

Esercizi Spirituali Comunitari Itineranti

ESCI 2023

lungo due tappe del Cammino delle Dolomiti

## Il cammino

occasione di incontro con sé stessi,  
con gli altri, con la natura e con Dio

Mel, Nave, chiesa di Sant'Antonio Abate a Bardies, chiesa di San Bernardo a Cesana, Nemeggio, Vincheto di Celarda, Santuario dei Santi Vittore e Corona ad Anzù, Battistero di Feltre, Farra, Teven, santuario Madonna di Caravaggio a Travagola, Comunità Villa San Francesco a Facen



CHIESA DI  
BELLUNO-FELTRE

Ufficio di pastorale sociale e del lavoro



C.I.F. Venezia  
comunità di  
Villa San  
Francesco

# CANTI

## **Dall'aurora al tramonto**

(preghiera del mattino)

**Dall'aurora io cerco te,  
fino al tramonto ti chiamo;  
ha sete solo di te l'anima mia  
come terra deserta [2v]**

Non mi fermerò un solo istante  
sempre canterò la tua lode,  
perché sei il mio Dio, il mio riparo  
mi proteggerai all'ombra delle tue ali.

**Dall'aurora io cerco te,  
fino al tramonto ti chiamo;  
ha sete solo di te l'anima mia  
come terra deserta [2v]**

Non mi fermerò un solo istante  
io racconterò le tue opere  
e ti seguirò, Dio, unico bene,  
nulla mai potrà la notte contro di me.

**Dall'aurora io cerco te,  
fino al tramonto ti chiamo;  
ha sete solo di te l'anima mia  
come terra deserta [2v]**

## **È bello lodarti Signore** (Inizio)

**È bello cantare il tuo amore  
È bello lodare il tuo nome  
È bello cantare il tuo amore  
È bello lodarti, Signore  
È bello cantare a Te**

Tu che sei l'amore infinito  
Che neppure il cielo può contenere  
Ti sei fatto uomo  
Tu sei venuto qui  
Ad abitare in mezzo a noi, allora

**È bello cantare il tuo amore...**

Tu che conti tutte le stelle  
E le chiami ad una ad una per nome  
Da mille sentieri  
Ci hai radunati qui  
Ci hai chiamati figli tuoi, allora

**È bello cantare il tuo amore...**

## **Musica di festa** (Inizio)

1. Cantate al Signore un cantico nuovo:  
splende la sua gloria!  
Grande è la sua forza, grande la sua pace,  
grande la Sua Santità!

**In tutta la terra, popoli del mondo,  
gridate la sua fedeltà!  
Musica di festa, musica di lode,  
musica di libertà!**

2. Agli occhi del mondo ha manifestato  
la Sua salvezza!  
Per questo si canti, per questo si danzi,  
per questo si celebri!
3. Con l'arpa ed il corno, con timpani e flauti,  
con tutta la voce!  
Canti di dolcezza, canti di salvezza,  
canti d'immortalità!
4. I fiumi e i monti, battono le mani  
davanti al Signore!  
La sua giustizia giudica la terra  
giudica le genti!

## **Ecco quel che abbiamo** (Offertorio)

**Ecco quel che abbiamo  
nulla ci appartiene ormai  
ecco i frutti della terra  
che Tu moltiplicherai  
Ecco queste mani  
puoi usarle se lo vuoi  
per dividere nel mondo il pane  
che tu hai dato a noi**

Solo una goccia hai messo fra le mani mie  
solo una goccia che tu ora chiedi a me  
una goccia che in mano a te  
una pioggia diventerà  
e la terra feconderà

**Sulle strade il vento  
Da lontano porterà  
il profumo del frumento  
che tutti avvolgerà  
e sarà l'amore che il raccolto spartirà  
e il miracolo del pane in terra si ripeterà**

**E sono solo un uomo** (Comunione)

Io lo so, Signore, che vengo da lontano,  
prima del pensiero e poi nella tua mano,  
io mi rendo conto che tu sei la mia vita  
e non mi sembra vero di pregarti così.

"Padre d'ogni uomo" e non ti ho visto mai,  
"Spirito di vita" e nacqui da una donna,  
"Figlio mio fratello" e sono solo un uomo,  
eppure io capisco che tu sei verità.

**E imparerò a guardare tutto il mondo  
con gli occhi trasparenti di un bambino,  
e insegnerò a chiamarti "Padre nostro"  
ad ogni figlio che diventa uomo. (2 volte)**

Io lo so, Signore, che tu mi sei vicino,  
luce alla mia mente, guida al mio cammino,  
mano che sorregge, sguardo che perdona,  
e non mi sembra vero che tu esista così.

Dove nasce amore Tu sei la sorgente,  
dove c'è una croce Tu sei la speranza,  
dove il tempo ha fine Tu sei vita eterna:  
e so che posso sempre contare su di Te!

**Resta qui con noi** (Fine)

Le ombre si distendono  
scende ormai la sera  
e si allontanano dietro i monti  
i riflessi di un giorno che non finirà  
di un giorno che ora correrà sempre  
perché sappiamo che una nuova vita  
da qui è partita e mai più si fermerà

**Resta qui con noi, il sole scende già  
Resta qui con noi, Signore è sera ormai  
Resta qui con noi, il sole scende già  
Se tu sei fra noi, la notte non verrà**

S'allarga verso il mare il tuo cerchio d'ombra  
che il vento spingerà fino a quando giungerà  
ai confini di ogni cuore, alle porte  
dell'amore vero  
come una fiamma che dove passa brucia  
così il tuo amore tutto il mondo invaderà  
Davanti a noi l'umanità lotta, soffre e spera

Come una terra che nell'arsura  
Chiede l'acqua da un cielo senza nuvole  
Ma che sempre le può dare vita  
Con te saremo sorgente d'acqua pura  
Con te fra noi il deserto fiorirà

**Camminando verso Te** (Fine)

Alzo gli occhi verso i monti  
da dove mi verrà l'aiuto?  
Il mio aiuto viene dal Signore  
Egli ha fatto cielo e terra.  
Sarà Lui che ti accompagnerà  
il tuo piede non vacillerà  
il Signore ti custodirà  
e sarà con te per sempre.

**Nel Tuo amore respiriamo libertà  
si va verso il sole camminando verso Te**

Se andando noi saremo stanchi  
sarà lui che ci rinfrancherà  
e anche quando fossimo perduti  
lui verrebbe in cerca di noi  
Ma chi sarà colui che scalerà  
la montagna dove sta il Signore?  
Sarà chi perdonerà  
e diffonderà misericordia

La vita sarà sempre vuota  
come un'ombra senza età  
dove non risuona la tua voce  
il sentiero è senza via.  
Siamo soli dentro una città  
come prigionieri senza fiato;  
siamo persi come chi non sa  
dove mai sarà la nostra meta.

È giunta l'ora di partire  
mettiti sulla via.  
Quante cose da lasciare indietro  
anche la malinconia  
E se la luce mancherà  
scoprirai di avere in dote un lume  
e anche dentro l'oscurità  
la via giusta per te potrai vedere.



## **TESTI PER LA MEDITAZIONE**

### **CANTO NAVAJO**

Con un vuoto di fame in me,  
io cammino,  
nessun cibo potrà riempirlo.  
Con un vuoto di spazio in me,  
io cammino,  
nulla potrà riempirlo.  
Con uno spazio di solitudine in me,  
io cammino,  
nulla potrà riempirlo.  
Per sempre solo, per sempre triste,  
io cammino,  
per sempre vuoto, per sempre  
affamato, io cammino.  
Ora con Dio io cammino,  
ora i passi muovo tra le vette.  
Ora con Dio io cammino,  
a passi da gigante oltre le colline.  
Io sono una preghiera in cammino,  
mai solo, mai piangente, mai vuoto.  
Sul cammino delle età antiche,  
sul sentiero della Bellezza, io cammino.

### **LA BELLEZZA, SEGNO DI DIO**

Ho interrogato la terra ed essa mi ha  
risposto: "Non sono il tuo Dio". Tutto  
ciò che vive sulla superficie mi ha dato  
la stessa risposta.  
Ho interrogato il mare e gli esseri che  
lo popolano, e mi hanno risposto: "Noi  
non siamo il tuo Dio, cerca più in alto".  
Ho interrogato l'aria e il vento e mi  
hanno risposto: "Noi non siamo Dio".

Ho interrogato il cielo, il sole, la luna, le stelle: "Noi non siamo il Dio che tu cerchi" hanno affermato.

Allora io ho detto a tutti gli esseri viventi che conoscevo attraverso i miei sensi: "Parlatemi di Dio, visto che voi non lo siete, ditemi qualcosa di Lui". Ed essi mi hanno risposto con voce potente. "È Lui che ci ha creati". Per interrogarli, non dovevo che contemplarli e la loro risposta era la loro bellezza.

(Sant'Agostino, *Confessioni*, 10, 6.9)

## IL BUON CAMMINATORE

Il buon camminatore si preoccupa dei compagni scoraggiati, stanchi... Intuisce il momento in cui cominciano a disperare. Li prende dove li trova. Li ascolta. Con intelligenza e delicatezza, soprattutto con amore, ridà coraggio e gusto per il cammino.

Andare avanti solo per andare avanti non è vero camminare.

Camminare è andare verso qualche cosa; è prevedere un arrivo, uno sbarco.

Ma c'è cammino e cammino.

Partire è mettersi in marcia e aiutare anche altri a cominciare la stessa marcia per costruire un mondo più giusto e umano.

(H. Camara, *Il deserto è fecondo*)

## DIO, AMICO DEL SILENZIO

Abbiamo bisogno di scoprire Dio e Dio non può essere trovato nel frastuono e nell'irrequietezza.

Dio è l'amico del silenzio.

Osservate come gli alberi, i fiori, l'erba crescono nel silenzio; guardate le stelle, la luna e il sole, come si muovono nel silenzio.

Abbiamo bisogno di silenzio per essere in grado di arrivare alle anime. La cosa essenziale non è ciò che noi diciamo.

ma ciò che Dio dice a noi e attraverso di noi.

Tutte le nostre parole saranno inutili se non vengono dall'anima.

Le parole che non danno la luce di Cristo, aumentano le tenebre.

(Madre Teresa di Calcutta)

## INSEGNAMI LA ROUTE

Signore, insegnami la route:  
l'attenzione alle piccole cose;  
al passo di chi cammina con me  
per non fare più lungo il mio;  
alla parola ascoltata  
perché non sia dono che cade nel vuoto;  
agli occhi di chi mi sta vicino  
per indovinare la gioia e dividerla,  
per indovinare la tristezza e avvicinarmi  
in punta di piedi,  
per cercare insieme la nuova gioia.  
Signore, insegnami la route:  
la strada su cui si cammina insieme;  
insieme nella semplicità di essere  
quello che si è;  
insieme nella gioia di aver ricevuto  
tutto da Te;  
insieme nel tuo amore.

Signore, insegnami la route,  
Tu che sei la strada e la gioia.

da "Quaderno di traccia", testo AGI del 1969

## **MOSTRAMI LA TUA VIA**

Signore, io ho preso il mio sacco e il mio bastone, e mi sono messo sulla strada. Tu mi dici: "Tutte le mie vie sono davanti a te".

Fa' dunque, o Signore, che fino dai primi passi io mi metta sotto i tuoi occhi. Mostrami la tua via e guidami per il retto sentiero.

So che la tua via è quella della pace. Per tutti coloro che incontro, donami, o Signore, il sorriso dell'amicizia, l'aperto conforto del saluto, la prontezza attenta del soccorso.

Tu doni, o Signore, la rugiada ai fiori, il nido agli uccelli, e noi Ti diciamo grazie sin d'ora per ogni tuo dono: per il caldo e per il freddo, per il vento che ci batte sul volto e ci reca la gioia di terre lontane, per le albe piene di fiducia e per i tramonti ricchi di pace.

Grazie del conforto che Tu ci dai, affinché ora riprendiamo i nostri passi, affinché arriviamo ad incontrarti.



*dal discorso di Papa Francesco*

## **INCONTRO CON I GIOVANI UNIVERSITARI**

*“Universidade Católica Portuguesa”  
XXXVII GMG - Lisbona 3 agosto 2023*

(...) «pellegrini» è una parola bella, il cui significato merita di essere meditato; letteralmente vuol dire lasciare da parte la routine abituale e mettersi in cammino con un'intenzione, muovendosi «attraverso i campi» o «oltre i propri confini», cioè fuori dalla propria zona di comfort verso un orizzonte di senso. Nel termine “pellegrino” vediamo rispecchiata la condizione umana, perché ognuno è chiamato a confrontarsi con grandi domande che non hanno una risposta semplicistica o immediata, ma invitano a compiere un viaggio, a superare sé stessi, ad andare oltre.

(...) Essere pellegrino è camminare verso una meta o cercando una meta. (...) Una delle parabole di Gesù dice che colui che cerca la perla di grande valore la cerca con intelligenza e con intraprendenza, e dà tutto, rischia tutto ciò che ha per averla (cfr Mt 13,45-46). Cercare e rischiare: ecco i due verbi del pellegrino. Cercare e rischiare.

(...) Siamo in cammino verso, siamo chiamati a qualcosa di più, a un decollo senza il quale non c'è volo. Non allarmiamoci allora se ci troviamo interiormente assetati, inquieti, incompiuti, desiderosi di senso e di futuro.

(...) Ci farà bene chiederci: Dove sono? Me ne sto chiuso nella mia bolla o corro il rischio di uscire dalle mie sicurezze per diventare un cristiano

praticante, un artigiano della giustizia, un artigiano della bellezza? E ancora: Dov'è mio fratello?.

(...) Anche questo anziano che vi parla – ormai sono vecchio –, sogna che la vostra generazione divenga una generazione di maestri. Maestri di umanità. Maestri di compassione. Maestri di nuove opportunità per il pianeta e i suoi abitanti. Maestri di speranza. (...) Dobbiamo riconoscere l'urgenza drammatica di prenderci cura della casa comune. Tuttavia, ciò non può essere fatto senza una conversione del cuore e un cambiamento della visione antropologica alla base dell'economia e della politica.

(...) Non dimenticate che abbiamo bisogno di un'ecologia integrale, abbiamo bisogno di ascoltare la sofferenza del pianeta insieme a quella dei poveri; abbiamo bisogno di mettere il dramma della desertificazione in parallelo con quello dei rifugiati; il tema delle migrazioni insieme a quello della denatalità; abbiamo bisogno di occuparci della dimensione materiale della vita all'interno di una dimensione spirituale.

Allora, avanti! Una tradizione medievale racconta che quando i pellegrini del Cammino di Santiago si incrociavano, uno salutava l'altro esclamando «Ultreia» e l'altro rispondeva «et Suseia». Sono espressioni di incoraggiamento a continuare la ricerca e il rischio del cammino, dicendoci reciprocamente: "Dai, coraggio, vai avanti!". Questo è ciò che auguro anch'io a tutti voi, con tutto il cuore. Grazie.

*discorso di Papa Francesco alla*

## **VIA CRUCIS CON I GIOVANI**

*"Parque Eduardo VII" - XXXVII GMG Lisbona 2023*

Cari fratelli e sorelle, buonasera!

Oggi camminerete con Gesù. Gesù è la Via e noi cammineremo con Lui, perché Lui ha camminato. Quando era tra noi, Gesù ha camminato. Ha camminato curando i malati, assistendo i poveri, facendo giustizia; ha camminato predicando, insegnando. Gesù cammina. Ma il cammino che più è inciso nel nostro cuore è il cammino del Calvario, la via della Croce. E oggi voi, noi, io pure, con la preghiera rinnoveremo la via della Croce. E guarderemo Gesù che passa e cammineremo con Lui.

Il cammino di Gesù è Dio che esce da sé stesso, esce da sé stesso per camminare tra noi. Quello che ascoltiamo tante volte nella Messa: "Il Verbo si fece carne e camminò tra noi". Ricordate? E il Verbo si fece uomo e camminò tra noi. E questo lo fa per amore. Lo fa per amore. E la Croce che accompagna ogni Giornata Mondiale della Gioventù è l'icona, è la figura di questo cammino. La Croce è il senso più grande dell'amore più grande, l'amore con il quale Gesù vuole abbracciare la nostra vita. La nostra? Sì, la tua, la tua, la tua, quella di ciascuno di noi. Gesù cammina per me. Dobbiamo dirlo tutti. Gesù intraprende questo cammino per me, per dare la sua vita per me. E nessuno ha più amore di chi dà la vita per i suoi amici, di colui che dà la vita per gli altri.

Non dimenticate questo: nessuno ha più amore di chi dà la vita, e questo lo ha insegnato Gesù. Per questo, quando guardiamo il Crocifisso, che è tanto doloroso, una cosa così dura, vediamo la bellezza dell'amore che dà la sua vita per ciascuno di noi. Diceva una persona molto credente una frase che mi ha colpito molto. Diceva così: "Signore, per la tua ineffabile agonia posso credere nell'amore". Signore, per la tua ineffabile agonia posso credere nell'amore.

Gesù cammina, ma spera qualcosa, spera la nostra compagnia, spera che guardiamo... Non so, spera di aprire le finestre della mia anima, della tua anima, dell'anima di ciascuno di noi. Come sono brutte le anime chiuse, che seminano dentro e sorridono dentro! Non hanno senso. Gesù cammina e spera con il suo amore, con la sua tenerezza, di darci consolazione, di asciugare le nostre lacrime.

Ora vi faccio una domanda, però non rispondete a voce alta, ciascuno risponda dentro di sé. Io piango, qualche volta? Ci sono cose nella vita che mi fanno piangere? Tutti nella vita abbiamo pianto, e piangiamo ancora. E lì c'è Gesù con noi, Lui piange con noi, perché ci accompagna nell'oscurità che ci porta al pianto. Adesso farò un po' di silenzio, e ciascuno dica a Gesù per che cosa piange nella vita; ciascuno di noi glielo dice adesso, in silenzio.

[momento di silenzio]

Gesù, con la sua tenerezza, asciuga le nostre lacrime nascoste. Gesù spera di riempire, con la sua vicinanza, la nostra solitudine. Come sono tristi i momenti

di solitudine! Lui è lì, Lui vuole colmare questa solitudine. Gesù vuole colmare la nostra paura, la tua paura, la mia paura, quelle paure oscure vuole colmarle con la sua consolazione. E Lui spera di spingerci ad abbracciare il rischio di amare. Perché, voi lo sapete, lo sapete meglio di me: amare è rischioso. Bisogna correre il rischio di amare.

È un rischio, ma vale la pena correrlo, e Lui ci accompagna in questo. Sempre ci accompagna. Sempre cammina. Sempre, durante la vita, sta insieme a noi. Non vorrei dire tante cose in più. Oggi faremo il cammino con Lui, il cammino della sua sofferenza, il cammino delle nostre preoccupazioni, il cammino delle nostre solitudini. Adesso, un secondo di silenzio, e ciascuno di noi pensi alla propria sofferenza, pensi alla propria preoccupazione, pensi alle proprie miserie. Non abbiate paura, pensateci. E pensate al desiderio che l'anima torni a sorridere.

[momento di silenzio]

E Gesù cammina fino alla Croce, muore sulla Croce, affinché la nostra anima possa sorridere. Amen.

