

CRESCENZO ROTONDI

DI AMANTE

ITINERARIO DI AVVENTO E NATALE



Ufficio Diocesano Vocazioni Benevento

INTRODUZIONE

Maria dal grembo di Dio «ricevette la vera carne della nostra umanità e fragilità. Lui, che era ricco sopra ogni altra cosa, volle scegliere in questo mondo, insieme alla beatissima Vergine, sua madre, la povertà». Si umiliò per noi e continua a farlo, perché «ogni giorno egli si umilia, come quando dalla sede regale discese nel grembo della Vergine; ogni giorno egli stesso viene a noi in apparenza umile; ogni giorno discende dal seno del Padre sull'altare nelle mani del sacerdote» (Francesco d'Assisi).

Prepararsi al Natale vuol dire dunque prepararsi a vivere l'Eucaristia, poiché è l'Eucaristia che perpetua l'Incarnazione di Cristo nella storia ed è l'Eucaristia che fa la Chiesa. Ascoltiamo Aelredo di Rielvaux, un abate cistercense del XII secolo: «La mangiatoia in Betlemme l'altare in chiesa. Non abbiamo nessun segno grande ed evidente della natività di Cristo, quanto il corpo e il sangue di lui, che consumiamo quotidianamente al santo altare. E quello che una volta nacque dalla Vergine, lo vediamo quotidianamente immolato per noi. Perciò, fratelli, accorriamo presto alla mangiatoia del Signore».

Questo Sussidio vuol aiutarci a vivere ciò: a sostenere l'attesa per assaporare l'evento, per celebrare un Natale davvero a misura di Dio, per amare secondo il Suo cuore. Sta a noi farne tesoro!

+ *Felice Accrocca*

Arcivescovo Metropolita di Benevento

*Imparando gli uni dagli altri, potremo riflettere meglio quel **meraviglioso poliedro** che dev'essere la Chiesa di Gesù Cristo. Essa può attrarre i giovani proprio perché non è un'unità monolitica, ma una rete di svariati doni che lo Spirito riversa incessantemente in essa, rendendola sempre nuova nonostante le sue miserie (Francesco, *Christus vivit*, 217).*

*Tutto diventa un dialogo vocazionale, tra noi e il Signore ma anche tra noi e gli altri. Un dialogo che, vissuto in profondità, ci fa diventare sempre più quelli che siamo: nella vocazione al sacerdozio ordinato, per essere strumento della grazia e della misericordia di Cristo; nella vocazione alla vita consacrata, per essere lode di Dio e profezia di una nuova umanità; nella vocazione al matrimonio, per essere dono reciproco e generatori ed educatori della vita (Francesco, *Messaggio per la 59a Giornata Mondiale di Preghiera per le Vocazioni*, Roma 8 maggio 2022).*

Alla luce delle parole di Papa Francesco si evince la reciprocità delle diverse vocazioni all'interno della Chiesa. È essenziale non solo comprendere la vocazione in prospettiva comunitaria ma anche essere consapevoli dell'annuncio evangelico affidato a ognuna delle vocazioni che sono a servizio le une delle altre.

Tutta la nostra vita è vocazione alla santità da custodire e vivere alla luce della Parola di Dio. Ciascuna vocazione richiama la bellezza delle altre vocazioni, come un meraviglioso poliedro.

Il tempo liturgico dell'Avvento e del Natale è un'occasione per sperimentare la nostra vita e la nostra vocazione come un poliedro: doni, carismi, talenti da cercare, trovare e condividere. Una diversità che sta bene insieme con armonia.

“Di-amante” è un itinerario di Avvento e Natale pensato sulla base di un poliedro speciale, il diamante, ma anche un gioco di parole: “dì” inteso come “giorno”, “giornata” e “amante” inteso come “colui che ama”.

Dunque colui che ama il giorno, proprio quella giornata ricevuta in dono da Dio, amante e custode del tempo, come occasione per crescere, per fare discernimento, per lavorare su se stessi, per raffinare mente, cuore e azione, per amare e annunciare la vocazione della vita.

A lungo chiamato “il Re delle gemme” e “il cristallo della luce”, il diamante detiene ancora oggi il primato tra le pietre e i minerali più preziosi esistenti al mondo. Questa pietra è composta da carbonio, esattamente come noi, con l’unica differenza che i suoi atomi sono disposti in ordine tetraedrico. È la pietra naturale più dura in assoluto, che può scalfire facilmente tutte le altre pietre ma che non può in nessun modo venir a sua volta scalfita. Nella tradizione indo-europea il termine diamante risale a “splendente cielo”, in greco invece il suo nome stava a significare “invincibile”, forse derivato dalla sua durezza e dal fatto che fosse praticamente inscalfibile. Infine gli indiani gli davano il nome di “azira”, anche in questo caso il significato è assimilabile a quello greco, in quanto il termine vuol dire “indistruttibile”.

Il diamante apporta gioia e luce all’animo. Simbolicamente aiuta ad accettare il compito dell’anima e a proseguire il cammino spirituale, connette con se stessi riempiendo i nostri vuoti interiori di pura luce.

Un poliedro è una figura geometrica tridimensionale costituita da un numero finito di facce che, a loro volta, sono poligoni mentre il diamante è un poliedro costituito da due piramidi simmetriche la cui stessa base forma un poligono regolare.

Il sussidio propone un cammino quotidiano in cui il lettore si confronta con il **Salmo** del giorno e dopo aver pregato con il Salmo passerà ad allenare tre dimensioni di se stesso: **mente**, **cuore** e **azione** così da essere un meraviglioso poliedro, un diamante prezioso. Si potranno colorare i **diamanti** (da 1 a 5) in base all'intensità dell'impegno avuto durante la giornata rispetto alla preghiera e alle tre dimensioni.

Don Crescenzo Rotondi

Direttore Ufficio Diocesano Vocazioni di Benevento



STRUTTURA PER OGNI SINGOLO GIORNO

SALMO

Viene proposto il **Salmo** della liturgia del giorno. Dopo aver letto e pregato il Salmo si passa a raffinare le tre dimensioni.

MENTE

Dopo aver letto e pregato il Salmo si individua nel testo una **parola**, scrivendola sui trattini, da ricordare per tutta la giornata.

CUORE

Dopo aver letto e pregato il Salmo si scrive sui trattini un'**emozione** che si sta vivendo quel giorno: se sarà un'emozione positiva si custodirà e condividerà con gli altri; se sarà un'emozione negativa si proverà a trasformarla in positiva.

AZIONE

Dopo aver letto e pregato il Salmo si scrive sui trattini un **impegno** da vivere per tutto l'arco della giornata.



I 5 diamanti indicano l'**intensità** dell'impegno della giornata nel vivere le tre dimensioni (da 1 che indica poco impegno a 5 che indica molto impegno). Si coloreranno i diamanti in base al grado di intensità di impegno.

27 NOVEMBRE

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo 121

Quale gioia, quando mi dissero:
«Andremo alla casa del Signore!».

Già sono fermi i nostri piedi
alle tue porte, Gerusalemme!

È là che salgono le tribù,
le tribù del Signore,
secondo la legge d'Israele,
per lodare il nome del Signore.
Là sono posti i troni del giudizio,
i troni della casa di Davide.

Chiedete pace per Gerusalemme:
vivano sicuri quelli che ti amano;
sia pace nelle tue mura,
sicurezza nei tuoi palazzi.

Per i miei fratelli e i miei amici
io dirò: «Su di te sia pace!».
Per la casa del Signore nostro Dio,
chiederò per te il bene.



28 NOVEMBRE

Salmo 121

Quale gioia, quando mi dissero:
«Andremo alla casa del Signore!».
Già sono fermi i nostri piedi
alle tue porte, Gerusalemme!

È là che salgono le tribù,
le tribù del Signore,
secondo la legge d'Israele,
per lodare il nome del Signore.
Là sono posti i troni del giudizio,
i troni della casa di Davide.

Chiedete pace per Gerusalemme:
vivano sicuri quelli che ti amano;
sia pace nelle tue mura,
sicurezza nei tuoi palazzi.

Per i miei fratelli e i miei amici
io dirò: «Su di te sia pace!».
Per la casa del Signore nostro Dio,
chiederò per te il bene.

MENTE

CUORE

AZIONE



29 NOVEMBRE

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo71

O Dio, affida al re il tuo diritto,
al figlio di re la tua giustizia;
egli giudichi il tuo popolo
secondo giustizia
e i tuoi poveri secondo il diritto.

Nei suoi giorni fiorisca il giusto
e abbondi la pace,
finché non si spenga la luna.
E d'òmini da mare a mare,
dal fiume sino ai confini della terra.

Perché egli libererà il misero che invoca
e il povero che non trova aiuto.
Abbia pietà del debole e del misero
e salvi la vita dei miseri.

Il suo nome duri in eterno,
davanti al sole germogli il suo nome.
In lui siano benedette
tutte le stirpi della terra
e tutte le genti lo dicano beato.



I Settimana di Avvento

30 NOVEMBRE

S. Andrea



MENTE



Salmo 18

I cieli narrano la gloria di Dio,
l'opera delle sue mani
annuncia il firmamento.
Il giorno al giorno
ne affida il racconto
e la notte alla notte ne
trasmette notizia.

Senza linguaggio,
senza parole,
senza che si oda la loro voce,
per tutta la terra si diffonde
il loro annuncio
e ai confini del mondo
il loro messaggio.

CUORE



AZIONE



1 DICEMBRE

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo 117

Rendete grazie al Signore
perché è buono,
perché il suo amore è per sempre.
È meglio rifugiarsi nel Signore
che fidarsi nell'uomo.
È meglio rifugiarsi nel Signore
che fidarsi nei potenti.

Apriete le porte della giustizia:
vi entrerà per ringraziare il Signore.
È questa la porta del Signore:
per essa entrano i giusti.
Ti rendo grazie, perché mi hai risposto,
perché sei stato la mia salvezza.

Ti preghiamo, Signore:
dona la salvezza!
Ti preghiamo, Signore: dona la vittoria!
Benedetto colui che viene
nel nome del Signore.
Vi benediciamo dalla casa del Signore.
Il Signore è Dio, egli ci illumina.



2 DICEMBRE

Salmo 26

Il Signore è mia luce e mia
salvezza:
di chi avrò timore?
Il Signore è difesa della mia vita:
di chi avrò paura?

Una cosa ho chiesto al Signore,
questa sola io cerco:
abitare nella casa del Signore
tutti i giorni della mia vita,
per contemplare la bellezza del
Signore
e ammirare il suo santuario.

Sono certo di contemplare la
bontà del Signore
nella terra dei viventi.
Spera nel Signore, sii forte,
si rinsaldi il tuo cuore e spera nel
Signore.

MENTE

CUORE

AZIONE



3 DICEMBRE

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo 146

È bello cantare inni al nostro
Dio,
è dolce innalzare la lode.
Il Signore ricostruisce
Gerusalemme,
raduna i dispersi d'Israele.

Risana i cuori affranti
e fascia le loro ferite.
Egli conta il numero delle stelle
e chiama ciascuna per nome.

Grande è il Signore nostro,
grande nella sua potenza;
la sua sapienza non si può
calcolare.
Il Signore sostiene i poveri,
ma abbassa fino a terra i
malvagi.



4 DICEMBRE

Salmo 71

O Dio, affida al re il tuo diritto,
al figlio di re la tua giustizia;
egli giudichi il tuo popolo secondo
giustizia
e i tuoi poveri secondo il diritto.

Nei suoi giorni fiorisca il giusto
e abbondi la pace,
finché non si spenga la luna.
E d'òmini da mare a mare,
dal fiume sino ai confini della terra.

Perché egli libererà il misero che
invoca
e il povero che non trova aiuto.
Abbia pietà del debole e del misero
e salvi la vita dei miseri.

Il suo nome duri in eterno,
davanti al sole germogli il suo nome.
In lui siano benedette tutte le stirpi
della terra
e tutte le genti lo dicano beato.

MENTE

CUORE

AZIONE



5 DICEMBRE

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo 84

Ascolterò che cosa dice Dio, il Signore:
egli annuncia la pace.
Sì, la sua salvezza è vicina
a chi lo teme,
perché la sua gloria abita
la nostra terra.

Amore e verità s'incontreranno,
giustizia e pace si baceranno.
Verità germoglierà dalla terra
e giustizia si affaccerà dal cielo.

Certo, il Signore donerà il suo bene
e la nostra terra darà il suo frutto;
giustizia camminerà davanti a lui:
i suoi passi tracceranno il cammino.



6 DICEMBRE

Salmo 95

Cantate al Signore un canto nuovo,
cantate al Signore,
uomini di tutta la terra.
Cantate al Signore,
benedite il suo nome,
annunciate di giorno in giorno
la sua salvezza.

In mezzo alle genti
narrate la sua gloria,
a tutti i popoli dite le sue meraviglie.
Dite tra le genti: «Il Signore regna!».
Egli giudica i popoli con rettitudine.

Gioiscano i cieli, esulti la terra,
risuoni il mare e quanto racchiude;
sia in festa la campagna
e quanto contiene,
acclamino tutti gli alberi della foresta.

Esultino davanti al Signore che viene:
sì, egli viene a giudicare la terra;
giudicherà il mondo con giustizia
e nella sua fedeltà i popoli.

MENTE

CUORE

AZIONE



7 DICEMBRE

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo 102

Benedici il Signore, anima mia,
quanto è in me benedica il suo
santo nome.
Benedici il Signore, anima mia,
non dimenticare
tutti i suoi benefici.

Egli perdona tutte le tue colpe,
guarisce tutte le tue infermità,
salva dalla fossa la tua vita,
ti circonda di bontà e
misericordia.

Misericordioso e pietoso
è il Signore,
lento all'ira e grande nell'amore.
Non ci tratta secondo
i nostri peccati
e non ci ripaga secondo
le nostre colpe.



II Settimana di Avvento

8 DICEMBRE

Immacolata Concezione

Salmo 97

Cantate al Signore un canto nuovo,
perché ha compiuto meraviglie.
Gli ha dato vittoria la sua destra
e il suo braccio santo.

Il Signore ha fatto conoscere la sua
salvezza,
agli occhi delle genti ha rivelato la
sua giustizia.
Egli si è ricordato del suo amore,
della sua fedeltà alla casa d'Israele.

Tutti i confini della terra hanno
veduto
la vittoria del nostro Dio.
Acclami il Signore tutta la terra,
gridate, esultate, cantate inni!

MENTE

CUORE

AZIONE



9 DICEMBRE

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo 1

Beato l'uomo che non entra
nel consiglio dei malvagi,
non resta nella via dei peccatori
e non siede in compagnia
degli arroganti,
ma nella legge del Signore trova
la sua gioia,
la sua legge medita
giorno e notte.

È come albero piantato l
ungo corsi d'acqua,
che dà frutto a suo tempo:
le sue foglie non appassiscono
e tutto quello che fa, riesce bene.

Non così, non così i malvagi,
ma come pula che
il vento disperde;
poiché il Signore veglia sul
cammino dei giusti,
mentre la via dei malvagi
va in rovina.



10 DICEMBRE

Salmo 79

Tu, pastore d'Israele, ascolta.
Seduto sui cherubini, risplendi.
Risveglia la tua potenza
e vieni a salvarci.

Dio degli eserciti, ritorna!
Guarda dal cielo e vedi
e visita questa vigna,
proteggi quello che la tua
destra ha piantato,
il figlio dell'uomo che per te
hai reso forte.

Sia la tua mano sull'uomo
della tua destra,
sul figlio dell'uomo che per te
hai reso forte.
Da te mai più ci allontaneremo,
facci rivivere e noi
invocheremo il tuo nome.

MENTE

CUORE

AZIONE



11 DICEMBRE

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo 145

Il Signore rimane fedele
per sempre
rende giustizia agli oppressi,
dà il pane agli affamati.
Il Signore libera i prigionieri.

Il Signore ridona la vista
ai ciechi,
il Signore rialza chi è caduto,
il Signore ama i giusti,
il Signore protegge
i forestieri.

Egli sostiene l'orfano
e la vedova,
ma sconvolge le vie
dei malvagi.
Il Signore regna per sempre,
il tuo Dio, o Sion, di
generazione in generazione.



12 DICEMBRE

Salmo 24

Fammi conoscere, Signore,
le tue vie,
insegnami i tuoi sentieri.
Guidami nella tua fedeltà
e istruiscimi,
perché sei tu il Dio
della mia salvezza.

Ricòrdati, Signore,
della tua misericordia
e del tuo amore
che è da sempre.
Ricòrdati di me
nella tua misericordia,
per la tua bontà, Signore.

Buono e retto è il Signore,
indica ai peccatori la via giusta;
guida i poveri secondo giustizia,
insegna ai poveri la sua via.

MENTE

CUORE

AZIONE



13 DICEMBRE

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo 33

Benedirò il Signore in ogni tempo,
sulla mia bocca sempre la sua lode.
Io mi glorio nel Signore:
i poveri ascoltino e si rallegrino.

Guardate a lui e sarete raggianti,
i vostri volti non dovranno arrossire.
Questo povero grida
e il Signore lo ascolta,
lo salva da tutte le sue angosce.

Il volto del Signore
contro i malfattori,
per eliminarne dalla terra il ricordo.
Gridano i giusti
e il Signore li ascolta,
li libera da tutte le loro angosce.

Il Signore è vicino
a chi ha il cuore spezzato,
egli salva gli spiriti affranti.
Il Signore riscatta la vita
dei suoi servi;
non sarà condannato
chi in lui si rifugia.



14 DICEMBRE

Salmo 84

Ascolterò che cosa dice Dio,
il Signore:
egli annuncia la pace.
Sì, la sua salvezza
è vicina a chi lo teme,
perché la sua gloria
abiti la nostra terra.

Amore e verità s'incontreranno,
giustizia e pace si baceranno.
Verità germoglierà dalla terra
e giustizia si affaccerà dal cielo.

Certo, il Signore
donerà il suo bene
e la nostra terra darà il suo frutto;
giustizia camminerà davanti a lui:
i suoi passi tracceranno il cammino.

MENTE

CUORE

AZIONE



15 DICEMBRE

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo 29

Ti esalterò, Signore,
perché mi hai risollevato,
non hai permesso ai miei nemici
di gioire su di me.
Signore, hai fatto risalire la mia vita
dagli inferi,
mi hai fatto rivivere perché non
scendessi nella fossa.

Cantate inni al Signore,
o suoi fedeli,
della sua santità celebrate il ricordo,
perché la sua collera
dura un istante,
la sua bontà per tutta la vita.
Alla sera è ospite il pianto
e al mattino la gioia.

Ascolta, Signore, abbi pietà di me,
Signore, vieni in mio aiuto!
Hai mutato il mio lamento in danza,
Signore, mio Dio,
ti renderò grazie per sempre.



16 DICEMBRE

Salmo 66

Dio abbia pietà di noi
e ci benedica,
su di noi faccia splendere il suo volto;
perché si conosca sulla terra
la tua via,
la tua salvezza fra tutte le genti.

Gioiscano le nazioni e si rallegrino,
perché tu giudichi i popoli
con rettitudine,
governi le nazioni sulla terra.

La terra ha dato il suo frutto.
Ci benedica Dio, il nostro Dio,
ci benedica Dio e lo temano
tutti i confini della terra.

MENTE

CUORE

AZIONE



17 DICEMBRE

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo 71

O Dio, affida al re il tuo diritto,
al figlio di re la tua giustizia;
egli giudichi il tuo popolo
secondo giustizia
e i tuoi poveri secondo il diritto.

Le montagne portino pace al popolo
e le colline giustizia.
Ai poveri del popolo renda giustizia,
salvi i figli del misero.

Nei suoi giorni fiorisca il giusto
e abbondi la pace,
finché non si spenga la luna.
E d'omini da mare a mare,
dal fiume sino ai confini della terra.

Il suo nome duri in eterno,
davanti al sole germogli il suo nome.
In lui siano benedette
tutte le stirpi della terra
e tutte le genti lo dicano beato.



18 DICEMBRE

Salmo 23

Del Signore è la terra
e quanto contiene:
il mondo, con i suoi abitanti.
È lui che l'ha fondato sui mari
e sui fiumi l'ha stabilito.

Chi potrà salire
il monte del Signore?
Chi potrà stare
nel suo luogo santo?
Chi ha mani innocenti
e cuore puro,
chi non si rivolge agli idoli.

Egli otterrà benedizione
dal Signore,
giustizia da Dio sua salvezza.
Ecco la generazione che lo cerca,
che cerca il tuo volto,
Dio di Giacobbe.

MENTE

CUORE

AZIONE



19 DICEMBRE

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo 70

Sii tu la mia roccia,
una dimora sempre accessibile;
hai deciso di darmi salvezza:
davvero mia rupe e mia fortezza tu sei!
Mio Dio, liberami dalle mani
del malvagio.

Sei tu, mio Signore, la mia speranza,
la mia fiducia, Signore,
fin dalla mia giovinezza.
Su di te mi appoggi
fin dal grembo materno,
dal seno di mia madre
sei tu il mio sostegno.

Verrò a cantare
le imprese del Signore Dio:
farò memoria della tua giustizia,
di te solo.
Fin dalla giovinezza, o Dio,
mi hai istruito
e oggi ancora proclamo
le tue meraviglie.



20 DICEMBRE

Salmo 23

Del Signore è la terra
e quanto contiene:
il mondo, con i suoi abitanti.
È lui che l'ha fondato sui mari
e sui fiumi l'ha stabilito.

Chi potrà salire il monte del Signore?
Chi potrà stare nel suo luogo santo?
Chi ha mani innocenti e cuore puro,
chi non si rivolge agli idoli.

Egli otterrà benedizione dal Signore,
giustizia da Dio sua salvezza.
Ecco la generazione che lo cerca,
che cerca il tuo volto,
Dio di Giacobbe.

MENTE

CUORE

AZIONE



21 DICEMBRE

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo 32

Lodate il Signore con la cetra,
con l'arpa a dieci corde a lui cantate.
Cantate al Signore un canto nuovo,
con arte suonate la cetra e acclamate.

Il disegno del Signore
sussiste per sempre,
i progetti del suo cuore
per tutte le generazioni.

Beata la nazione
che ha il Signore come Dio,
il popolo che egli ha scelto
come sua eredità.

L'anima nostra attende il Signore:
egli è nostro aiuto e nostro scudo.
È in lui che gioisce il nostro cuore,
nel suo santo nome noi confidiamo.



22 DICEMBRE

1Sam 2

Il mio cuore esulta nel Signore,
la mia forza s'innalza
grazie al mio Dio.
Si apre la mia bocca
contro i miei nemici,
perché io gioisco per la tua salvezza.

L'arco dei forti s'è spezzato,
ma i deboli si sono rivestiti di vigore.
I sazi si sono venduti per un pane,
hanno smesso di farlo gli affamati.
La sterile ha partorito sette volte
e la ricca di figli è sfiorita.

Il Signore fa morire e fa vivere,
scendere agli inferi e risalire.
Il Signore rende povero e arricchisce,
abbassa ed esalta.

Solleva dalla polvere il debole,
dall'immondizia rialza il povero,
per farli sedere con i nobili
e assegnare loro un trono di gloria.

MENTE

CUORE

AZIONE



23 DICEMBRE

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo 24

Fammi conoscere, Signore, le tue vie,
insegnami i tuoi sentieri.
Guidami nella tua fedeltà e istruiscimi,
perché sei tu il Dio della mia salvezza.

Buono e retto è il Signore,
indica ai peccatori la via giusta;
guida i poveri secondo giustizia,
insegna ai poveri la sua via.

Tutti i sentieri del Signore
sono amore e fedeltà
per chi custodisce la sua alleanza
e i suoi precetti.
Il Signore si confida con chi lo teme:
gli fa conoscere la sua alleanza.



24 DICEMBRE

Salmo 88

Canterò in eterno
l'amore del Signore,
di generazione in generazione
farò conoscere con la mia bocca
la tua fedeltà,
perché ho detto: «È un amore
edificato per sempre;
nel cielo rendi stabile la tua fedeltà».

«Ho stretto un'alleanza
con il mio eletto,
ho giurato a Davide, mio servo.
Stabilirò per sempre
la tua discendenza,
di generazione in generazione
edificherò il tuo trono».

«Egli mi invocherà:
"Tu sei mio padre,
mio Dio e roccia della mia salvezza".
Gli conserverò sempre il mio amore,
la mia alleanza gli sarà fedele».

MENTE

CUORE

AZIONE



Tempo di Natale

25 DICEMBRE

Natale del Signore

MENTE

Salmo 97

Cantate al Signore un canto nuovo,
perché ha compiuto meraviglie.
Gli ha dato vittoria la sua destra
e il suo braccio santo.

Il Signore ha fatto conoscere
la sua salvezza,
agli occhi delle genti ha rivelato
la sua giustizia.
Egli si è ricordato del suo amore,
della sua fedeltà alla casa d'Israele.

Tutti i confini della terra hanno veduto
la vittoria del nostro Dio.
Acclami il Signore tutta la terra,
gridate, esultate, cantate inni!

Cantate inni al Signore con la cetra,
con la cetra e al suono
di strumenti a corde;
con le trombe e al suono del corno
acclamate davanti al re, il Signore.

CUORE

AZIONE



Il giorno fra l'Ottava di Natale

26 DICEMBRE

Santo Stefano

Salmo 30

Sii per me una roccia di rifugio,
un luogo fortificato che mi salva.
Perché mia rupe e mia fortezza
tu sei,
per il tuo nome guidami
e conducimi.

Alle tue mani affido il mio spirito;
tu mi hai riscattato, Signore,
Dio fedele.
Esulterò e gioirò per la tua grazia,
perché hai guardato
alla mia miseria.

Liberami dalla mano
dei miei nemici
e dai miei persecutori:
sul tuo servo fa' splendere
il tuo volto,
salvami per la tua misericordia.

MENTE

CUORE

AZIONE



III giorno fra l'Ottava di Natale

27 DICEMBRE

San Giovanni Apostolo ed Evangelista

MENTE

Salmo 96

Il Signore regna: esulti la terra,
gioiscano le isole tutte.
Nubi e tenebre lo avvolgono,
giustizia e diritto
sostengono il suo trono.

CUORE

I monti fondono come cera
davanti al Signore,
davanti al Signore di tutta la terra.
Annunciano i cieli la sua giustizia,
e tutti i popoli vedono la sua gloria.

AZIONE

Una luce è spuntata per il giusto,
una gioia per i retti di cuore.
Gioite, giusti, nel Signore,
della sua santità
celebrate il ricordo.



IV giorno fra l'Ottava di Natale

28 DICEMBRE

SS. Innocenti martiri

MENTE

Salmo 123

Se il Signore non fosse stato per noi,
quando eravamo assaliti,
allora ci avrebbero inghiottiti vivi,
quando divampò contro di noi la
loro collera.

Allora le acque ci avrebbero travolti,
un torrente ci avrebbe sommersi;
allora ci avrebbero sommersi
acque impetuose.

Siamo stati liberati come un passero
dal laccio dei cacciatori.

Il nostro aiuto
è nel nome del Signore:
egli ha fatto cielo e terra.

CUORE

AZIONE



V giorno fra l'Ottava di Natale

29 DICEMBRE

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo 95

Cantate al Signore un canto nuovo,
cantate al Signore,
uomini di tutta la terra.
Cantate al Signore,
benedite il suo nome.

Annunciate di giorno in giorno
la sua salvezza.
In mezzo alle genti
narrate la sua gloria,
a tutti i popoli dite le sue meraviglie.

Il Signore ha fatto i cieli;
maestà e onore sono davanti a lui,
forza e splendore nel suo santuario.



VI giorno fra l'Ottava di Natale

30 DICEMBRE

Santa Famiglia di Nazareth

Salmo 127

Beato chi teme il Signore
e cammina nelle sue vie.
Della fatica delle tue mani
ti nutrirai,
sarai felice e avrai ogni bene.

La tua sposa come vite feconda
nell'intimità della tua casa;
i tuoi figli come virgulti d'ulivo
intorno alla tua mensa.

Ecco com'è benedetto
l'uomo che teme il Signore.
Ti benedica il Signore da Sion.
Possa tu vedere il bene
di Gerusalemme
tutti i giorni della tua vita!

MENTE

CUORE

AZIONE



VII giorno fra l'Ottava di Natale

31 DICEMBRE

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo 95

Cantate al Signore un canto nuovo,
cantate al Signore,
uomini di tutta la terra.
Cantate al Signore,
benedite il suo nome,
annunciate di giorno in giorno
la sua salvezza.

Gioiscano i cieli, esulti la terra,
risuoni il mare e quanto racchiude;
sia in festa la campagna
e quanto contiene,
acclamino tutti gli alberi
della foresta.

Davanti al Signore che viene:
sì, egli viene a giudicare la terra;
giudicherà il mondo con giustizia
e nella sua fedeltà i popoli.



Ottava di Natale

1 GENNAIO

Maria SS. Madre di Dio

Salmo 66

Dio abbia pietà di noi
e ci benedica,
su di noi faccia splendere
il suo volto;
perché si conosca sulla terra
la tua via,
la tua salvezza fra tutte le genti.

Gioiscano le nazioni
e si rallegrino,
perché tu giudichi i popoli
con rettitudine,
governi le nazioni sulla terra.

Ti lodino i popoli, o Dio,
ti lodino i popoli tutti.
Ci benedica Dio e lo temano
tutti i confini della terra.

MENTE

CUORE

AZIONE



2 GENNAIO

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo 97

Cantate al Signore
un canto nuovo,
perché ha compiuto meraviglie.
Gli ha dato vittoria la sua destra
e il suo braccio santo.

Il Signore ha fatto conoscere
la sua salvezza,
agli occhi delle genti ha rivelato
la sua giustizia.
Egli si è ricordato del suo amore,
della sua fedeltà
alla casa d'Israele.

Tutti i confini della terra
hanno veduto
la vittoria del nostro Dio.
Acclami il Signore tutta la terra,
gridate, esultate, cantate inni!



3 GENNAIO

Salmo 97

Cantate al Signore
un canto nuovo,
perché ha compiuto meraviglie.
Gli ha dato vittoria la sua destra
e il suo braccio santo.

Tutti i confini della terra
hanno veduto
la vittoria del nostro Dio.
Acclami il Signore tutta la terra,
gridate, esultate, cantate inni!

Cantate inni al Signore con la cetra,
con la cetra e al suono
di strumenti a corde;
con le trombe e al suono del corno
acclamate davanti al re, il Signore.

MENTE

CUORE

AZIONE



4 GENNAIO

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo 97

Cantate al Signore un canto nuovo,
perché ha compiuto meraviglie.
Gli ha dato vittoria la sua destra
e il suo braccio santo.

Risuoni il mare e quanto racchiude,
il mondo e i suoi abitanti.
I fiumi battano le mani,
esultino insieme le montagne.

Davanti al Signore che viene a
giudicare la terra:
giudicherà il mondo con giustizia
e i popoli con rettitudine.



5 GENNAIO

Salmo 99

Acclamate il Signore,
voi tutti della terra,
servite il Signore nella gioia,
presentatevi a lui con esultanza.

Riconoscete che solo il Signore
è Dio:

egli ci ha fatti e noi siamo suoi,
suo popolo e gregge
del suo pascolo.

Varcate le sue porte
con inni di grazie,
i suoi atrii con canti di lode,
lodatelo, benedite il suo nome.

Perché buono è il Signore,
il suo amore è per sempre,
la sua fedeltà di generazione
in generazione.

MENTE

CUORE

AZIONE



6 GENNAIO

Epifania del Signore

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo 71

O Dio, affida al re il tuo diritto,
al figlio di re la tua giustizia;
egli giudichi il tuo popolo
secondo giustizia
e i tuoi poveri secondo il diritto.

Nei suoi giorni fiorisca il giusto
e abbondi la pace,
finché non si spenga la luna.
E d'òmini da mare a mare,
dal fiume sino ai confini della terra.

I re di Tarsis e delle isole
portino tributi,
i re di Saba e di Seba offrano doni.
Tutti i re si prostrino a lui,
lo servano tutte le genti.

Perché egli libererà il misero
che invoca
e il povero che non trova aiuto.
Abbia pietà del debole
e del misero
e salvi la vita dei miseri.



7 GENNAIO

Salmo 2

Voglio annunciare
il decreto del Signore.
Egli mi ha detto: «Tu sei mio figlio,
io oggi ti ho generato.
Chiedimi e ti darò in eredità
le genti
e in tuo dominio
le terre più lontane».

E ora, siate saggi, o sovrani;
lasciatevi correggere,
o giudici della terra;
servite il Signore con timore
e rallegratevi con tremore.

MENTE

CUORE

AZIONE



8 GENNAIO

Battesimo del Signore

MENTE

CUORE

AZIONE

Salmo 28

Date al Signore, figli di Dio,
date al Signore gloria e potenza.

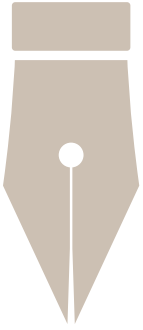
Date al Signore
la gloria del suo nome,
prostratevi al Signore
nel suo atrio santo.

La voce del Signore
è sopra le acque,
il Signore sulle grandi acque.
La voce del Signore è forza,
la voce del Signore è potenza.

Tuona il Dio della gloria,
nel suo tempio
tutti dicono: «Gloria!».
Il Signore è seduto
sull'oceano del cielo,
il Signore siede re per sempre.



APPUNTI



A series of ten horizontal dotted lines, evenly spaced, extending across the width of the page. These lines are intended for writing notes or taking appunti.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....