorni di Noè, mentre si fabbricava l'arca, nella quale poche persone, otto in tutto, furono salvate per mezzo **dell'acqua**. 21 Quest'acqua, come immagine del battesimo, ora salva anche voi; non porta via la sporcizia del corpo, ma è invocazione di salvezza rivolta a Dio da parte di una buona coscienza, in virtù della risurrezione di Gesù Cristo. 22 Egli è alla destra di Dio, dopo essere salito al cielo e aver ottenuto la sovranità sugli angeli, i Principati e le Potenze.

**LS 235**

I Sacramenti sono un modo privilegiato in cui la natura viene assunta da Dio e trasformata in mediazione della vita soprannaturale. Attraverso il culto siamo invitati ad abbracciare il mondo su un piano diverso. **L'acqua**, l'olio, il fuoco e i colori sono assunti con tutta la loro forza simbolica e si incorporano nella lode. La mano che benedice è strumento dell'amore di Dio e riflesso della vicinanza di Cristo che è venuto ad accompagnarci nel cammino della vita. **L'acqua** che si versa sul corpo del bambino che viene battezzato è segno di vita nuova. Non fuggiamo dal mondo né neghiamo la natura quando vogliamo incontrarci con Dio.

**Breve riflessione:**

Proprio come l'acqua è fonte di vita, Dio ha voluto che questa stessa acqua fosse la fonte del rinnovamento battesimale di tutta l'umanità in Cristo. **L'acqua**, insieme ad altri elementi naturali come il grano, l'uva e l'olio d'oliva, costituiscono la base dei sacramenti e, quindi, dell'economia della salvezza. Se mancassero, ci mancherebbe anche il mezzo con cui Dio ci offre e ci dona la sua salvezza. Salvare la distruzione della natura, oltre ad aiutare la vita sul pianeta, impedisce di chiudere le porte di accesso alla salvezza.

**Supplica:**

Dio di bontà, che mediante **l'acqua** del battesimo ci incorpori nel seno del tuo mistero trinitario, non ci fa mai mancare l'acqua della vita e della Tua salvezza. Te lo chiediamo la sera di questo giorno, per Cristo nostro Signore. Amen.

Preghiera del Signore. Amen.

## Mercoledì - Aria



### Preghiera del Mattino

Nel nome (†) del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo ,Amen

### Salmo 1:

1. 1 Beato l'uomo che non entra nel consiglio dei malvagi, non resta nella via dei peccatori e non siede in compagnia degli arroganti,
2. 2 ma nella legge del Signore trova la sua gioia, la sua legge medita giorno e notte.
3. 3 È come albero piantato lungo corsi d'acqua, che dà frutto a suo tempo: le sue foglie non appassiscono e tutto quello che fa, riesce bene.
4. 4 Non così, non così i malvagi, ma come pula che il vento disperde;
5. 5 perciò non si alzeranno i malvagi nel giudizio né i peccatori nell'assemblea dei giusti,
6. 6 poiché il Signore veglia sul cammino dei giusti, mentre la via dei malvagi va in rovina.

### Letture dal Libro della Sapienza (Sap 7, 1-6):

1. Anch'io sono un uomo mortale uguale a tutti, discendente del primo uomo plasmato con la terra. La mia carne fu modellata nel grembo di mia madre,
2. nello spazio di dieci mesi ho preso consistenza nel sangue, dal seme d'un uomo e dal piacere compagno del sonno.
3. Anch'io alla nascita ho respirato l'aria comune e sono caduto sulla terra dove tutti soffrono allo stesso modo; come per tutti, il pianto fu la mia prima voce.
4. Fui allevato in fasce e circondato di cure;
5. nessun re ebbe un inizio di vita diverso.
6. Una sola è l'entrata di tutti nella vita e uguale ne è l'uscita.



## LS 2

Questa sorella protesta per il male che le provochiamo, a causa dell'uso irresponsabile e dell'abuso dei beni che Dio ha posto in lei. Siamo cresciuti pensando che eravamo suoi proprietari e dominatori, autorizzati a saccheggiarla. La violenza che c'è nel cuore umano ferito dal peccato si manifesta anche nei sintomi di malattia che avvertiamo nel suolo, nell'acqua, nell'aria e negli esseri viventi. Per questo, fra i poveri più abbandonati e maltrattati, c'è la nostra oppressa e devastata terra, che « geme e soffre le doglie del parto » (Rm 8,22). Dimentichiamo che noi stessi siamo terra (cfr Gen 2,7). Il nostro stesso corpo è costituito dagli elementi del pianeta, la sua aria è quella che ci dà il respiro e la sua acqua ci vivifica e ristora.

### **Breve riflessione:**

Respirare è vivere. Senza aria moriamo in pochi secondi. E con le nostre azioni inquiniamo l'aria che ci permette di respirare, quell'aria comune, comune a tutti, che ci rende tutti uguali tra di noi e agli occhi di Dio. Inquinando l'aria, inquiniamo noi stessi perché anche noi siamo aria. Che strani esseri siamo che distruggiamo le stesse condizioni che ci permettono di vivere! Questa smania di possedere, pensare di poter ottenere tutto, è ciò che ci ha posto davanti al baratro di perdere tutto, vita compresa.

### **Supplica:**

Dio di bontà, che ha fatto dell'aria che respiriamo il mantice della vita stessa, non permettere che le nostre azioni ci trasformino in pula portata dal vento, né in questo nuovo giorno né mai più, e ci ispiri l'intelligenza necessaria per prendere cura dell'aria che condividiamo. Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore. Amen.

Preghiera del Signore. Amen.

## Preghiera della Sera

Nel nome (†) del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo , Amen

### **Salmo 139 (138):**

1. Signore, tu mi scruti e mi conosci,
2. tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo, intendi da lontano i miei pensieri,
3. osservi il mio cammino e il mio riposo, ti sono note tutte le mie vie.
4. La mia parola non è ancora sulla lingua ed ecco, Signore, già la conosci tutta.
5. Alle spalle e di fronte mi circondi e poni su di me la tua mano.
6. Meravigliosa per me la tua conoscenza, troppo alta, per me inaccessibile.
7. Dove andare lontano dal tuo spirito? Dove fuggire dalla tua presenza?
8. Se salgo in cielo, là tu sei; se scendo negli inferi, eccoti.
9. Se prendo le ali dell'aurora per abitare all'estremità del mare,
10. anche là mi guida la tua mano e mi afferra la tua destra.
11. Se dico: "Almeno le tenebre mi avvolgano e la luce intorno a me sia notte",
12. nemmeno le tenebre per te sono tenebre e la notte è luminosa come il giorno; per te le tenebre sono come luce.
13. Sei tu che hai formato i miei reni e mi hai tessuto nel grembo di mia madre.
14. Io ti rendo grazie: hai fatto di me una meraviglia stupenda; meravigliose sono le tue opere, le riconosce pienamente l'anima mia.
15. Non ti erano nascoste le mie ossa quando venivo formato nel segreto, ricamato nelle profondità della terra.
16. Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi; erano tutti scritti nel tuo libro i giorni che furono fissati quando ancora non ne esisteva uno.
17. Quanto profondi per me i tuoi pensieri, quanto grande il loro numero, o Dio!
18. Se volessi contarli, sono più della sabbia. Mi risveglio e sono ancora con te.
19. Se tu, Dio, uccidessi i malvagi! Allontanatevi da me, uomini sanguinari!
20. Essi parlano contro di te con inganno, contro di te si alzano invano.
21. Quanto odio, Signore, quelli che ti odiano! Quanto detesto quelli che si oppongono a te!
22. Li odio con odio implacabile, li considero miei nemici.
23. Scrutami, o Dio, e conosci il mio cuore, provami e conosci i miei pensieri;
24. vedi se percorro una via di dolore e guidami per una via di eternità.



**Lettura dalla Lettera ai Romani (Rm 8, 14-17):**

14 Infatti tutti quelli che sono guidati dallo Spirito di Dio, questi sono figli di Dio. 15 E voi non avete ricevuto uno spirito da schiavi per ricadere nella paura, ma avete ricevuto lo Spirito che rende figli adottivi, per mezzo del quale gridiamo: "Abbà! Padre!". 16 Lo Spirito stesso, insieme al nostro spirito, attesta che siamo figli di Dio. 17 E se siamo figli, siamo anche eredi: eredi di Dio, coeredi di Cristo, se davvero prendiamo parte alle sue sofferenze per partecipare anche alla sua gloria.

**LS 88**

I Vescovi del Brasile hanno messo in rilievo che tutta la natura, oltre a manifestare Dio, è luogo della sua presenza. In ogni creatura abita il suo Spirito vivificante che ci chiama a una relazione con Lui. La scoperta di questa presenza stimola in noi lo sviluppo delle « virtù ecologiche ». Ma quando diciamo questo, non dimentichiamo che esiste anche una distanza infinita, che le cose di questo mondo non possiedono la pienezza di Dio. Diversamente nemmeno faremmo un bene alle creature, perché non riconosceremmo il loro posto proprio e autentico, e finiremmo per esigere indebitamente da esse ciò che nella loro piccolezza non ci possono dare.

**Breve riflessione :**

Come l'aria che respiriamo riempie tutta la terra, così lo Spirito di Dio, il Soffio vitale di Dio, è presente in tutto il creato. Dio è presente nella natura attraverso lo Spirito di Dio, e la natura manifesta Dio e loda la gloria di Dio. Nulla è nascosto allo sguardo di Dio, alla presenza di Dio, alla cura di Dio. L'aria è quell'elemento che meglio esprime il modo divino di essere nella creazione... e, a sua volta, come l'aria è sconfinata, così anche Dio sfugge alla nostra volontà di possesso e controllo. Lasciamo che l'aria, meravigliosa espressione della presenza di Dio, si corrompa e le impedisca di essere il mantice che sostiene la vita?

**Supplica:**

Dio di bontà, che hai mandato il tuo Spirito a planare sulle acque all'alba della Creazione, ora che viene la notte, invia ancora il tuo Spirito a rinnovare i nostri spiriti e farci scoprire la tua presenza e l'armonia di tutto il Creato. Te lo chiediamo per Cristo, Nostro Signore. Amen.

Preghiera del Signore. Amen



## Giovedì - La terra

Preghiera del Mattino

Nel nome (†) del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo , Amen

**Salmo 24(23):**

1. Del Signore è la terra e quanto contiene: il mondo, con i suoi abitanti.
2. È lui che l'ha fondato sui mari e sui fiumi l'ha stabilito.
3. Chi potrà salire il monte del Signore? Chi potrà stare nel suo luogo santo?
4. Chi ha mani innocenti e cuore puro, chi non si rivolge agli idoli, chi non giura con inganno.
5. Egli otterrà benedizione dal Signore, giustizia da Dio sua salvezza.
6. Ecco la generazione che lo cerca, che cerca il tuo volto, Dio di Giacobbe.
7. Alzate, o porte, la vostra fronte, alzatevi, soglie antiche, ed entri il re della gloria.
8. Chi è questo re della gloria? Il Signore forte e valoroso, il Signore valoroso in battaglia.
9. Alzate, o porte, la vostra fronte, alzatevi, soglie antiche, ed entri il re della gloria.
10. Chi è mai questo re della gloria? Il Signore degli eserciti è il re della gloria.

**Lettura dal Libro della Genesi (Gn 1, 1-2, 9-10):**

1 In principio Dio creò il cielo e la terra. 2 La **terra** era informe e deserta e le tenebre ricoprivano l'abisso e lo spirito di Dio aleggiava sulle acque. 9 Dio disse: "Le acque che sono sotto il cielo si raccolgano in un unico luogo e appaia l'asciutto". E così avvenne. 10 Dio chiamò l'asciutto terra, mentre chiamò la massa delle acque mare. Dio vide che era cosa buona.

### LS 53

Queste situazioni provocano i gemiti di sorella terra, che si uniscono ai gemiti degli abbandonati del mondo, con un lamento che reclama da noi un'altra rotta. Mai abbiamo maltrattato e offeso la nostra casa comune come negli ultimi due secoli. Siamo invece chiamati a diventare gli strumenti di Dio Padre perché il nostro pianeta sia quello che Egli ha sognato nel crearlo e risponda al suo progetto di pace, bellezza e pienezza. Il problema è che non disponiamo ancora della cultura necessaria per affrontare questa crisi e c'è bisogno di costruire leadership che indichino strade, cercando di rispondere alle necessità delle generazioni attuali includendo tutti, senza compromettere le generazioni future.

#### **Breve riflessione:**

La terra è il supporto della nostra casa comune, è dove dovremmo avere i nostri piedi. Creata da Dio per tutti, per servire il progetto di Dio di pace, bellezza e pienezza di tutte le creature, la stiamo trasformando in un deserto, un luogo dove non sarà possibile vivere. Inquinandola, le togliamo il potere fertilizzante e alimentare; desertificandola, ne mutiamo la bellezza; riscaldandola, rompiamo l'equilibrio che ha reso possibile la nascita della vita dopo milioni di anni. Con quale diritto? Se siamo incapaci di pensare a noi stessi, pensiamo almeno alle generazioni future di cui ipotichiamo il futuro ancor prima che nascano.

#### **Supplica:**

Dio di bontà, che hai creato la terra e hai dato agli uomini e donne la possibilità di coltivarla, aiutaci a lavorare in questo nuovo mattino affinché le nuove generazioni possano accogliere questa terra meglio di quanto lo sia attualmente. Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore. Amen.

Preghiera del Signore. Amen





### **Preghiera della Sera**

Nel nome (†) del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo , Amen

#### **Salmo 63 (62):**

2 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.

3 Così nel santuario ti ho contemplato, guardando la tua potenza e la tua gloria.

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

5 Così ti benedirò per tutta la vita: nel tuo nome alzerò le mie mani.

6 Come saziato dai cibi migliori, con labbra gioiose ti loderà la mia bocca.

7 Quando nel mio letto di te mi ricordo e penso a te nelle veglie notturne,

8 a te che sei stato il mio aiuto, esulto di gioia all'ombra delle tue ali.

9 A te si stringe l'anima mia: la tua destra mi sostiene.

10 Ma quelli che cercano di rovinarmi sprofondino sotto terra, 11 siano consegnati in mano alla spada, divengano preda disciacalli.

12 Il re troverà in Dio la sua gioia; si gloriierà chi giura per lui, perché ai mentitori verrà chiusa la bocca.

#### **Lettura dalla Lettera ai Romani (Rm 10, 15-18):**

15 E come lo annunceranno, se non sono stati inviati? Come sta scritto: Quanto sono belli i piedi di coloro che recano un lieto annuncio di bene! 16 Ma non tutti hanno obbedito al Vangelo. Lo dice Isaia: Signore, chi ha creduto dopo averci ascoltato? 17 Dunque, la fede viene dall'ascolto e l'ascolto riguarda la parola di Cristo. 18 Ora io dico: forse non hanno udito? Tutt'altro:

Per tutta la terra è corsa la loro voce,  
e fino agli estremi confini del mondo le loro parole.



### LS 217

Se « i deserti esteriori si moltiplicano nel mondo, perché i deserti interiori sono diventati così ampi », la crisi ecologica è un appello a una profonda conversione interiore. Tuttavia dobbiamo anche riconoscere che alcuni cristiani impegnati dediti alla preghiera, con il pretesto del realismo e della pragmaticità, spesso si fanno beffe delle preoccupazioni per l'ambiente. Altri sono passivi, non si decidono a cambiare le proprie abitudini e diventano incoerenti. Manca loro dunque una conversione ecologica, che comporta il lasciar emergere tutte le conseguenze dell'incontro con Gesù nelle relazioni con il mondo che li circonda. Vivere la vocazione di essere custodi dell'opera

#### **Breve riflessione:**

Fatti di terra, dalla terra veniamo e alla terra ritorneremo. Questa immagine biblica ci parla della profonda unità che abbiamo l'uomo con tutto il resto del creato: i nostri elementi biochimici costitutivi sono gli stessi che compongono la terra, le piante e il resto degli animali. In virtù di quella profonda unità, non prendersi cura della terra significa anche fare del male a noi stessi. I deserti esterni stanno entrando nelle nostre vite anche come deserti corporei: incorporiamo i rifiuti che provocano i deserti esterni. Tutto perché viviamo ancorati in grandi deserti interiori, estranei al volto di Cristo che attende la nostra conversione integrale per ravvivare in noi sorgenti di acqua viva che possano rigenerare i nostri deserti interiori ed esteriori. Ci convertiamo già?

#### **Supplica:**

Dio di bontà, non distogliere da noi né questa sera né in nessun altro momento il tuo sguardo, perché guardando a te, noi che siamo terra plasmata dalle tue mani, diventiamo come Gesù Cristo, tuo Figlio e Signore di tutta la terra e di tutto ciò che essa contiene. Te lo chiediamo per Cristo stesso, nostro Signore. Amen.

Preghiera del Signore. Amen.

## Venerdì - Esseri viventi

---

Preghiera del Mattino

Nel nome (†) del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo , Amen

### Salmo 148:

1. Alleluia. Lodate il Signore dai cieli, lodatelo nell'alto dei cieli.
2. Lodatelo, voi tutti, suoi angeli, lodatelo, voi tutte, sue schiere.
3. Lodatelo, sole e luna, lodatelo, voi tutte, fulgide stelle.
4. Lodatelo, cieli dei cieli, voi, acque al di sopra dei cieli.
5. Lodino il nome del Signore, perché al suo comando sono stati creati.
6. Li ha resi stabili nei secoli per sempre; ha fissato un decreto che non passerà.
7. Lodate il Signore dalla terra, mostri marini e voi tutti, abissi,
8. fuoco e grandine, neve e nebbia, vento di bufera che esegue la sua parola,
9. monti e voi tutte, colline, **alberi da frutto** e voi tutti, cedri,
10. voi, **bestie e animali domestici, rettili e uccelli alati.**
11. I re della terra e i popoli tutti, i governanti e i giudici della terra,
12. i giovani e le ragazze, i vecchi insieme ai bambini
13. lodino il nome del Signore, perché solo il suo nome è sublime: la sua maestà sovrasta la terra e i cieli.
14. Ha accresciuto la potenza del suo popolo. Egli è la lode per tutti i suoi fedeli, per i figli d'Israele, popolo a lui vicino.  
Alleluia.

### Letture dal Libro della Genesi (Gn 1, 20-25):

20 Dio disse: "Le acque brulichino di esseri viventi e uccelli volino sopra la terra, davanti al firmamento del cielo". 21 Dio creò i grandi mostri marini e tutti gli esseri viventi che guizzano e brulicano nelle acque, secondo la loro specie, e tutti gli uccelli alati, secondo la loro specie. Dio vide che era cosa buona. 22 Dio li benedisse: "Siate fecondi e moltiplicatevi e riempite le acque dei mari; gli uccelli si moltiplichino sulla terra". 23 E fu sera e fu mattina: quinto giorno. 24 Dio disse: "La terra produca esseri viventi secondo la loro specie: bestiame, rettili e animali selvatici, secondo la loro specie". E così avvenne. 25 Dio fece gli animali selvatici, secondo la loro specie, il bestiame, secondo la propria specie, e tutti i rettili del suolo, secondo la loro specie. Dio vide che era cosa buona.



### **LS 33**

Ma non basta pensare alle diverse specie solo come eventuali “risorse” sfruttabili, dimenticando che hanno un valore in sé stesse. Ogni anno scompaiono migliaia di specie vegetali e animali che non potremo più conoscere, che i nostri figli non potranno vedere, perse per sempre. La stragrande maggioranza si estingue per ragioni che hanno a che fare con qualche attività umana. Per causa nostra, migliaia di specie non daranno gloria a Dio con la loro esistenza né potranno comunicarci il proprio messaggio. Non ne abbiamo il diritto.

#### **Breve riflessione:**

L'immensità, la magnificenza e la grandezza di Dio, ci sono rese presenti nel profumo di un fiore, nel canto melodioso di un uccello, nella maestà di un leone, nelle piante e negli animali creati da Dio, che ci parlano di Dio : esprimono un riflesso dell'infinito di Dio. Esistere è godere del grande dono di poter manifestare l'Essere di Dio nel proprio essere; e questo dà gloria a Dio. Siamo consapevoli che, con l'estinzione di una specie animale o vegetale, oltre ad eliminare una creatura di Dio, eliminiamo quella forma concreta e irripetibile con cui si rifletteva qualcosa di Dio? La protezione delle specie naturali è una forma molto elevata di cura della nostra casa comune. La moltiplicazione delle specie, voluta da Dio come descritta nella Genesi, aiuta a diffondere la lode di Dio a tutti i confini della terra.

#### **Supplica:**

Dio di bontà, che questa mattina ci invita a lodarti per tutte le creature nate dalle tue mani, concedici di unire in questa lode la cura per tutte le specie naturali che sono opera delle tue mani. Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore. Amen.

Preghiera del Signore. Amen.

## Preghiera della Sera

Nel nome (†) del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo , Amen

### Salmo 104, 1-2a, 10-28 (103, 1-2a, 10-28):

- 1 Benedici il Signore, anima mia! Sei tanto grande, Signore, mio Dio! Sei rivestito di maestà e di splendore,  
2 avvolto di luce come di un manto  
10 Tu mandi nelle valli acque sorgive perché scorrano tra i monti,  
11 dissetino tutte le bestie dei campi e gli asini selvatici estinguano la loro sete.  
12 In alto abitano gli uccelli del cielo e cantano tra le fronde.  
13 Dalle tue dimore tu irrighi i monti, e con il frutto delle tue opere sisazia la terra.  
14 Tu fai crescere l'erba per il bestiame e le piante che l'uomo coltiva per trarre cibo dalla terra,  
15 vino che allietta il cuore dell'uomo, olio che fa brillare il suo volto e pane che sostiene il suo cuore.  
16 Sono sazi gli alberi del Signore, i cedri del Libano da lui piantati.  
17 Là gli uccelli fanno il loro nido e sui cipressi la cicogna ha la sua casa; 18 le alte montagne per le capre selvatiche, le rocce rifugio per gli iràci. 19 Hai fatto la luna per segnare i tempi e il sole che sa l'ora del tramonto. 20 Stendi le tenebre e viene la notte: in essa si aggirano tutte le bestie della foresta;  
21 ruggiscono i giovani leoni in cerca di preda e chiedono a Dio il loro cibo.  
22 Sorge il sole: si ritirano e si accovacciano nelle loro tane.  
23 Allora l'uomo esce per il suo lavoro, per la sua fatica fino a sera.  
24 Quante sono le tue opere, Signore! Le hai fatte tutte con saggezza; la terra è piena delle tue creature.  
25 Ecco il mare spazioso e vasto: là rettili e pesci senza numero, animali piccoli e grandi;  
26 lo solcano le navi e il Leviatàn che tu hai plasmato per giocare con lui. 27 Tutti da te aspettano che tu dia loro cibo a tempo opportuno.  
28 Tu lo provvedi, essi lo raccolgono; apri la tua mano, si saziano di beni.





#### **Lettura dalla Prima Lettera ai Corinzi o (1Cor 15, 35-44):**

35 Ma qualcuno dirà: "Come risorgono i morti? Con quale corpo verranno?". 36 Stolto! Ciò che tu semini non prende vita, se prima non muore. 37 Quanto a ciò che semini, non semini il corpo che nascerà, ma un semplice chicco di grano o di altro genere. 38 E Dio gli dà un corpo come ha stabilito, e a ciascun seme il proprio corpo. 39 Non tutti i corpi sono uguali: altro è quello degli uomini e altro quello degli animali; altro quello degli uccelli e altro quello dei pesci. 40 Vi sono corpi celesti e corpi terrestri, ma altro è lo splendore dei corpi celesti, altro quello dei corpi terrestri. 41 Altro è lo splendore del sole, altro lo splendore della luna e altro lo splendore delle stelle. Ogni stella infatti differisce da un'altra nello splendore. 42 Così anche la risurrezione dei morti: è seminato nella corruzione, risorge nell'incorruttibilità; 43 è seminato nella miseria, risorge nella gloria; è seminato nella debolezza, risorge nella potenza; 44 è seminato corpo animale, risorge corpo spirituale.

Se c'è un corpo animale, vi è anche un corpo spirituale.

#### **LS 190**

Ancora una volta, conviene evitare una concezione magica del mercato, che tende a pensare che i problemi si risolvano solo con la crescita dei profitti delle imprese o degli individui. È realistico aspettarsi che chi è ossessionato dalla massimizzazione dei profitti si fermi a pensare agli effetti ambientali che lascerà alle prossime generazioni? All'interno dello schema della rendita non c'è posto per pensare ai ritmi della natura, ai suoi tempi di degradazione e di rigenerazione, e alla complessità degli ecosistemi che possono essere gravemente alterati dall'intervento umano. Inoltre, quando si parla di biodiversità, al massimo la si pensa come una riserva di risorse economiche che potrebbe essere sfruttata, ma non si considerano seriamente il valore reale delle cose, il loro significato per le persone e le culture, gli interessi e le necessità dei poveri.

**Breve riflessione:**

La diversità, in generale, e la biodiversità in particolare sono espressione della ricchezza della nostra realtà, del nostro mondo, della creazione di Dio. E prima di comprenderlo dal punto di vista della sua utilità, dovremmo valutarlo dalla sua realtà intrinseca, dal suo valore in sé. È proprio da questo valore che nasce il valore pedagogico della biodiversità, e quindi la sua utilità è possibile. Nella stessa biodiversità riconosciamo la sua ricchezza, capace di esprimere la gloria di Dio; nel suo aspetto pedagogico, la biodiversità ci insegna, ad esempio, come una pianta diversa nasce da un seme in continuità con essa, così sarà la resurrezione dei nostri corpi in continuità con i corpi presenti ma differenti; infine, la conservazione della biodiversità dovrebbe essere una linea rossa da non oltrepassare nel nuovo modo di intendere l'economia che deriva dalla Laudato Si'. Viviamo il nostro rapporto con piante e animali da questa prospettiva?

**Supplica**

Dio di bontà, che in un venerdì pomeriggio come questo hai piantato il nuovo albero della vita, la Tua croce, per rinnovare il mondo e redimere l'umanità, aiutaci con il Tuo sangue versato a rispettare la diversità del tuo creato che ti glorifica e ti esalta. Te lo chiediamo perché sei Cristo, nostro Signore. Amen.

## Sabato - Umanità

Preghiera del Mattino

Nel nome (†) del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo , Amen

**Salmo 8:**

- 2 O Signore, Signore nostro, quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra! Voglio innalzare sopra i cieli la tua magnificenza,
- 3 con la bocca di bambini e di lattanti: hai posto una difesa contro i tuoi avversari, per ridurre al silenzio nemici e ribelli.
- 4 Quando vedo i tuoi cieli, opera delle tue dita, la luna e le stelle che tu haifissato,
- 5 che cosa è mai l'uomo perché di lui ti ricordi, il figlio dell'uomo, perché te ne curi?
- 6 Davvero l'hai fatto poco meno di un dio, di gloria e di onore lo hai coronato. 7 Gli hai dato potere sulle opere delle tue mani, tutto hai posto sotto i suoi piedi:
- 8 tutte le greggi e gli armenti e anche le bestie della campagna,
- 9 gli uccelli del cielo e i pesci del mare, ogni essere che percorre le vie de imari.
- 10 O Signore, Signore nostro, quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!

**Lettura dal Libro della Sapienza (Sap 9, 1-5, 13-18):**

- 1 "Dio dei padri e Signore della misericordia, che tutto hai creato con la tua parola,
- 2 e con la tua sapienza hai formato l'uomo perché dominasse sulle creature che tu hai fatto,
- 3 e governasse il mondo con santità e giustizia ed esercitasse il giudizio con animo retto,
- 4 dammi la sapienza, che siede accanto a te in trono, e non mi escludere dal numero dei tuoi figli,
- 5 perché io sono tuo schiavo e figlio della tua schiava, uomo debole e dalla vita breve, incapace di comprendere la giustizia e le leggi.
- 13 Quale uomo può conoscere il volere di Dio? Chi può immaginare che cosa vuole il Signore?
- 14 I ragionamenti dei mortali sono timidi e incerte le nostre riflessioni,
- 15 perché un corpo corrottile appesantisce l'anima e la tenda d'argilla opprime una mente piena di preoccupazioni.
- 16 A stento immaginiamo le cose della terra, scopriamo con fatica quelle a portata di mano; ma chi ha investigato le cose del cielo?
- 17 Chi avrebbe conosciuto il tuo volere, se tu non gli avessi dato la sapienza e dall'alto non gli avessi inviato il tuo santo spirito?
- 18 Così vennero raddrizzati i sentieri di chi è sulla terra; gli uomini furono istruiti in ciò che ti è gradito e furono salvati per mezzo della sapienza".



### **LS 67**

Noi non siamo Dio. La terra ci precede e ci è stata data. [...] Ciò implica una relazione di reciprocità responsabile tra essere umano e natura. Ogni comunità può prendere dalla bontà della terra ciò di cui ha bisogno per la propria sopravvivenza, ma ha anche il dovere di tutelarla e garantire la continuità della sua fertilità per le generazioni future. In definitiva, « del Signore è la terra » (Sal 24,1), a Lui appartiene « la terra e quanto essa contiene » (Dt 10,14). Perciò Dio nega ogni pretesa di proprietà assoluta:

« Le terre non si potranno vendere per sempre, perché la terra è mia e voi siete presso di me come forestieri e ospiti  
» (Lv 25,23).

### **Breve riflessione:**

Veniamo dalla terra e siamo composti di polvere di stelle, dalla terra veniamo e alla terra torniamo. La nostra esistenza è effimera. Eppure, siamo chiamati all'esistenza per godere della vita, dei doni del creato e del Creatore. Dio ci richiama al seno divino quando la terra copre i nostri corpi in attesa della resurrezione finale. Siamo piccoli e grandi allo stesso tempo, per amorevole disegno del Creatore. Siamo posti, per amore di Dio, al centro della creazione per essere custodi fedeli. Custodire la terra: questa è la nostra missione di creature amate da Dio. L'amore di Dio ci riempie e ci sfida a prenderci cura del creato?

### **Supplica:**

Dio di bontà, che all'alba di un nuovo giorno ci richiami alla vita, aiutaci a riempirci del Tuo amore per essere buoni custodi della casa comune che ci hai donato. Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore. Amen.

Preghiera del Signore. Amen.

## Preghiera della Sera

Nel nome (†) del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo , Amen

### Salmo 34 (33):

2 Benedirò il Signore in ogni tempo, sulla mia bocca sempre la sua lode.

3 Io mi glorio nel Signore: i poveri ascoltino e si rallegriano.

4 Magnificate con me il Signore, esaltiamo insieme il suo nome.

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

6 Guardate a lui e sarete raggianti, i vostri volti non dovranno arrossire.

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

8 L'angelo del Signore si accampa attorno a quelli che lo temono, e li libera.

9 Gustate e vedete com'è buono il Signore; beato l'uomo che in lui si rifugia.

10 Temete il Signore, suoi santi: nulla manca a coloro che lo temono. 11 I leoni sono miseri e affamati, ma a chi cerca il Signore non manca alcun bene.

12 Venite, figli, ascoltate mi: vi insegnerò il timore del Signore.

13 Chi è l'uomo che desidera la vita e ama i giorni in cui vedere il bene?

14 Custodisci la lingua dal male, le labbra da parole di menzogna. 15 Sta' lontano dal male e fa' il bene, cerca e persegui la pace.

16 Gli occhi del Signore sui giusti, i suoi orecchi al loro grido di aiuto.

17 Il volto del Signore contro i malfattori, per eliminarne dalla terra il ricordo.

18 Gridano e il Signore li ascolta, li libera da tutte le loro angosce. 19 Il Signore è vicino a chi ha il cuore spezzato, egli salva gli spiriti affranti.

20 Molti sono i mali del giusto, ma da tutti lo libera il Signore. 21 Custodisce tutte le sue ossa: neppure uno sarà spezzato.

22 Il male fa morire il malvagio e chi odia il giusto sarà condannato. 23 Il Signore riscatta la vita dei suoi servi; non sarà condannato chi in lui si rifugia.

**Lettura dalla Lettera ai Colossesi (Col 2, 8-10):**

8 Fate attenzione che nessuno faccia di voi sua preda con la filosofia e con vuoti raggiri ispirati alla tradizione umana, secondo gli elementi del mondo e non secondo Cristo.

9 È in lui che abita corporalmente tutta la pienezza della divinità, 10 e voi partecipate della pienezza di lui, che è il capo di ogni Principato e di ogni Potenza.

**LS 99**

Secondo la comprensione cristiana della realtà, il destino dell'intera creazione passa attraverso il mistero di Cristo, che è presente fin dall'origine: « Tutte le cose sono state create per mezzo di lui e in vista di lui » (Col 1,16).<sup>80</sup> Il prologo del Vangelo di Giovanni (1,1-18) mostra l'attività creatrice di Cristo come Parola divina (Logos). Ma questo prologo sorprende per la sua affermazione che questa Parola « si fece carne » (Gv 1,14). Una Persona della Trinità si è inserita nel cosmo creato, condividendone il destino fino alla croce. Dall'inizio del mondo, ma in modo particolare a partire dall'incarnazione, il mistero di Cristo opera in modo nascosto nell'insieme della realtà naturale, senza per questo ledere la sua autonomia.

**Breve riflessione:**

Per diventare creatura, Dio ha scelto di farsi uomo. Cristo è il Figlio di Dio fattosi uomo per noi e nel quale abita corporalmente la pienezza della divinità. In questo modo, tutto il creato, attraverso la creatura umana, è entrata nel mistero stesso di Dio. Non solo Dio è presente in tutto, ma anche la creatura, in Cristo, è presente in Dio. In tal senso Dio ama l'opera della creazione, al punto da rinnovarla e inserirla nel cuore del mistero divino. Il nostro amore per il creato assomiglia a quello di Dio? Se no, fissiamo lo sguardo su Cristo per convertirci.

**Supplica:**

Dio di bontà, che hai mandato Tuo Figlio, Nostro Signore Gesù Cristo, a redimere l'umanità e, insieme a lui, il mondo intero, aiutaci ora che il sole tramonta a non smettere mai di guardare Tuo Figlio, il Sole vero e sempre splendente. Te lo chiediamo per Cristo stesso, nostro Signore. Amen.

Preghiera del Signore. Amen.

## Domenica - Giorno di riposo

Preghiera del Mattino

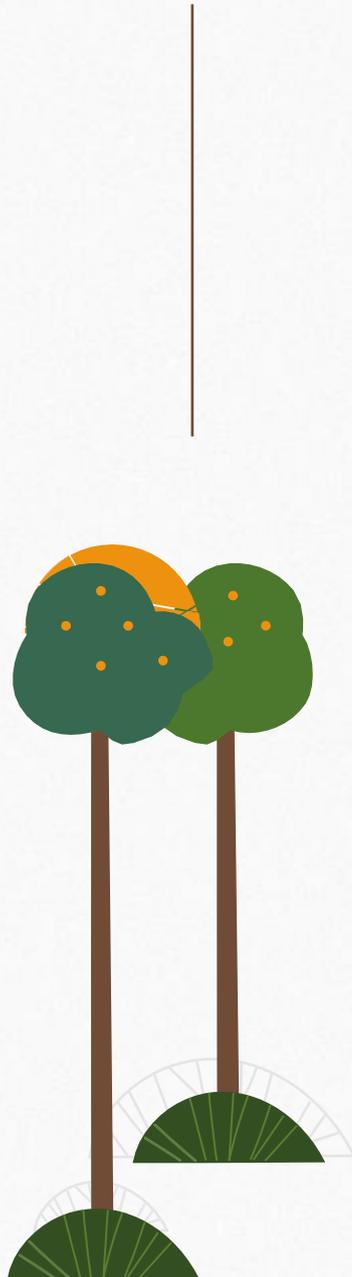
Nel nome (†) del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo, Amen

### Salmo 23 (22):

1. Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla.
2. Su pascoli erbosi mi fa riposare, ad acque tranquille mi conduce.
3. Rinfranca l'anima mia, mi guida per il giusto cammino a motivo del suo nome.
4. Anche se vado per una valle oscura, non temo alcun male, perché tu sei con me. Il tuo bastone e il tuo vincastro mi danno sicurezza.
5. Davanti a me tu prepari una mensa sotto gli occhi dei miei nemici. Ungi di olio il mio capo; il mio calice trabocca.
6. Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne tutti i giorni della mia vita, abiterò ancora nella casa del Signore per lunghi giorni.

### Lettura dal Libro dell'Esodo (Es 16, 22-26):

22 Quando venne il sesto giorno essi raccolsero il doppio di quel pane, due omer a testa. Allora tutti i capi della comunità vennero a informare Mosè. 23 Egli disse loro: "È appunto ciò che ha detto il Signore: "Domani è sabato, riposo assoluto consacrato al Signore. Ciò che avete da cuocere, cuocetelo; ciò che avete da bollire, bollitelo; quanto avanza, tenetelo in serbo fino a domani mattina"". 24 Essi lo misero in serbo fino al mattino, come aveva ordinato Mosè, e non imputridì, né vi si trovarono vermi. 25 Disse Mosè: "Mangiatelo oggi, perché è sabato in onore del Signore: oggi non ne troverete nella campagna. 26 Sei giorni lo raccoglierete, ma il settimo giorno è sabato: non ve ne sarà".



## LS 71

(...) La tradizione biblica stabilisce chiaramente che questa riabilitazione comporta la riscoperta e il rispetto dei ritmi inscritti nella natura dalla mano del Creatore. Ciò si vede, per esempio, nella legge dello Shabbat. Il settimo giorno, Dio si riposò da tutte le sue opere. Dio ordinò a Israele che ogni settimo giorno doveva essere celebrato come giorno di riposo, uno Shabbat (cfr Gen 2,2-3; Es 16,23; 20,10). D'altra parte, fu stabilito anche un anno sabbatico per Israele e la sua terra, ogni sette anni (cfr Lv 25,1-4), durante il quale si concedeva un completo riposo alla terra, non si seminava e si raccoglieva soltanto l'indispensabile per sopravvivere e offrire ospitalità (cfr Lv 25,4-6). Infine, trascorse sette settimane di anni, cioè quarantanove anni, si celebrava il giubileo, anno del perdono universale e della « liberazione nella terra per tutti i suoi abitanti » (Lv 25,10). Lo sviluppo di questa legislazione ha cercato di assicurare l'equilibrio e l'equità nelle relazioni dell'essere umano con gli altri e con la terra dove viveva e lavorava. Ma, allo stesso tempo, era un riconoscimento del fatto che il dono della terra con i suoi frutti appartiene a tutto il popolo. (...)

### **Breve riflessione:**

Il riposo del settimo giorno della creazione è un modo pedagogico in cui la Parola di Dio ci insegna a vivere il riposo settimanale istituito da Dio. E questo giorno di riposo serve soprattutto a ricordarci la supremazia di Dio su tutte le cose: sulla terra che ci è stata data, sulla nostra vita, su tutto ciò che è uscito dalle mani di Dio. Con questo giorno di riposo gli uomini e le donne non solo riacquistano le forze, ma soprattutto riconoscono la maestà di Dio nella loro vita, e riconoscono anche che tutto viene in questo mondo come dono di Dio per tutti. Da questo riposo nasce la necessità di equilibrare con giustizia tutte le relazioni che noi uomini stabiliamo durante la nostra vita: con il creato, con gli altri e con Dio. Viviamo il giorno di riposo settimanale come un momento per glorificare il passaggio di Dio nella nostra vita?

### **Supplica:**

Dio di bontà, all'alba di questa nuova domenica, giorno in cui commemoriamo la risurrezione del tuo Figlio con cui ha rinnovato ogni cosa, insegnaci a vivere il riposo domenicale, celebrando il dono della tua presenza in mezzo a noi. Te lo chiediamo per tuo Figlio, nostro Signore. Amen.

Preghiera del Signore. Amen.



## Preghiera della Sera

Nel nome (†) del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo , Amen

### Salmo 16 (15):

1. Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio.
2. Ho detto al Signore: "Il mio Signore sei tu, solo in te è il mio bene".
3. Agli idoli del paese, agli dèi potenti andava tutto il mio favore.
4. Moltiplicano le loro pene quelli che corrono dietro a un dio straniero. Io non spanderò le loro libagioni di sangue, né pronuncerò con le mie labbra i loro nomi.
5. Il Signore è mia parte di eredità e mio calice: nelle tue mani è la mia vita.
6. Per me la sorte è caduta su luoghi deliziosi: la mia eredità è stupenda.
7. Benedico il Signore che mi ha dato consiglio; anche di notte il mio animo mi istruisce.
8. Io pongo sempre davanti a me il Signore, sta alla mia destra, non potrò vacillare.
9. Per questo gioisce il mio cuore ed esulta la mia anima; anche il mio corpo riposa al sicuro,
10. perché non abbandonerai la mia vita negli inferi, né lascerai che il tuo fedele veda la fossa.
11. Mi indicherai il sentiero della vita, gioia piena alla tua presenza, dolcezza senza fine alla tua destra.

### Lettura dal Libro dell'Apocalisse (Ap 21, 1- 5a):

1 E vidi un cielo nuovo e una terra nuova: il cielo e la terra di prima infatti erano scomparsi e il mare non c'era più. 2 E vidi anche la città santa, la Gerusalemme nuova, scendere dal cielo, da Dio, pronta come una sposa adorna per il suo sposo. 3 Udii allora una voce potente, che veniva dal trono e diceva:

"Ecco la tenda di Dio con gli uomini!

Egli abiterà con loro

ed essi saranno suoi popoli

ed egli sarà il Dio con loro, il loro Dio.

4 E asciugherà ogni lacrima dai loro

occhie non vi sarà più la morte

né lutto né lamento né affanno,

perché le cose di prima sono

passate".

5 E Colui che sedeva sul trono disse: "Ecco, io faccio nuove tutte le cose".

### LS 83

Il traguardo del cammino dell'universo è nella pienezza di Dio, che è stata già raggiunta da Cristo risorto, fulcro della maturazione universale. In tal modo aggiungiamo un ulteriore argomento per rifiutare qualsiasi dominio dispotico e irresponsabile dell'essere umano sulle altre creature. Lo scopo finale delle altre creature non siamo noi. Invece tutte avanzano, insieme a noi e attraverso di noi, verso la meta comune, che è Dio, in una pienezza trascendente dove Cristo risorto abbraccia e illumina tutto. L'essere umano, infatti, dotato di intelligenza e di amore, e attratto dalla pienezza di Cristo, è chiamato a ricondurre tutte le creature al loro Creatore.

#### **Breve riflessione:**

La vita umana, come la stessa creazione, è una pedagogia divina perché, vivendo e camminando dal concepimento alla morte, impariamo ad amare: perché l'amore è ciò che vivremo per tutta l'eternità, in quel cielo e quella terra nuovi che saranno la pienezza di Dio per noi. Il riposo domenicale ci aiuta a gustare nel tempo il vivere eterno alla presenza di Dio. Attraverso questa vita, insieme a noi camminano le altre creature dalla mano di Dio, il quale, attraverso di noi, sarà ricondotto anch'esso al comune Creatore. In questo giorno di riposo, siamo diventati un po' più consapevoli della presenza di Dio nella nostra vita e della comunione universale dell'intero creato?

#### **Supplica:**

Dio di bontà, in questa domenica pomeriggio, insegnaci a vivere della tua pace e a donarla al mondo intero. Te lo chiediamo per Cristo stesso, nostro Signore. Amen.

Preghiera del Signore. Amen.



