

Fa' che possiamo intuire la tua azione nella storia dell'umanità, nei suoi cammini incerti verso la conoscenza della verità. Tu che costruisci il corpo di Cristo nella storia, che promuovi la testimonianza di fede, riempici di fiducia e di pace anche in mezzo alle tribolazioni e alle difficoltà.

Ascoltiamo e cantiamo sottovoce: **“De nocte iremos, de nocte, que para encontrar la fuente; solo la sed nos alumbra, solo la sed nos alumbra”** - **Cammineremo di notte, per ritrovare la fonte; solo la sete ci illumina**” (Taizé, 5:13 minuti).

**Come esco dalla preghiera?** – *Come è andata? Come mi sento? Come proseguo?*

---

---

---

---

---

---

---



Adulti in cammino – mercoledì  
9 ottobre 2024



## Il Dio della Bibbia suscita speranza

Dialoghiamo con Dio Trinità a partire dal piano pastorale 2024-25

### Entriamo nel clima di ascolto e di dialogo

Ascoltiamo e cantiamo sottovoce: **“Bonum est confidere in Domino; bonum sperare in Domino”** – “E’ bene confidare nel Signore; è bene sperare nel Signore” (Taizé, 4:00 minuti).

### Preghiera iniziale

Padre della luce, tu hai inviato nel mondo la tua parola  
attraverso la legge, i profeti e i salmi,  
e negli ultimi tempi hai voluto che lo stesso tuo Figlio, tua Parola eterna,  
facesse conoscere a noi te, unico vero Dio:  
manda ora su di me lo Spirito santo, affinché mi dia un cuore capace di ascolto,  
tolga il velo ai miei occhi  
e mi conduca a tutta la verità.  
Te lo chiedo per Cristo, il Signore benedetto ora e nei secoli dei secoli. Amen.



### Ascoltiamo il Signore che ci parla

#### Dal libro della Genesi (capitolo 4)

**1**Adamo conobbe Eva sua moglie, che concepì e partorì Caino e disse: "Ho acquistato un uomo grazie al Signore". **2**Poi partorì ancora Abele, suo fratello. Ora Abele era pastore di greggi, mentre Caino era lavoratore del suolo.

**3**Trascorso del tempo, Caino presentò frutti del suolo come offerta

al Signore, 4mentre Abele presentò a sua volta primogeniti del suo gregge e il loro grasso. Il Signore gradì Abele e la sua offerta, 5ma non gradì Caino e la sua offerta. Caino ne fu molto irritato e il suo volto era abbattuto. 6Il Signore disse allora a Caino: "Perché sei irritato e perché è abbattuto il tuo volto? 7Se agisci bene, non dovresti forse tenerlo alto? Ma se non agisci bene, il peccato è accovacciato alla tua porta; verso di te è il suo istinto, e tu lo dominerai".

8Caino parlò al fratello Abele. Mentre erano in campagna, Caino alzò la mano contro il fratello Abele e lo uccise.

9Allora il Signore disse a Caino: "Dov'è Abele, tuo fratello?". Egli rispose: "Non lo so. Sono forse io il custode di mio fratello?". 10Riprese: "Che hai fatto? La voce del sangue di tuo fratello grida a me dal suolo!

11Ora sii maledetto, lontano dal suolo che ha aperto la bocca per ricevere il sangue di tuo fratello dalla tua mano. 12Quando lavorerai il suolo, esso non ti darà più i suoi prodotti: ramingo e fuggiasco sarai sulla terra".

13Disse Caino al Signore: "**Troppo grande è la mia colpa per ottenere perdono.** 14Ecco, tu mi scacci oggi da questo suolo e dovrò nascondermi lontano da te; io sarò ramingo e fuggiasco sulla terra e chiunque mi incontrerà mi ucciderà".

15Ma il Signore gli disse: "Ebbene, chiunque ucciderà Caino subirà la vendetta sette volte!". **Il Signore impose a Caino un segno**, perché nessuno, incontrandolo, lo colpisse.

16Caino si allontanò dal Signore e abitò nella regione di Nod, a oriente di Eden.

17Ora Caino conobbe sua moglie, che concepì e **partorì** Enoc; poi divenne **costruttore di una città**, che chiamò Enoc, dal nome del figlio.  
Parola di Dio. **Rendiamo grazie a Dio!**

### **Lectio** – rileggiamo a approfondiamo

---

\* **Composizione del luogo fisico:** odori, sapori, rumori, personaggi...

\* **Composizione del luogo interiore:** sensazioni e sentimenti dei personaggi, soprattutto disperazione e speranza

---

### **Oratio** – preghiamo a partire dalla Parola di Dio

---

**Insegnami a pregare** (cf Rm 8,26 27)

O Spirito Santo, vieni in aiuto alla mia debolezza e insegnami a pregare. Senza di te, Spirito del Padre, non so che cosa devo chiedere, né come chiederlo.

Ma tu stesso vieni in mio soccorso e preghi il Padre per me, con sospiri che nessuna parola può esprimere.

O Spirito di Dio, tu conosci il mio cuore: prega in me come il Padre vuole.

O Spirito Santo, vieni in aiuto alla mia debolezza e insegnami a pregare. Amen.

### **Contemplatio** – Se comincio a dialogare col Signore e sto bene...

---

Resto aperto alla possibilità che non mi "serva" più "riflettere" o "trovare le parole" ... mi lascio fare dallo Spirito Santo e - deposto ogni ragionamento e anche la penna - sto a sentire cosa Lui mi suggerisce.

---

---

---

---

### **Preghiera finale** – di Carlo Maria Martini

---

Signore, donaci il tuo Spirito perché possiamo conoscere la via per la quale camminare.

Noi tutti abbiamo bisogno di te, Spirito santo, perché il nostro cuore sia aperto, inondato dalla tua consolazione al di là delle parole e dei concetti che ascoltiamo.

Concedici di cogliere la tua presenza nella Chiesa, in ciascuno di noi, tu che sei l'ospite permanente che continuamente modella in noi la figura e la forma di Gesù.

unico vero nemico: lo spirito del male che fomenta la guerra, perché è «omicida fin da principio», «menzognero e padre della menzogna» (Gv 8,44). Per favore, dedichiamo tempo alla preghiera e riscopriamo la potenza salvifica del digiuno!

Ho nel cuore una cosa che voglio dire a voi, fratelli e sorelle, ma anche a tutti gli uomini e le donne di ogni confessione e religione che in Medio Oriente soffrono per la follia della guerra: vi sono vicino, sono con voi.

Sono con voi, abitanti di Gaza, martoriati e allo stremo, che siete ogni giorno nei miei pensieri e nelle mie preghiere.

Sono con voi, forzati a lasciare le vostre case, ad abbandonare la scuola e il lavoro, a vagare in cerca di una meta per scappare dalle bombe.

Sono con voi, madri che versate lacrime guardando i vostri figli morti o feriti, come Maria vedendo Gesù; con voi, piccoli che abitate le grandi terre del Medio Oriente, dove le trame dei potenti vi tolgono il diritto di giocare.

Sono con voi, che avete paura ad alzare lo sguardo in alto, perché dal cielo piove fuoco.

Sono con voi, che non avete voce, perché si parla tanto di piani e strategie, ma poco della situazione concreta di chi patisce la guerra, che i potenti fanno fare agli altri; su di loro, però, incombe l'indagine inflessibile di Dio (cfr Sap 6,8).

Sono con voi, assetati di pace e di giustizia, che non vi arrendete alla logica del male e nel nome di Gesù «amate i vostri nemici e pregate per quelli che vi perseguitano» (Mt 5,44).

Grazie a voi, figli della pace, perché consolate il cuore di Dio, ferito dal male dell'uomo. E grazie a quanti, in tutto il mondo, vi aiutano; a loro, che curano in voi Cristo affamato, ammalato, forestiero, abbandonato, povero e bisognoso, chiedo di continuare a farlo con generosità. E grazie, fratelli vescovi e sacerdoti, che portate la consolazione di Dio nelle solitudini umane. Vi prego di guardare al popolo santo che siete chiamati a servire e a lasciarvi toccare il cuore, lasciando, per amore dei vostri fedeli, ogni divisione e ambizione.

Fratelli e sorelle in Gesù, vi benedico e vi abbraccio con affetto, di cuore. La Madonna, Regina della pace, vi custodisca. San Giuseppe, Patrono della Chiesa, vi protegga.

Fraternamente.

---

---

---

---

---

---

Ascoltiamo il Signore che ci parla

**Dal libro della Genesi (capitolo 22)**

1 Dopo queste cose, Dio mise alla prova Abramo e gli disse: "Abramo!". Rispose: "Eccomi!". 2 Riprese: "Prendi tuo figlio, il tuo unigenito che ami, Isacco, va' nel territorio di Mòria e offrilo in olocausto su di un monte che io ti indicherò".

3 Abramo si alzò di buon mattino, sellò l'asino, prese con sé due servi e il figlio Isacco, spaccò la legna per l'olocausto e si mise in viaggio verso il luogo che Dio gli aveva indicato. 4 Il terzo giorno Abramo alzò gli occhi e da lontano vide quel luogo. 5 Allora Abramo disse ai suoi servi: "Fermatevi qui con l'asino; io e il ragazzo andremo fin lassù, ci prostreremo e poi ritorneremo da voi". 6 Abramo prese la legna dell'olocausto e la caricò sul figlio Isacco, prese in mano il fuoco e il coltello, poi proseguirono tutti e due insieme. 7 Isacco si rivolse al padre Abramo e disse: "Padre mio!". Rispose: "Eccomi, figlio mio". Riprese: "Ecco qui il fuoco e la legna, ma dov'è l'agnello per l'olocausto?". 8 Abramo rispose: "Dio stesso si provvederà l'agnello per l'olocausto, figlio mio!". Proseguirono tutti e due insieme.

9 Così arrivarono al luogo che Dio gli aveva indicato; qui Abramo costruì l'altare, collocò la legna, legò suo figlio Isacco e lo depose sull'altare, sopra la legna. 10 Poi Abramo stese la mano e prese il coltello per immolare suo figlio. 11 Ma l'angelo del Signore lo chiamò dal cielo e gli disse: "Abramo, Abramo!". Rispose: "Eccomi!". 12 L'angelo disse: "Non stendere la mano contro il ragazzo e non fargli niente! Ora so che

tu temi Dio e non mi hai rifiutato tuo figlio, il tuo unigenito". 13Allora Abramo alzò gli occhi e vide un ariete, impigliato con le corna in un cespuglio. Abramo andò a prendere l'ariete e lo offrì in olocausto invece del figlio. 14 Abramo chiamò quel luogo "Il Signore vede"; perciò oggi si dice: "Sul monte il Signore si fa vedere".

Parola di Dio. **Rendiamo grazie a Dio!**

### Lectio – rileggiamo a approfondiamo

\* **Composizione del luogo fisico:** odori, sapori, rumori, personaggi...

\* **Composizione del luogo interiore:** sensazioni e sentimenti dei personaggi, soprattutto disperazione e speranza

---

---

---

---

---

---

---

---

### Ascoltiamo il Signore che ci parla

#### **Dal libro dell'Esodo (capitolo 14)**

5Quando fu riferito al re d'Egitto che il popolo era fuggito, il cuore del faraone e dei suoi ministri si rivolse contro il popolo. Dissero: "Che cosa abbiamo fatto, lasciando che Israele si sottraesse al nostro servizio?". 6Attaccò allora il cocchio e prese con sé i suoi soldati. 7Prese seicento carri scelti e tutti i carri d'Egitto con i combattenti sopra ciascuno di essi. 8Il Signore rese ostinato il cuore del faraone, re d'Egitto, il quale inseguì gli Israeliti mentre gli Israeliti uscivano a mano alzata. 9Gli Egiziani li inseguirono e li raggiunsero, mentre essi stavano accampati presso il mare; tutti i cavalli e i carri del faraone, i suoi

### Per approfondire la riflessione e la preghiera

#### **papa Francesco, lettera ai cattolici del Medio Oriente, 7 ottobre 2024**

Cari fratelli e sorelle,

penso a voi e prego per voi. Desidero raggiungervi in questo giorno triste. Un anno fa è divampata la miccia dell'odio; non si è spenta, ma è deflagrata in una spirale di violenza, nella vergognosa incapacità della comunità internazionale e dei Paesi più potenti di far tacere le armi e di mettere fine alla tragedia della guerra. Il sangue scorre, come le lacrime; la rabbia aumenta, insieme alla voglia di vendetta, mentre pare che a pochi interessi ciò che più serve e che la gente vuole: dialogo, pace. Non mi stanco di ripetere che la guerra è una sconfitta, che le armi non costruiscono il futuro ma lo distruggono, che la violenza non porta mai pace. La storia lo dimostra, eppure anni e anni di conflitti sembrano non aver insegnato nulla.

E voi, fratelli e sorelle in Cristo che dimorate nei Luoghi di cui più parlano le Scritture, siete un piccolo gregge inerme, assetato di pace. Grazie per quello che siete, grazie perché volete rimanere nelle vostre terre, grazie perché sapete pregare e amare nonostante tutto. Siete un seme amato da Dio. E come un seme, apparentemente soffocato dalla terra che lo ricopre, sa sempre trovare la strada verso l'alto, verso la luce, per portare frutto e dare vita, così voi non vi lasciate inghiottire dall'oscurità che vi circonda ma, piantati nelle vostre sacre terre, diventate germogli di speranza, perché la luce della fede vi porta a testimoniare l'amore mentre si parla d'odio, l'incontro mentre dilaga lo scontro, l'unità mentre tutto volge alla contrapposizione.

Con cuore di padre mi rivolgo a voi, popolo santo di Dio; a voi, figli delle vostre antiche Chiese, oggi "martiriali"; a voi, semi di pace nell'inverno della guerra; a voi che credete in Gesù «mite e umile di cuore» (Mt 11,29) e in Lui diventate testimoni della forza di una pace non armata.

Gli uomini oggi non sanno trovare la pace e noi cristiani non dobbiamo stancarci di chiederla a Dio. Perciò oggi ho invitato tutti a vivere una giornata di preghiera e digiuno. Preghiera e digiuno sono le armi dell'amore che cambiano la storia, le armi che sconfiggono il nostro

felicità del passato siano sepolte per sempre. Pecchiamo contro la speranza quando ci abbattiamo davanti ai nostri peccati, dimenticando che Dio è misericordioso ed è più grande del nostro cuore. Non dimentichiamo questo, fratelli e sorelle: Dio perdona tutto, Dio perdona sempre. Siamo noi a stancarci di chiedere perdono. Ma non dimentichiamo questa verità: **Dio perdona tutto, Dio perdona sempre.** Pecchiamo contro la speranza quando ci abbattiamo davanti ai nostri peccati; pecchiamo contro la speranza quando in noi l'autunno cancella la primavera; quando l'amore di Dio cessa di essere un fuoco eterno e non abbiamo il coraggio di prendere decisioni che ci impegnano per tutta la vita.

Di questa virtù cristiana, il mondo oggi ha tanto bisogno! **Il mondo ha bisogno della speranza**, come ha tanto bisogno della pazienza, una virtù che cammina a stretto contatto con la speranza. Gli uomini pazienti sono tessitori di bene. Desiderano ostinatamente la pace, e anche se alcuni hanno fretta e vorrebbero tutto e subito, la pazienza ha la capacità dell'attesa. Anche quando intorno a sé molti hanno ceduto alla disillusione, chi è animato dalla speranza ed è paziente è in grado di attraversare le notti più buie. Speranza e pazienza vanno insieme.

**La speranza è la virtù di chi ha il cuore giovane**; e qui non conta l'età anagrafica. Perché ci sono anche vecchi con gli occhi pieni di luce, che vivono **una tensione permanente verso il futuro.** Pensiamo a quei due grandi vecchi del Vangelo, Simeone e Anna: non si stancarono mai di attendere e videro l'ultimo tratto del loro cammino benedetto dall'incontro con il Messia, che riconobbero in Gesù, portato al Tempio dai suoi genitori. Che grazia se fosse così per tutti noi! Se dopo un lungo peregrinare, deponendo bisaccia e bastone, il nostro cuore si colmasse di una gioia mai provata prima e anche noi potessimo esclamare: «Ora puoi lasciare, o Signore, che il tuo servo / vada in pace, secondo la tua parola, / perché i miei occhi hanno visto la tua salvezza, / preparata da te davanti a tutti i popoli: / luce per rivelarti alle genti / e gloria del tuo popolo, Israele» (Lc 2,29-32).

Fratelli e sorelle, andiamo avanti e chiediamo la grazia di avere la speranza, la speranza con la pazienza. Sempre guardare a quell'incontro definitivo; sempre pensare che il Signore è vicino a noi, che mai, mai la morte sarà vittoriosa! Andiamo avanti e chiediamo al Signore ci dia questa grande virtù della speranza, accompagnata dalla pazienza. Grazie.

cavalieri e il suo esercito erano presso Pi-Achiròt, davanti a Baal-Sefòn.

10Quando il faraone fu vicino, gli Israeliti alzarono gli occhi: ecco, gli Egiziani marciavano dietro di loro! Allora gli Israeliti ebbero grande paura e gridarono al Signore. 11E dissero a Mosè: "È forse perché non c'erano sepolcri in Egitto che ci hai portati a morire nel deserto? Che cosa ci hai fatto, portandoci fuori dall'Egitto? 12Non ti dicevamo in Egitto: "Lasciaci stare e serviremo gli Egiziani, perché è meglio per noi servire l'Egitto che morire nel deserto"?".

13Mosè rispose: "**Non abbiate paura! Siate forti e vedrete la salvezza del Signore**, il quale oggi agirà per voi; perché gli Egiziani che voi oggi vedete, non li rivedrete mai più! 14Il Signore combatterà per voi, e voi starete tranquilli".

15Il Signore disse a Mosè: "Perché gridi verso di me? Ordina agli Israeliti di riprendere il cammino. 16Tu intanto alza il bastone, stendi la mano sul mare e dividilo, perché gli Israeliti entrino nel mare all'asciutto. 17Ecco, io rendo ostinato il cuore degli Egiziani, così che entrino dietro di loro e io dimostri la mia gloria sul faraone e tutto il suo esercito, sui suoi carri e sui suoi cavalieri. 18Gli Egiziani sapranno che io sono il Signore, quando dimostrerò la mia gloria contro il faraone, i suoi carri e i suoi cavalieri".

19L'angelo di Dio, che precedeva l'accampamento d'Israele, cambiò posto e passò indietro. Anche la colonna di nube si mosse e dal davanti passò dietro. 20**Andò a porsi tra l'accampamento degli Egiziani e quello d'Israele.** La nube era tenebrosa per gli uni, mentre per gli altri illuminava la notte; così gli uni non poterono avvicinarsi agli altri durante tutta la notte.

21Allora Mosè stese la mano sul mare. E il Signore durante tutta la notte risospinse il mare con un forte vento d'oriente, rendendolo asciutto; le acque si divisero. 22Gli Israeliti entrarono nel mare sull'asciutto, mentre le acque erano per loro un muro a destra e a sinistra. 23Gli Egiziani li inseguirono, e tutti i cavalli del faraone, i suoi carri e i suoi cavalieri entrarono dietro di loro in mezzo al mare.

24Ma alla veglia del mattino il Signore, dalla colonna di fuoco e di nube, gettò uno sguardo sul campo degli Egiziani e lo mise in rotta. 25Frenò le ruote dei loro carri, così che a stento riuscivano a spingerle.

Allora gli Egiziani dissero: "Fuggiamo di fronte a Israele, perché il Signore combatte per loro contro gli Egiziani!".

26Il Signore disse a Mosè: "Stendi la mano sul mare: le acque si riversino sugli Egiziani, sui loro carri e i loro cavalieri". 27Mosè stese la mano sul mare e il mare, sul far del mattino, **tornò al suo livello consueto**, mentre gli Egiziani, fuggendo, gli si dirigevano contro. Il Signore li travolse così in mezzo al mare. 28Le acque ritornarono e sommersero i carri e i cavalieri di tutto l'esercito del faraone, che erano entrati nel mare dietro a Israele: non ne scampò neppure uno.

29Invece gli Israeliti avevano camminato sull'asciutto in mezzo al mare, mentre **le acque erano per loro un muro a destra e a sinistra**.  
Parola di Dio. **Rendiamo grazie a Dio!**

### *Lectio* – rileggiamo a approfondiamo

---

- \* **Composizione del luogo fisico:** odori, sapori, rumori, personaggi...
  - \* **Composizione del luogo interiore:** sensazioni e sentimenti dei personaggi, soprattutto disperazione e speranza
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### *Meditatio* – allarghiamo la riflessione

---

## **Catechesi di papa Francesco, 8 maggio 2024**

### **La speranza come virtù teologale**

«La speranza è la virtù teologale per la quale desideriamo il regno dei cieli e la vita eterna come nostra felicità, riponendo la nostra fiducia nelle promesse di Cristo e appoggiandoci non sulle nostre forze, ma sull'aiuto della grazia dello Spirito Santo» (Catechismo della Chiesa Cattolica, n.

1817). Queste parole ci confermano che la speranza è la risposta offerta al nostro cuore, **quando nasce in noi la domanda assoluta: “Che ne sarà di me? Qual è la meta del viaggio? Che ne è del destino del mondo?”**.

Tutti ci accorgiamo che una risposta negativa a queste domande produce **tristezza**. Se non c'è un senso al viaggio della vita, se all'inizio e alla fine c'è il nulla, allora ci domandiamo perché mai dovremmo camminare: da qui nasce la disperazione dell'uomo, la sensazione della inutilità di tutto. E molti potrebbero ribellarsi: mi sono sforzato di essere virtuoso, di essere prudente, giusto, forte, temperante. Sono stato anche un uomo o una donna di fede... A che cosa è servito il mio combattimento se tutto finisce qui?. Se manca la speranza, tutte le altre virtù rischiano di sgretolarsi e di finire in cenere. **Se non esistesse un domani affidabile, un orizzonte luminoso, non resterebbe che concludere che la virtù sia una fatica inutile**. «Solo quando il futuro è certo come realtà positiva, diventa vivibile anche il presente», diceva Benedetto XVI (Lett. enc. Spe salvi, 2).

Il cristiano ha speranza **non per merito proprio**. Se crede nel futuro è perché Cristo è morto e risorto e ci ha donato il suo Spirito. «La redenzione ci è offerta nel senso che ci è stata donata la speranza, una speranza affidabile, in virtù della quale noi possiamo affrontare il nostro presente» (ivi, 1). In questo senso, ancora una volta, noi diciamo che la speranza è una virtù teologale: non promana da noi, non è una ostinazione di cui vogliamo autoconvincerci, ma è un regalo che viene direttamente da Dio.

A tanti cristiani dubbiosi, che non erano completamente rinati alla speranza, l'apostolo Paolo pone davanti la logica nuova dell'esperienza cristiana: **«Se Cristo non è risorto, vana è la vostra fede e voi siete ancora nei vostri peccati. Perciò anche quelli che sono morti in Cristo sono perduti. Se noi abbiamo avuto speranza in Cristo soltanto per questa vita, siamo da commiserare più di tutti gli uomini»** (1 Cor 15,17-19). È come se dicesse: se credi nella risurrezione di Cristo, allora sai con certezza che nessuna sconfitta e nessuna morte è per sempre. Ma se non credi nella risurrezione di Cristo, allora tutto diventa vuoto, perfino la predicazione degli Apostoli.

**La speranza è una virtù contro cui pecciamo spesso:** nelle nostre cattive nostalgie, nelle nostre malinconie, quando pensiamo che le