

ottavario di preghiera  
Pentecoste

## *Signore, insegnaci a pregare*

### **Entrare nella preghiera**

Con un momento di silenzio penso che sto per incontrare il Signore, respiro lentamente e cerco di liberare la mente...

Faccio il segno di croce e immagino che Dio mi sta guardando... Chiedo a Dio il dono della preghiera... per poter vivere con lui un dialogo d'amore. Invoca il Dono dello Spirito Santo (cfr. Inno allo Spirito).

### **Lectio**

Leggo e rileggo il brano del Vangelo cercando di capire il suo significato, lasciandomi aiutare dai commenti ad esso connessi.

### **Meditatio**

Rileggo lentamente il testo, punto per punto, pensando che dietro ogni parola c'è il Signore che mi sta parlando. E mi lascio provocare dalle domande di riflessione usando:

- L'intelligenza per capire cosa sta dicendo il Signore
- La memoria per ricordare se nella mia vita ho vissuto o sto vivendo una situazione simile a quella descritta dal Signore nel brano evangelico su cui sto pregando
- Il cuore per capire cosa sta dicendo a me, adesso, questo brano del vangelo. Una volta compreso questo allora puoi chiedere, desiderare, ringraziare, amare, adorare.

### **Contemplatio**

Con un dialogo al Signore fatto da amico ad amico, su ciò che mi ha fatto capire, desiderare, chiedere, amare.

Concludo infine con un Padre nostro.

## Ruminatio

Porta con te durante la giornata la frase proposta o un'altra Parola che ti ha colpito. Ripetila nel tuo cuore, ravvivando la presenza di Dio nella tua quotidianità.

## Per la Verifica

N.B. Non avere fretta!!!

Cerco di fermarmi in ogni momento con calma... stando attento più ai sapori che ai saperi...

Quando avrò finito di pregare rifletto brevemente su come è andata la preghiera:

- Sono stato fedele al metodo?
- È andata bene/male? perché?... ero distratto, ho fatto tutto troppo in fretta, il Signore non si è fatto sentire?
- Importante: quale frutto ho raccolto da questa preghiera? Cosa ho imparato dal Signore? Come mi ha cambiato questa preghiera?

## INNO ALLO SPIRITO

Vieni, Santo Spirito,  
manda a noi dal cielo  
un raggio della tua luce.

Vieni, padre dei poveri,  
vieni, datore dei doni,  
vieni, luce dei cuori.

Consolatore perfetto,  
ospite dolce dell'anima,  
dolcissimo sollievo.

Nella fatica, riposo,  
nella calura, riparo,  
nel pianto conforto.

O luce beatissima,  
invadi nell'intimo  
il cuore dei tuoi fedeli.

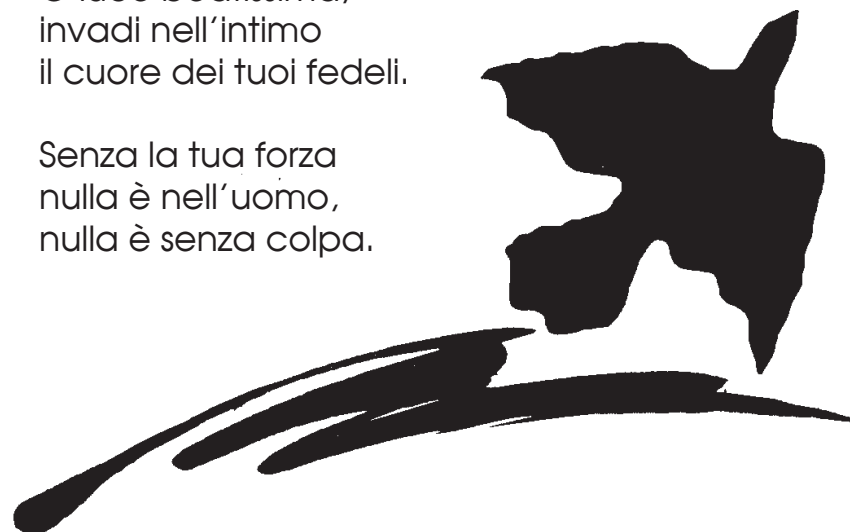
Senza la tua forza  
nulla è nell'uomo,  
nulla è senza colpa.

Lava ciò che è sordido,  
bagna ciò che è arido,  
sana ciò che sanguina.

Piega ciò che è rigido,  
scalda ciò che è gelido,  
drizza ciò ch'è sviato.

Dona ai tuoi fedeli  
che solo in te confidano  
i tuoi santi doni.

Dona virtù e premio,  
dona morte santa,  
dona gioia eterna.  
AMEN.



# 1. SAPIENZA



brano biblico

*(Siracide 1)*

Ogni sapienza viene dal Signore ed è sempre con lui. La sabbia del mare, le gocce della pioggia e i giorni del mondo chi potrà contarli? L'altezza del cielo, l'estensione della terra, la profondità dell'abisso chi potrà esplorarle? Prima di ogni cosa fu creata la sapienza e la saggia prudenza è da sempre. A chi fu rivelata la radice della sapienza? Chi conosce i suoi disegni? Uno solo è sapiente, molto terribile, seduto sopra il trono. Il Signore ha creato la sapienza; l'ha vista e l'ha misurata, l'ha diffusa su tutte le sue opere, su ogni mortale, secondo la sua generosità, la elargì a quanti lo amano. Il timore del Signore è gloria e vanto, gioia e corona di esultanza. Il timore del Signore allietta il cuore e dà contentezza, gioia e lunga vita. Per chi teme il Signore andrà bene alla fine, sarà benedetto nel giorno della sua morte. Principio della sapienza è temere il Signore; essa fu creata con i fedeli nel seno materno. Tra gli uomini essa ha posto il nido, fondamento perenne; resterà fedelmente con i loro discendenti. Pienezza della sapienza è temere il Signore; essa inebria di frutti i propri devoti. Tutta la loro casa riem-

pirà di cose desiderabili, i magazzini dei suoi frutti. Corona della sapienza è il timore del Signore; fa fiorire la pace e la salute. Dio ha visto e misurato la sapienza; ha fatto piovere la scienza e il lume dell'intelligenza; ha esaltato la gloria di quanti la possiedono. Radice della sapienza è temere il Signore; i suoi rami sono lunga vita. La collera ingiusta non si potrà giustificare, poiché il traboccare della sua passione sarà la sua rovina. Il paziente sopporterà per qualche tempo; alla fine sgorgherà la sua gioia; per qualche tempo terrà nascoste le parole e le labbra di molti celebreranno la sua intelligenza. Fra i tesori della sapienza sono le massime istruttive, ma per il peccatore la pietà è un abominio. Se desideri la sapienza, osserva i comandamenti; allora il Signore te la concederà. Il timore del Signore è sapienza e istruzione, si compiace della fiducia e della mansuetudine. Non essere disobbediente al timore del Signore e non avvicinarti ad esso con doppiezza di cuore. Non essere finto davanti agli uomini e controlla le tue parole. Non esaltarti per non cadere e per non attirarti il disonore; il Signore svelerà i tuoi segreti e ti umilierà davanti all'assemblea, perché non hai ricercato il timore del Signore e il tuo cuore è pieno di inganno.

## contestualizzazione del brano

contestualizzazione del brano

max 5 righe

X  
X  
X  
X  
X

## commento - lectio

commento - lectio

max 15 righe

X  
X  
X  
X  
X  
X  
X  
X  
X  
X  
X  
X  
X  
X  
X

domande di riflessione

domande di riflessione

max 3

x

x

x

ruminatio

Corona della  
sapienza  
è il timore del  
Signore

2.



INTELLETTUO

(Giobbe 38)

Allora il Signore rispose a Giobbe dal seno della tempesta, e disse: «Chi è costui che oscura i miei disegni con parole prive di senso? Cingiti i fianchi come un prode; io ti farò delle domande e tu insegnami! Dov'eri tu quando io fondavo la terra? Dillo, se hai tanta intelligenza. Chi ne fissò le dimensioni, se lo sai, o chi tirò sopra di essa la corda da misurare? Su che furono poggiate le sue fondamenta, o chi ne pose la pietra angolare, quando le stelle del mattino cantavano tutte assieme e tutti i figli di Dio alzavano grida di gioia? Chi chiuse con porte il mare balzante fuori dal grembo materno, quando gli diedi le nubi come rivestimento e per fasce l'oscurità, quando gli tracciai dei confini, gli misi sbarre e porte? Allora gli dissi: "Fin qui tu verrai, e non oltre; qui si fermerà l'orgoglio dei tuoi flutti". Hai tu mai, in vita tua, comandato al mattino, o insegnato il suo luogo all'aurora, perché essa afferri i lembi della terra, e ne scuota via i malvagi? La terra si trasfigura come creta sotto il sigillo e appare come vestita di un ricco manto; i malfattori sono privati della luce loro, e il braccio, alzato già, è spezzato. Sei tu penetrato fino alle sorgenti del mare? Hai tu passeggiato in

fondo all'abisso? Le porte della morte sono state da te scoperte? Hai tu veduto le porte dell'ombra di morte? Hai tu abbracciato con lo sguardo l'ampiezza della terra? Parla, se la conosci tutta! Dov'è la via che guida al soggiorno della luce? Le tenebre dove hanno la loro sede? Le puoi tu guidare verso i loro domini e conosci i sentieri per ricondurle a casa? Lo sai di sicuro! Perché tu eri allora già nato, e il numero dei tuoi giorni è grande!... Sei forse entrato nei depositi della neve? Li hai visti i depositi della grandine, che io tengo in serbo per i giorni della sciagura, per il giorno della battaglia e della guerra? Per quali vie si diffonde la luce e si sparge il vento orientale sulla terra? Chi ha aperto i canali all'acquazzone e segnato la via al lampo dei tuoni, perché la pioggia cada sulla terra inabitata, sul deserto dove non sta nessun uomo, e disseti le solitudini desolate, sicché vi germogli e cresca l'erba? Ha forse la pioggia un padre? Chi genera le gocce della rugiada? Dal seno di chi esce il ghiaccio, e la brina del cielo chi la dà alla luce? Le acque, divenute come pietra, si nascondono, e la superficie dell'abisso si congela. Puoi tu stringere i legami delle Pleiadi, o potresti sciogliere le catene d'Orione? Puoi tu, al suo tempo, far apparire le costellazioni e guidare l'Orsa maggiore insieme ai suoi piccini? Conosci le leggi del cielo? Regoli il suo dominio sulla terra? Puoi alzare la voce fino alle nubi e far in modo che piogge abbondanti ti ricoprano? I fulmini partono forse al tuo comando? Ti dicono essi: "Eccoci qua"? Chi ha messo negli strati delle nubi saggezza, o chi ha dato intelletto alla meteora? Chi conta con saggezza le nubi? Chi versa gli otri del cielo, quando la polvere stemperata diventa una massa in fusione e le zolle dei campi si saldano fra loro?

«Sei tu che cacci la preda per la leonessa, che sazi la fame dei leoncelli, quando si appiattano nelle tane e si mettono in agguato nella macchia? Chi provvede il pasto al corvo quando i suoi piccini gridano a Dio e vanno peregrinando senza cibo?

# CON SIG LIO



(Siracide 37)

Ogni amico dice: «Anch'io ti sono amico», ma esiste l'amico che lo è solo di nome. Non è forse un dolore mortale un compagno e un amico trasformatosi in nemico? O inclinazione malvagia, da dove sei balzata, per ricoprire la terra con la tua malizia? Il compagno si rallegra con l'amico nella felicità, ma al momento della disgrazia gli sarà ostile. Il compagno soffre con l'amico per ragioni di stomaco, ma di fronte al conflitto prenderà lo scudo. Non ti dimenticare dell'amico dell'anima tua, non scordarti di lui nella tua prosperità. Ogni consigliere suggerisce consigli, ma c'è chi consiglia a proprio vantaggio. Guàrdati da un consigliere, infòrmati quali siano le sue necessità - egli nel consigliare penserà al suo interesse - perché non getti la sorte su di te e dica: «La tua via è buona», poi si terrà in disparte per vedere quanto ti accadrà. Non consigliarti con chi ti guarda di sbieco, nascondi la tua intenzione a quanti ti invidiano. Non consigliarti con una donna sulla sua rivale, con un pauroso sulla guerra, con un mercante sul commercio, con un compratore sulla ven-

dita, con un invidioso sulla riconoscenza, con uno spietato sulla bontà di cuore, con un pigro su un'iniziativa qualsiasi, con un mercenario annuale sul raccolto, con uno schiavo pigro su un gran lavoro; non dipendere da costoro per nessun consiglio. Invece frequenta spesso un uomo pio, che tu conosci come osservante dei comandamenti e la cui anima è come la tua anima; se tu inciampi, saprà compatirti. Segui il consiglio del tuo cuore, perché nessuno ti sarà più fedele di lui. La coscienza di un uomo talvolta suole avvertire meglio di sette sentinelle collocate in alto per spiare. Al di sopra di tutto questo prega l'Altissimo perché guidi la tua condotta secondo verità. Principio di ogni opera è la ragione, prima di ogni azione è bene riflettere. Radice dei pensieri è il cuore, queste quattro parti ne derivano: bene e male, vita e morte, ma su tutto domina sempre la lingua. C'è l'uomo esperto maestro di molti, ma inutile per se stesso. C'è chi posa a saggio nei discorsi ed è odioso, a costui mancherà ogni nutrimento; non gli è stato concesso il favore del Signore, poiché è privo di ogni sapienza. C'è chi è saggio solo per se stesso, i frutti della sua scienza sono sicuri. Un uomo saggio istruisce il suo popolo, dei frutti della sua intelligenza ci si può fidare. Un uomo saggio è colmato di benedizioni, quanti lo vedono lo proclamano beato. La vita dell'uomo ha i giorni contati; ma i giorni di Israele sono senza numero. Il saggio otterrà fiducia tra il suo popolo, il suo nome vivrà per sempre. Figlio, nella tua vita prova te stesso, vedi quanto ti nuoce e non concedertelo. Difatti non tutto conviene a tutti e non tutti approvano ogni cosa. Non essere ingordo per qualsiasi ghiottoneria, non ti gettare sulle vivande, perché l'abuso dei cibi causa malattie, l'ingordigia provoca coliche. Molti sono morti per ingordigia, chi si controlla vivrà a lungo.

# 4. fortezza



(Salmi 22)

Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla;  
su pascoli erbosi mi fa riposare, ad acque tranquille mi conduce.  
Mi rinfranca, mi guida per il giusto cammino, per amore del suo  
nome.

Se dovessi camminare in una valle oscura, non temerei alcun  
male, perché tu sei con me. Il tuo bastone e il tuo vincastro mi  
danno sicurezza.

Davanti a me tu prepari una mensa sotto gli occhi dei miei nemici;  
cospargi di olio il mio capo. Il mio calice trabocca.

Felicità e grazia mi saranno compagne tutti i giorni della mia vita,  
e abiterò nella casa del Signore per lunghissimi anni.





(Siracide 21)

Figlio, hai peccato? Non farlo più e prega per le colpe passate. Come alla vista del serpente fuggì il peccato: se ti avvicini, ti morderà. Denti di leone sono i suoi denti, capaci di distruggere vite umane. Ogni trasgressione è come spada a doppio taglio: non c'è rimedio per la sua ferita. Spavento e violenza fanno svanire la ricchezza; così la casa del superbo sarà devastata. La preghiera del povero va dalla sua bocca agli orecchi di Dio, il giudizio di lui verrà a suo favore. Chi odia il rimprovero segue le orme del peccatore, ma chi teme il Signore si convertirà di cuore. Da lontano si riconosce il linguacciuto, ma l'assennato conosce il suo scivolare. Chi costruisce la sua casa con ricchezze altrui è come chi ammuccia pietre per l'inverno. Mucchio di stoppa è una riunione di iniqui; la loro fine è una fiammata di fuoco. La via dei peccatori è appianata e senza pietre; ma al suo termine c'è il baratro degli inferi. Chi osserva la legge domina il suo istinto, il risultato del timore del Signore è la sapienza. Non diventerà educato chi manca di capacità, ma c'è anche una capacità che aumenta l'amarezza. La scienza del saggio cresce come una pie-

na; il suo consiglio è come una sorgente di vita. L'interno dello stolto è come un vaso rotto, non potrà contenere alcuna scienza. Se un assennato ascolta un discorso intelligente, l'approverà e lo completerà; se l'ascolta un dissoluto, se ne dispiace e lo getta via dietro la schiena. Il parlare dello stolto è come un fardello nel cammino, ma sulle labbra dell'intelligente si trova la grazia. La parola del prudente è ricercata nell'assemblea; si rifletterà seriamente sui suoi discorsi. Come casa in rovina, così la sapienza per lo stolto; scienza dell'insensato i discorsi incomprendibili. Ceppi ai piedi è la disciplina per l'insensato e come manette nella sua destra. Lo stolto alza la voce mentre ride; ma l'uomo saggio sorride appena in silenzio. Ornamento d'oro è la disciplina per l'assennato; è come un monile al braccio destro. Il piede dello stolto si precipita verso una casa; l'uomo sperimentato si mostrerà rispettoso. Lo stolto spia dalla porta l'interno della casa; l'uomo educato se ne starà fuori. È cattiva educazione d'un uomo origliare alla porta; l'uomo prudente ne resterebbe confuso. Le labbra degli stolti ripetono sciocchezze, le parole dei prudenti sono pesate sulla bilancia. Sulla bocca degli stolti è il loro cuore, i saggi invece hanno la bocca nel cuore. Quando un empio maledice l'avversario, maledice se stesso. Il maldicente danneggia se stesso e sarà detestato dal suo ambiente.

# pietà



(Giona 3- 4)

Fu rivolta a Giona una seconda volta questa parola del Signore: «Alzati, va' a Ninive la grande città e annunzia loro quanto ti dirò». Giona si alzò e andò a Ninive secondo la parola del Signore. Ninive era una città molto grande, di tre giornate di cammino. Giona cominciò a percorrere la città, per un giorno di cammino e predicava: «Ancora quaranta giorni e Ninive sarà distrutta». I cittadini di Ninive credettero a Dio e bandirono un digiuno, vestirono il sacco, dal più grande al più piccolo. Giunta la notizia fino al re di Ninive, egli si alzò dal trono, si tolse il manto, si coprì di sacco e si mise a sedere sulla cenere. Poi fu proclamato in Ninive questo decreto, per ordine del re e dei suoi grandi: «Uomini e animali, grandi e piccoli, non gustino nulla, non pascolino, non bevano acqua. Uomini e bestie si coprano di sacco e si invochi Dio con tutte le forze; ognuno si converta dalla sua condotta malvagia e dalla violenza che è nelle sue mani. Chi sa che Dio non cambi, si impietosisca, deponga il suo ardente sdegno sì che noi non moriamo?». Dio vide le loro opere, che cioè

si erano convertiti dalla loro condotta malvagia, e Dio si impietosì riguardo al male che aveva minacciato di fare loro e non lo fece.

Ma Giona ne provò grande dispiacere e ne fu indispettito. Pregò il Signore: «Signore, non era forse questo che dicevo quand'ero nel mio paese? Per ciò mi affrettai a fuggire a Tarsis; perché so che tu sei un Dio misericordioso e clemente, longanime, di grande amore e che ti lasci impietosire riguardo al male minacciato. Or dunque, Signore, toglimi la vita, perché meglio è per me morire che vivere!». Ma il Signore gli rispose: «Ti sembra giusto essere sdegnato così?». Giona allora uscì dalla città e sostò a oriente di essa. Si fece lì un riparo di frasche e vi si mise all'ombra in attesa di vedere ciò che sarebbe avvenuto nella città. Allora il Signore Dio fece crescere una pianta di ricino al di sopra di Giona per fare ombra sulla sua testa e liberarlo dal suo male. Giona provò una grande gioia per quel ricino. Ma il giorno dopo, allo spuntar dell'alba, Dio mandò un verme a rodere il ricino e questo si seccò. Quando il sole si fu alzato, Dio fece soffiare un vento d'oriente, afoso. Il sole colpì la testa di Giona, che si sentì venir meno e chiese di morire, dicendo: «Meglio per me morire che vivere». Dio disse a Giona: «Ti sembra giusto essere così sdegnato per una pianta di ricino?». Egli rispose: «Sì, è giusto; ne sono sdegnato al punto da invocare la morte!». Ma il Signore gli rispose: «Tu ti dai pena per quella pianta di ricino per cui non hai fatto nessuna fatica e che tu non hai fatto spuntare, che in una notte è cresciuta e in una notte è perita: e io non dovrei aver pietà di Ninive, quella grande città, nella quale sono più di centoventimila persone, che non sanno distinguere fra la mano destra e la sinistra, e una grande quantità di animali?».



## TIMORE DI DIO

(Salmi 2)

Perché le genti congiurano, perché invano cospirano i popoli? In-sorgono i re della terra e i principi congiurano insieme contro il Signore e contro il suo Messia: «Spezziamo le loro catene, gettiamo via i loro legami». Se ne ride chi abita i cieli, li schernisce dall'alto il Signore. Egli parla loro con ira, li spaventa nel suo sdegno: «Io l'ho costituito mio sovrano sul Sion mio santo monte». Annunzierò il decreto del Signore. Egli mi ha detto: «Tu sei mio figlio, io oggi ti ho generato. Chiedi a me, ti darò in possesso le genti e in dominio i confini della terra. Le spezzerai con scettro di ferro, come vasi di argilla le frantumerai». E ora, sovrani, siate saggi istruitevi, giudici della terra; servite Dio con timore e con tremore esultate; che non si sdegni e voi perdiate la via. Improvvisa divampa la sua ira. Beato chi in lui si rifugia.



# í doni dello Spirito



(Isaia 11)

Un germoglio spunterà dal tronco di Iesse, un virgulto germoglierà dalle sue radici. Su di lui si poserà lo spirito del Signore, spirito di sapienza e di intelligenza, spirito di consiglio e di forza, spirito di conoscenza e di timore del Signore. Si compierà del timore del Signore. Non giudicherà secondo le apparenze e non prenderà decisioni per sentito dire; ma giudicherà con giustizia i miseri e prenderà decisioni eque per gli oppressi del paese. La sua parola sarà una verga che percuoterà il violento; con il soffio delle sue labbra ucciderà l'empio. Fascia dei suoi lombi sarà la giustizia, cintura dei suoi fianchi la fedeltà. Il lupo dimorerà insieme con l'agnello, la pantera si sdraierà accanto al capretto; il vitello e il leoncello pascoleranno insieme e un fanciullo li guiderà. La vacca e l'orsa pascoleranno insieme; si sdraieranno insieme i loro piccoli. Il leone si ciberà di paglia, come il bue. Il lattante si trastullerà sulla buca dell'aspide; il bambino metterà la mano nel covo di serpenti velenosi. Non agiranno più iniquamente né saccheggeranno in tutto il mio san-

to monte, perché la saggezza del Signore riempirà il paese come le acque ricoprono il mare. In quel giorno la radice di Iesse si leverà a vessillo per i popoli, le genti la cercheranno con ansia, la sua dimora sarà gloriosa. In quel giorno il Signore stenderà di nuovo la mano per riscattare il resto del suo popolo superstite dall'Assiria e dall'Egitto, da Patròs, dall'Etiopia e dall'Elam, da Sènnaar e da Amat e dalle isole del mare. Egli alzerà un vessillo per le nazioni e raccoglierà gli espulsi di Israele; radunerà i dispersi di Giuda dai quattro angoli della terra. Cesserà la gelosia di Efraim e gli avversari di Giuda saranno sterminati; Efraim non invidierà più Giuda e Giuda non osteggerà più Efraim. Voleiranno verso occidente contro i Filistei, saccheggeranno insieme le tribù dell'oriente, stenderanno le mani su Edom e su Moab e gli Ammoniti saranno loro sudditi. Il Signore prosciugherà il golfo del mare d'Egitto e stenderà la mano contro il fiume con la potenza del suo soffio, e lo dividerà in sette bracci così che si possa attraversare con i sandali. Si formerà una strada per il resto del suo popolo che sarà superstite dall'Assiria, come ce ne fu una per Israele quando uscì dal paese d'Egitto.













