

Nulla ti turbi, nulla ti spaventi: chi ha Dio nulla gli manca.

Nulla ti turbi, nulla ti spaventi: solo Dio basta. (Taizè)



## Preghiera del Signore

### PREGHIERA DEL GIUBILEO

Padre che sei nei cieli, la fede che ci hai donato nel tuo figlio Gesù Cristo, nostro fratello, e la fiamma di carità effusa nei nostri cuori dallo Spirito Santo, ridestino in noi, la beata speranza per l'avvento del tuo Regno.

La tua grazia ci trasforma in coltivatori operosi dei semi evangelici che lievitano l'umanità e il cosmo, nell'attesa fiduciosa dei cieli nuovi e della terra nuova, quando vinte le potenze del Male, si manifesterà per sempre la tua gloria.

La grazia del Giubileo ravvivi in noi Pellegrini di Speranza, l'anelito verso i beni celesti e riversi sul mondo intero la gioia e la pace del nostro Redentore.

A te Dio benedetto in eterno sia lode e gloria nei secoli. Amen.

Il Signore sia con voi.

**E con il tuo Spirito.**

Conferma, o Signore, i cuori dei tuoi fedeli e sostienili con il vigore della tua grazia perché siano perseveranti nella preghiera e sinceri nella carità fraterna.

Per Cristo nostro Signore.

**Amen.**

**AVE MARIA** (Sequeri)

## *Esercizi di Speranza*

**Esercizi Spirituali Nella Vita Corrente - Lunedì 17 Marzo 2025**

***Non abbiate paura***

**Fiamma viva della mia speranza** (Sequeri)

**questo canto giunga fino a Te!**

**Grembo eterno d'infinita vita**

**nel cammino io confido in Te.**

Ogni lingua, popolo e nazione  
trova luce nella tua Parola.  
Figli e figlie fragili e dispersi  
sono accolti nel tuo Figlio amato.

Dio ci guarda, tenero e paziente:  
nasce l'alba di un futuro nuovo.  
Nuovi Cieli Terra fatta nuova:  
passa i muri Spirito di vita.

Alza gli occhi, muoviti col vento,  
serra il passo: viene Dio, nel tempo.  
Guarda il Figlio che s'è fatto Uomo:  
mille e mille trovano la via.

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. **Amen.**

Il Signore che guida i nostri cuori, nell'amore

e nella pazienza di Cristo, sia con tutti voi.

**E con il tuo Spirito.**

Preghiamo.

O Dio, luce vera ai nostri passi è la tua parola,  
gioia e pace ai nostri cuori;  
fa' che, illuminati dal tuo Spirito, l'accogliamo con fede viva,  
per scorgere nel buio delle vicende umane  
i segni della tua presenza. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

### **Ascoltate la Parola del Signore dal Vangelo di Marco 4,35-41**

<sup>35</sup>In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro:  
"Passiamo all'altra riva". <sup>36</sup>E, congedata la folla, lo presero con  
sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con  
lui. <sup>37</sup>Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si  
rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena.

<sup>38</sup>Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo  
svegliarono e gli dissero: "Maestro, non t'importa che siamo  
perduti?". <sup>39</sup>Si destò, minacciò il vento e disse al mare: "Taci,  
calmatil!". Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. <sup>40</sup>Poi disse  
loro: "Perché avete paura? Non avete ancora fede?".

<sup>41</sup>E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro:  
"Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli  
obbediscono?".

### **Per riflettere e pregare**

1) Non solo i bambini, ma anche gli adulti hanno tante paure: quella di guardarsi dentro, di confrontarsi con ciò che è diverso, di ammettere davanti agli altri e a se stessi le proprie fragilità; hanno paura di quello che gli altri possono pensare di loro e di ciò che mette in discussione l'assetto da cui si sentono garantiti.

Fino a che punto queste paure sono anche le nostre?

2) Come affrontiamo la paura?

3) Quali sono le paure che respiriamo nella nostra comunità?

4) Davanti a Gesù che sembra sfuggente, i discepoli provano una forma nuova di paura: "Chi è dunque costui?". Chi è veramente? Qual è il suo mistero? La domanda è anche nostra: fino a che punto il Gesù del Vangelo coincide con l'idea che ci siamo fatti di lui?

5) Che cosa significa per noi avere speranza? Quali sono le caratteristiche di una persona che vive la speranza evangelica?

### **Impegno**

Nella giornata di domani, troviamo il tempo per rileggere il brano del Vangelo su cui abbiamo meditato questa sera e per pregare il **Salmo 131**.