

*Tu mi scruti  
e mi conosci  
nelle mie pàure*



*Seminario Maggiore di Padova  
3 Marzo 2003*

# EFFONDERÓ IL MIO SPIRITO

TM: dM<sup>F</sup>risina

The image shows a musical score for the hymn "Effonderò il mio Spirito". It consists of four systems of music, each with a vocal line (treble clef) and a piano accompaniment (bass clef). The key signature is one flat (B-flat), and the time signature is 6/8. The lyrics are written below the vocal line. The first system includes the instruction "Rp." (Ritardando). The second system includes the instruction "Hib" (Ritardando) and "Sib" (Sostenuto). The third system includes the instruction "do-7 FA". The fourth system includes the instruction "do-7 FA".

Rp. Effonderò il mio Spì-rì-to su ogni crea - Tu - ra,

do- sol- Hib Sib do- sol- do-7 FA

effon-de-rò la mi-a gio-ia, la mia pa-ce sul mon-do-

Vieni, o Spirito Consolatore,  
vieni effondi sul mondo la tua dolcezza.

Vieni e dona ai tuoi figli la pace,  
vieni e donaci la tua forza.

Vieni o Spirito Onnipotente,  
vieni, e crea negli uomini un cuore nuovo.

Poi udirono il Signore Dio che passeggiava nel giardino alla brezza del giorno e l'uomo con sua moglie si nascosero dal Signore Dio, in mezzo agli alberi del giardino. Ma il Signore Dio chiamò l'uomo e gli disse: «Dove sei?». Rispose: «Ho udito il tuo passo nel giardino: ho avuto paura, perché sono nudo, e mi sono nascosto».

Genesi 3,8-10

**insieme:        Solo in Dio riposa l'anima mia,  
                     da lui la mia speranza.  
                     Lui solo è mia rupe e mia salvezza,  
                     mia roccia di difesa: non potrò vacillare.  
                     In Dio è la mia salvezza e la mia gloria;  
                     il mio saldo rifugio, la mia difesa è in Dio.**

Salmo 62, 6-8

Ed ecco scatenarsi nel mare una tempesta così violenta che la barca era ricoperta dalle onde; ed egli dormiva. Allora, accostatisi a lui, lo svegliarono dicendo: «Salvaci, Signore, siamo perduti!». Ed egli disse loro: «Perché avete paura, uomini di poca fede?» Quindi levatosi, sgridò i venti e il mare e si fece una grande bonaccia.

Fabio, seminarista del quinto anno, propone il momento iniziale di provocazione.
--

# Accoglienza della Parola

*ci alziamo in piedi*

M. Giuseppe Liberto



La mia anima è triste fino alla morte,  
restate qui e vegliate con me.

Vegliate e pregate per non cadere in tentazione.  
Lo Spirito è pronto ma la carne è debole.

Padre mio, se è possibile passi da me questo calice!  
Però non come voglio io, ma come vuoi Tu.

Allora Gesù andò con loro in un podere, chiamato Getsèmani, e disse ai discepoli: «Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare». E presi con sé Pietro e i due figli di Zebedèò, cominciò a provare tristezza e angoscia. Disse loro: «La mia anima è triste fino alla morte; restate qui e vegliate con me». E avanzatosi un poco, si prostrò con la faccia a terra e pregava dicendo: «Padre mio, se è possibile, passi da me questo calice! Però non come voglio io, ma come vuoi tu!». Poi tornò dai discepoli e li trovò che dormivano. E disse a Pietro: «Così non siete stati capaci di vegliare un'ora sola con me? Vegliate e pregate, per non cadere in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole». E di nuovo, allontanatosi, pregava dicendo: «Padre mio, se questo calice non può passare da me senza che io lo beva, sia fatta la tua volontà». E tornato di nuovo trovò i suoi che dormivano, perché gli occhi loro si erano appesantiti. E lasciati, si allontanò di nuovo e pregò per la terza volta, ripetendo le stesse parole. Poi si avvicinò ai discepoli e disse loro: «Dormite ormai e riposate! Ecco, è giunta l'ora nella quale il Figlio dell'uomo sarà consegnato in mano ai peccatori. Alzatevi, andiamo; ecco, colui che mi tradisce si avvicina».

*Dal vangelo secondo Matteo 26 , 36-46*

*guida la riflessione don Sandro Panizzolo  
rettore del seminario*

*possiamo sedere*

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**GIOVANNI MARIA VIANNEY,** il Santo Curato d'Ars, nasce presso Lione nel 1786. Pur vivendo in anni difficili per la Chiesa in Francia, decide di entrare in seminario. Poco incline alle studi, ma ricco di una forte esperienza di preghiera, viene ordinato prete nel 1815. Dal 1818 al 1859, data della sua morte, è parroco ad Ars, villaggio di 40 case. La sua povertà e ignoranza lo spingevano nella disperazione a ritenersi indegno del suo ruolo, tanto che fuggì più volte da Ars. Ma quel villaggio divenne meta di un continuo pellegrinaggio: egli guariva corpi e convertiva anime e il suo agire era contrastato in mille modi dal demonio. Non si sentì mai degno di tanto seguito e ammirazione e questo più di tutto ci fa capire la sua grandezza: debole, timoroso, ignorante ma umile strumento nelle mani di Dio. Fu santificato nel 1925 e dichiarato patrono dei parroci nel

**a.**

Cos'è che mi fa più paura? Il domani, l'altro, me stesso, la morte, la solitudine, l'ignoto?

**b.**

Ho mai sperimentato l'angoscia di vivere, l'abisso della disperazione?

**c.**

Con quali mezzi si può lottare contro la paura, l'angoscia, la disperazione?

**d.**

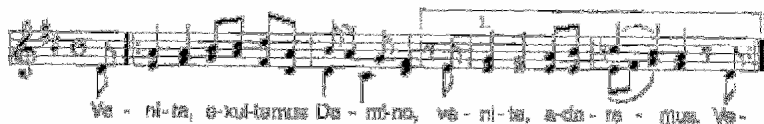
Penso sia possibile una vita senza paura?

# "Venite, adoriamo il Signore"

*ci inginocchiamo*

## VENITE, EXULTEMUS DOMINO

*T. e M. Taizé*



**Venite, exultemus Domino,  
venite, adoremus.  
Venite, exultemus Domino,  
venite, adoremus.**

*Venite, inneggiamo al Signore!  
Venite, adoriamo.*



O Signore mi addormento facil-  
mente  
e tu mi chiedi di “pregare e vegliare”,  
ci provo, ma non resisto che poco tem-  
po...  
i pensieri affollano la mia mente  
e se è tardi prendo anche  
sonno.

*solo in te  
riposa  
l'anima mia*

Il mio cuore ha paura  
ma spesso non so neanche di cosa,

...a volte ho il desiderio di tornare a casa  
non so in quale casa ... ma a casa,  
da braccia che mi accolgono, gratuitamente  
e non avere più alcun pensiero,  
solo rimanere lì a gustare quell'abbraccio.

Faccio di tutto per trovare della terra  
da mettere sotto i piedi,  
per trovare delle sicurezze  
che sostengano le mie paure:  
un sorriso strappato, una carezza,  
un giro in bici con gli amici...

ma alla fine tutto passa e io ritorno come prima.

Solo in Te riposa l'anima mia  
da Te la mia Speranza.

*Davide Bedin*

*Mentre viene offerto l'incenso si canta...*

## PADRE NOSTRO PADRE BUONO

T.M. Zardini

Padre nostro, Padre buono:  
nel tuo nome ci raduni,  
nel tuo Figlio ci redimi,  
nello Spirito ci unisci  
in un popolo pregante.

DOVE SIAMO  
RIUNITI NEL TUO  
NOME,  
DIO VERRÀ,  
DIO VERRÀ  
E IN MEZZO A NOI  
ABITERÀ;  
DIO VERRÀ,  
DIO VERRÀ  
E IN MEZZO A NOI  
ABITERÀ.

Padre nostro,  
Padre buono:  
a noi venga  
sulla terra,  
il tuo regno  
nella pace;  
il tuo regno  
nella gloria,  
a noi venga  
su nel cielo.

CERCATE IL REGNO  
DI DIO E  
LA SUA GIUSTIZIA



E TUTTO IL RESTO  
VI SARÀ DATO...



ORA CAPISCO PERCHÉ  
TUTTO IL RESTO  
COMINCIA A MANCARE



## L'interiorizzazione della Parola

*E' il tempo personale dell'adorazione.  
Scegliendo la posizione più comoda e appropriata,  
ti è chiesto di avvalerti della fantasia  
per entrare dentro alla scena del brano.*

*Sarai aiutato da un sottofondo musicale  
e da semplici parole.*

Il Getsemani. Seduti, in silenzio. Con Lui.  
Il Maestro si allontana da noi. Vuole pregare in disparte.  
Con sé porta Pietro, Giacomo e Giovanni.

Con il cuore di Pietro ascolto quella frase:  
«La mia anima è triste fino alla morte;  
restate qui e vegliate con me».

Con gli occhi di Giovanni guardo quel volto trasfigurato.  
Il tuo destino Signore si legge nel tuo sguardo,  
sei provato, triste, angosciato.  
Il calice che dovrai bere è amaro,  
ne sei consapevole ma non vuoi sfuggire da questa triste situazione.

Ti stai abbandonando alle mani del Padre,  
a quel Dio che in te si è rivelato.  
Tuo desiderio è fare la sua volontà sino alla fine.

Ci hai trovati addormentati, al tuo ritorno!  
«Così non siete stati capaci di vegliare un'ora sola con me?  
Vegliate e pregate per non cadere in tentazione».

Cosa vuoi dirci con queste parole?  
Noi che ti abbiamo seguito sin qui non comprendiamo ciò che ti sta succedendo.  
Perché vegliare? Perché pregare in maniera così incessante?  
Perché Signore ti allontani da noi?  
Ma il sonno vince le nostre domande, e tu Signore ti ritrovi, solo, a pregare.

E' la tua ora Signore, l'ora in cui il Figlio dell'Uomo  
sarà consegnato in mano ai peccatori.  
E' l'ora in cui la paura lascerà lo spazio alla novità.

## Cuore a cuore con Gesù

*Inizia ora il tempo di silenzio.  
E' il centro di questa preghiera.  
Tempo nel quale tu e lui siete "cuore a cuore"  
nel sacrario della tua vita.*

*Ti puoi aiutare con i testi di riflessione  
che trovi alle pagine 19, 20, 21 e 22  
o con qualche appunto personale  
che puoi stendere a pagina 8.*

## Il canto della lode

### IN MANUS TUAS PATER

TM: Taizé

In ma - nus tu - as, Pa - ter, com-  
men - do (spi - ri - tum) me - um, in ma - nus tu - as,  
Pa - ter, com-men - do spi - ri - tum me - um. In

**In manus tuas, Pater, commendo spiritum meum.**

*Nelle tue mani, o Padre, consegno il mio Spirito.*

## GUSTATE E VEDETE

T: dal salmo 33 M: Frisina

Gu - sta - te e ve - de - te co - me è buo - no il Si - gno - re, be - a - to l'uo - mo  
che tro - va il suo ri - fu - gio in lui. Ho - me - to il Si - gno - re, suoi - i san - ti  
ti, nul - la man - ca a co - lo - ro che lo te - mo - no.

**Gustate e vedete com'è buono il Signore,  
beato l'uomo che trova il suo rifugio in lui.  
Temete il Signore, suoi santi, nulla manca a coloro che lo temono.**

Benedirò il Signore in ogni tempo,  
sulla mia bocca la sua lode.  
Io mi glorio nel Signore,  
ascoltino gli umili e si rallegrino.

Celebrate con me il Signore,  
esaltiamo insieme il suo nome.  
Ho cercato il Signore  
e m'ha risposto, m'ha liberato.

## IL SIGNORE È LA MIA FORZA

Taizé

**Il Signore è la mia forza e io spero in lui.  
Il Signor è il Salvator, in lui confido non ho timor,  
In lui confido non ho timor.**

Con il prossimo canto  
termina la prima parte dell'incontro di preghiera.

La scuola di preghiera CONTINUA  
con i **gruppi di condivisione** nei rispettivi luoghi o  
**l'adorazione silenziosa e personale** qui in chiesa  
e la possibilità di accostarsi al  
**sacramento della confessione** sempre qui in chiesa.

*A tutti chiediamo il rispetto per gli altri.  
In particolare chiediamo  
di non attendere nei corridoi e nel chiostro,  
ma di aderire ad una delle proposte  
che da questo momento in poi ci vengono consigliate.  
Il ritrovo per tutti è in refettorio per le 22.30/ 22.40*

## **SIGNORE, TU MI SCRUTI E MI CONOSCI**

T. dalla Bibbia  
M. Bonfitto

**Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
tu conosci quando siedo e quando mi alzo,  
tu capisci da lontano le intenzioni mie,  
le mie vie ti son tutte familiari.**

Le parole non sono ancora sulla mia lingua  
ed ecco, Signore, le conosci tutte;  
mi stringi dietro e davanti  
e poni su di me la tua mano.

Sei tu che hai formato i miei reni,  
mi hai tessuto nel grembo di mia madre;  
ti rendo grazie, mi hai reso un prodigio,  
le tue opere son tutte belle.

# In Gruppo

---

la condivisione della Parola e della preghiera

Spirito di Dio,  
Tu che sei nella Parola,  
ravviva con la tua presenza  
questo momento  
che ci prestiamo a vivere.

Donaci profondità.  
Intuizione.  
Capacità di discernimento.

Muovi le nostre menti.  
Entusiasmaci con il Tuo amore.

Aiutaci a condividere  
quello che hai suscitato in noi  
con i fratelli che ci stanno accanto.

Spirito Santo,  
accresci la nostra fede  
e riempi di te.

Vieni Spirito Santo.



*Alcune indicazioni*



La comunicazione della fede, dono che ora ci facciamo l'un con l'altro, può essere fatta con uno dei seguenti modi:

- **Proclamando ad alta voce i versetti** sui quali ci si è soffermati nella riflessione personale;
- Comunicando brevemente **il contenuto dell'esperienza fatta** a contatto con la Parola;
- **Ri-proclamando la preghiera** sorta dal proprio cuore a contatto con la Parola di Dio.

*... al termine del gruppo*

A volte la paura ci blocca  
e ci rende incapaci di reagire alle prove della vita...  
A volte il dolore e l'amarezza  
ci fanno passare la voglia di pregare...  
A volte le difficoltà e l'incomprensione degli altri  
sembrano spegnere in noi la speranza  
...e sembra vincere la tristezza.

Perdonaci per tutte le volte in cui ci trovi  
addormentati, arrendevoli,  
trascurando i nostri impegni, i nostri propositi...

Donaci la forza di vegliare  
per essere sempre pronti a rispondere al Tuo invito.

Tu solo sei il nostro vero, autentico educatore.  
Aiutaci ad uscire dalla paura,  
dall'indifferenza, dalla sfiducia...  
Donaci il coraggio di fidarci sempre di Te!  
Sii per noi fuoco che scioglie il ghiaccio delle nostre paure!

Gianluca Bassan



# Per la riflessione

---

## personale

Allora Gesù andò con loro in un podere, chiamato Getsemani, e disse ai discepoli: “sedetevi qui mentre io vado là a pregare”. Egli conosceva la fede dei suoi discepoli e la costanza della loro volontà a lui devota, ma sapeva anche che si sarebbero scandalizzati e avrebbero perso la fiducia. Ordina loro di sedersi in un posto, mentre lui sarebbe andato più avanti a pregare. Prende con sé Pietro, Giacomo e Giovanni, figli di Zebedeo. E presili con sé, cominciò ad essere triste ed angosciato e disse che la sua anima era triste fino alla morte. [...] Egli quindi non è triste prima di prenderli con sé, e tutta la sua paura è cominciata dopo averli presi con sé: così la sua tristezza è sorta non per se stesso, ma per coloro che aveva preso con sé. [...] Egli dice: “la mia anima è triste fino alla morte”. Forse che dice: “la mia anima è triste a causa della morte”? non così, certamente. Infatti, se era della morte che aveva paura, questa paura avrebbe dovuto riferirsi alla morte che la causava. Ma è differente avere paura “fino a” e aver paura a “causa di”. [...] Sapeva che i suoi discepoli avrebbero avuto paura, sarebbero scappati, lo avrebbero rinnegato. Ma temeva che lo avessero rinnegato come Dio, quando lo avrebbero visto bastonato, coperto di sputi, e crocifisso. [...] Egli quindi è triste fino alla morte. La paura dunque non si riferisce alla morte, ma al momento della morte, poiché dopo di essa, la fede dei credenti sarebbe stata confermata dalla potenza della risurrezione. [...] Dopo prega dicendo: “Padre mio, se è possibile, passi da me questo calice! Però, non come voglio io, ma come vuoi tu”. [...] Tutta la sua paura, in realtà, riguarda coloro che avrebbero sofferto. E poiché non è possibile che lui non soffra, fa una richiesta per quelli che avrebbero sofferto dopo di lui, dicendo: “Passi da me questo calice”. Come è bevuto da me, così sia bevuto da loro, senza sfiducia, nella speranza, senza sentire il dolore, senza paura della morte.

(Ilario di Poitiers, Commentario a Matteo cap. XXXI)

## LA CONOSCENZA DELLA PROPRIA MISERIA

*...dall'esperienza del curato d'Ars*

" Come è spaventoso essere prete! Come è da compiangere un prete quando dice Messa come una cosa ordinaria! Come è sventurato un prete senza interiorità! ". *Questo, a dire il vero, non è il suo problema. Anzi, quando dice Messa sembra che veda Dio, tanto la sua celebrazione è intensa commovente.*

*Egli però vive il tormento di essere parroco, d'avere la responsabilità di una parrocchia e di non sentirsene degno. Continuerà a sperare fino agli ultimi anni di vita, di poter essere liberato da questa responsabilità, per non dovere passare direttamente, come diceva, " dalla parrocchia al tribunale di Dio ".*

*E avrà il costante timore, fino a pochi giorni prima della morte, di poter morire soccombendo alla tentazione di disperarsi.*

*Per tre volte cercherà di fuggire, notte tempo, per andare dal Vescovo a chiedere il permesso di ritirarsi in solitudine " a piangere i suoi peccati ".*

*Ma non fuggiva per la fatica, fuggiva per il timore di non essere degno.*

" Io, diceva, non mi rammarico di essere prete per dire la Messa, ma non vorrei essere parroco ".

*Pensava che la nomina dipendesse dal fatto che il Vescovo si sbagliasse nel valutare le sue capacità, e che dunque egli era un ipocrita, perché riusciva a nascondere la sua miseria.*

" Come sono sfortunato! Non c'è nessuno fino a Monsignore che non si inganni sul mio conto! Bisogna che io sia ben ipocrita! ".

*A dire il vero, c'era più d'uno che lo disprezzava. Un parroco vicino, che vedeva i suoi penitenti incamminarsi verso Ars, gli scriveva: " Signor Curato, quando si possiede così poca teologia, non si dovrebbe mai entrare in un confessionale ".*

*Ed il Curato d'Ars rispondeva:*

" Mio carissimo ed amatissimo confratello, quanti motivi ho d'amar-Vi! Voi siete il solo che mi abbia conosciuto bene! "

*Un rigore che all'inizio egli userà anche verso i suoi penitenti e nelle prediche, ma che poi cederà sempre più il posto ad una esaltazione vibrante e dilagante dell'amore di Dio. Ma c'entra ancor più un fatto mistico.*

*Sarà lui stesso a rivelarlo ad una sua penitente:*

" Figlia mia, non chiedete a Dio la conoscenza completa della vostra miseria. Io l'ho domandata una volta e l'ho ottenuta. Se Dio non mi avesse sostenuto, sarei allora immediatamente caduto nella disperazione! "

*E ad una sua collaboratrice pastorale:*

" Ho domandato a Dio di conoscere la mia miseria. L'ho conosciuta e sono stato così sopraffatto che l'ho pregato di diminuire la pena che provavo. Mi sembrava di non farcela a sopportarla ".

*E un'altra volta ancora confidò:*

" Sono stato così spaventato nel conoscere la mia miseria che ho implorato immediatamente la grazia di dimenticarla. Dio mi ha ascoltato, ma mi ha lasciato abbastanza lucidità della mia miseria da farmi comprendere che io non sono buono a nulla ".

E i balconi continuano a sbattere  
e il vento sempre più forte stride tra le finestre  
e i lampi sono luce che ti accecano dalla paura  
e i tuoni come voci che ti rincorrono  
e tu piccolo bambino cerchi di fuggire sotto le coperte  
ma avvolto nel buio ti sembra che quelle voci e quei rumori  
e quelle presenze ti raggiungano anche là.

Il bambino è solo e la sua bocca è muta  
e le sue gambe bloccate  
e i suoi occhi vorrebbero aprirsi ma non ce la fanno  
e il suo cuore non si ferma più e sembra scoppiare.

Di colpo via le coperte e un balzo  
e le gambe sembrano ali e gli occhi vedono una porta...  
...e la apre.

E come l'ospite tanto atteso, il bambino si ritrova fra mani d'a-  
more;  
la sua casa è un nido di pace,  
il suo cuore si riempie di calore,  
il suo piccolo corpo viene abbracciato da chi sempre lo ha amato.

E sorretto dalla mano con cui ha mosso i primi passi,  
ritrova nel suo letto la dimora della quiete.

Ora la tenebra non c'è più,  
quelle voci sono canto di lode,  
il vento è una dolce compagnia,  
il suo cuore è colmo di gioia, pace e amore.

Solo chi sa di essere amato e sa amare,  
solo lui non teme.  
Nell'amore non vi è timore,  
chi ama non teme.

Stefano Manzardo

# Prossimo incontro lunedì 7 aprile

**Tu mi scruti  
e mi conosci nella  
mia  
fragilità**