

Avvento 2016 – Esercizi di speranza con i salmi  
Nei momenti di ansia senza oggetto preciso  
Salmo 121: *Il Signore è come ombra che ti copre*

1. Quando la tua Sapienza,  
mio Signore,  
vide che il mondo, vuoto,  
restava senza amore,  
ne fece la dimora  
di un uomo e di una donna. (2 v.)

3. Mentre la tua Parola,  
mio Signore,  
come una luce amica  
guidava i nostri passi,  
colmava il nostro cuore  
di fede e di speranza. (2 v.)

2. Quando vedesti l'uomo,  
mio Signore,  
vinto dal suo peccato,  
vagare senza meta,  
ancora più l'amasti  
e a lui venisti incontro. (2 v.)

4. Tanto ci amasti infine,  
mio Signore,  
quanto la vita stessa  
dell'unico Tuo Figlio,  
con noi divise il pane,  
la gioia ed il dolore. (2 v.)

**Preghiamo** - O Dio misericordioso, che nel tuo Unigenito ci hai fatto rinascere creature nuove, guarda all'opera del tuo grande amore e rendici puri da ogni macchia di peccato, nell'attesa del tuo Figlio, nostro Signore e nostro Dio, che vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli.

**Dal vangelo secondo Matteo** (6, 25-26.31-34)

In quel tempo sulla montagna Gesù diceva ai suoi discepoli: «Per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito? Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, né mietono, né ammassano nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non contate voi forse più di loro? [...] Non affannatevi dunque dicendo: Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo? Di tutte queste cose si preoccupano i pagani; il Padre vostro celeste infatti sa che ne avete bisogno. Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. Non affannatevi dunque per il domani, perché il domani avrà già le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena. Parola del Signore

**Se il Signore non costruisce la città invano noi mettiamo pietra su pietra. Se la nostra strada non fosse la sua strada invano camminiamo, camminiamo insieme**

Se il Signore non costruisce la casa,  
invano vi faticano i costruttori.

Se il Signore non custodisce la città,  
invano veglia il custode.

Invano vi alzate di buon mattino,  
tardi andate a riposare

e mangiate pane di sudore:

il Signore ne darà ai suoi amici nel sonno.

Ecco, dono del Signore sono i figli,  
è sua grazia il frutto del grembo.

Come frecce in mano a un eroe  
sono i figli della giovinezza.

Beato l'uomo che ne ha piena la faretra:  
non resterà confuso quando verrà a trattare  
alla porta con i propri nemici.

Gloria

**Se il Signore non costruisce la città invano noi mettiamo pietra su pietra. Se la nostra strada non fosse la sua strada invano camminiamo, camminiamo insieme**

**Dalla lettera ai Romani** (8, 19-25)

La creazione stessa attende con impazienza la rivelazione dei figli di Dio; essa infatti è stata sottomessa alla caducità - non per suo volere, ma per volere di colui che l'ha sottomessa - e nutre la speranza di essere lei pure liberata dalla schiavitù della corruzione, per entrare nella libertà della gloria dei figli di Dio. Sappiamo bene infatti che tutta la creazione geme e soffre fino ad oggi nelle doglie del parto; essa non è la sola, ma anche noi, che possediamo le primizie dello Spirito, gemiamo interiormente aspettando l'adozione a figli, la redenzione del nostro corpo. Poiché nella speranza noi siamo stati salvati. Ora, ciò che si spera, se visto, non è più speranza; infatti, ciò che uno già vede, come potrebbe ancora sperarlo? Ma se speriamo quello che non vediamo, lo attendiamo con perseveranza. Parola di Dio

**Gli occhi miei sollevo ai monti: donde mai mi viene aiuto?**

**Il mio aiuto vien da Dio, Egli ha fatto cielo e terra, Egli ha fatto ....**

Non lascerà vacillare il tuo piede,  
non si addormenterà il tuo custode.  
Non si addormenterà, non prenderà sonno,  
il custode d'Israele.

Il Signore è il tuo custode,  
il Signore è come ombra che ti copre,  
e sta alla tua destra.

Di giorno non ti colpirà il sole,  
né la luna di notte.

Il Signore ti proteggerà da ogni male,  
egli proteggerà la tua vita.

Il Signore veglierà su di te, quando esci e quando entri,  
da ora e per sempre.

Gloria al Padre

**Gli occhi miei sollevo ai monti: donde mai mi viene aiuto?**

**Il mio aiuto vien da Dio, Egli ha fatto cielo e terra, Egli ha fatto ....**

**Dal libro del profeta Isaia (43, 16- 21)**

Così dice il Signore che offrì una strada nel mare  
e un sentiero in mezzo ad acque possenti  
che fece uscire carri e cavalli,  
esercito ed eroi insieme;  
essi giacciono morti: mai più si rialzeranno;  
si pensero come un lucignolo, sono estinti.  
Non ricordate più le cose passate,  
non pensate più alle cose antiche!  
Ecco, faccio una cosa nuova:  
proprio ora germoglia, non ve ne accorgete?  
Aprirò anche nel deserto una strada,  
immetterò fiumi nella steppa. Parola di Dio

**Sul mare passava la tua via, Signore, e le tue orme rimasero invisibili**

La mia voce sale a Dio e grido aiuto;  
la mia voce sale a Dio, finché mi ascolti.

Nel giorno dell'angoscia io cerco il Signore,  
tutta la notte la mia mano è tesa e non si stanca;  
io rifiuto ogni conforto.

Mi ricordo di Dio e gemo,  
medito e viene meno il mio spirito.

Tu trattieni dal sonno i miei occhi,  
sono turbato e senza parole.

Ripenso ai giorni passati,  
ricordo gli anni lontani.

Un canto nella notte mi ritorna nel cuore:  
rifletto e il mio spirito si va interrogando.

Forse Dio ci respingerà per sempre,

non sarà più benevolo con noi?  
E' forse cessato per sempre il suo amore,  
è finita la sua promessa per sempre?  
Può Dio aver dimenticato la misericordia,  
aver chiuso nell'ira il suo cuore?  
E ho detto: «Questo è il mio tormento:  
è mutata la destra dell'Altissimo».  
Ricordo le gesta del Signore,  
ricordo le tue meraviglie di un tempo.  
Mi vado ripetendo le tue opere,  
considero tutte le tue gesta.  
O Dio, santa è la tua via;  
quale dio è grande come il nostro Dio?  
Tu sei il Dio che opera meraviglie,  
manifesti la tua forza fra le genti.  
E' il tuo braccio che ha salvato il tuo popolo,  
i figli di Giacobbe e di Giuseppe.  
Ti videro le acque, Dio,  
ti videro e ne furono sconvolte;  
sussultarono anche gli abissi.  
Le nubi rovesciarono acqua,  
scoppiò il tuono nel cielo;  
le tue saette guizzarono.  
Il fragore dei tuoi tuoni nel turbine,  
i tuoi fulmini rischiararono il mondo,  
la terra tremò e fu scossa.  
Sul mare passava la tua via,  
i tuoi sentieri sulle grandi acque  
e le tue orme rimasero invisibili.  
Guidasti come gregge il tuo popolo  
per mano di Mosè e di Aronne.  
Gloria al Padre...

**Sul mare passava la tua via, Signore, e le tue orme rimasero invisibili**

#### **Padre nostro**

**Preghiamo** - O Dio, risveglia la tua potenza e vieni; allontana dai nostri cuori ogni stanchezza e sfiducia; accendi di nuovo la gioia che viene dalla certezza della tua prossimità provvidente e misericordiosa. Per Cristo nostro Signore.

**Come una donna in grembo,  
mio Signore,  
porta la vita nuova  
del figlio che l'è dato,  
così la terra intera  
attende il tuo ritorno (2 volte)**

**Resto col lume acceso,  
mio Signore,  
rendi la mia speranza  
più forte dell'attesa:  
se tu mi stai vicino  
quel giorno ti vedrò (2 volte)**