

Accontentatevi di quello che avete

Una notte, una di quelle pecorelle, mentre le altre dormivano, si mise a gridare: "Muoio, fratelli, ecco, muoio di fame!". *Francesco* si alzò immediatamente e si affrettò a portare l'aiuto opportuno alla pecorella infermiccia. Ordinò di preparare la mensa, anche se con cibi alla buona, dove l'acqua, come il più delle volte, suppliva alla mancanza di vino. Proprio lui cominciò a mangiare per primo ed invitò a quel dovere di carità gli altri frati, perché il poverino non avesse ad arrossire.

Preso il cibo col timore del Signore, affinché fosse completo l'atto di carità, il Padre tenne ai figli un lungo discorso sulla virtù della discrezione. Prescrisse di offrire sempre a Dio un *sacrificio condito di prudenza*, ammonendoli accortamente di tener conto, nel servizio divino, delle proprie forze. Perché, diceva, è come peccare il sottrarre senza discrezione al corpo il necessario, come pure dargli il superfluo, sotto la spinta della gola. Poi soggiunse: "Carissimi, ciò che ho fatto mangiando, sappiate che è stato fatto non per bramosia, ma per doverosa attenzione e perché me lo ha imposto la carità fraterna. La carità vi sia di esempio, non il cibo, perché questo soddisfa la gola, quella invece lo spirito".

(Tommaso da celano, Vita Seconda, 608)

Canto: Dall'Aurora al tramonto, p. 113

Ant. Su, ascoltatevi e mangerete cose buone
e gusterete cibi succulenti.
Porgete l'orecchio e venite a me,
ascoltate e vivrete.

(Is 55, 2b-3a)

G: Il Signore, misericordioso e pietoso, che guida i nostri passi
nell'amore e nella pazienza di Cristo, sia con tutti voi.

T: E con il tuo spirito!

G: Cari fratelli e sorelle, il peccato rivela la debolezza della nostra fede.
All'inizio di questa celebrazione, chiediamo che la Parola del Signore
nutra e orienti la nostra vita, per riconoscere l'amore provvidente di
Dio e le nostre fragilità, il suo cuore grande e la nostra poca fede, le
nostre chiusure ai suoi progetti di vita e i passi concreti per vivere
secondo il suo Vangelo.

Tutti pregano per qualche tempo in silenzio

G: O Dio, nostra forza e nostra speranza, senza di te nulla esiste di
valido e di santo; effondi su di noi la tua misericordia perché, da te
sorretti e guidati, usiamo saggiamente dei beni terreni nella
continua ricerca dei beni eterni. Per Cristo, nostro Signore.

T: Amen!

V₁: Su, ascoltatevi e mangerete cose buone
e gusterete cibi succulenti.
Porgete l'orecchio e venite a me,

ascoltate e vivrete.

(Is 55, 2b-3a)

T: O Signore,
apri il nostro cuore
all'ascolto della tua Parola,
perché riconosciamo tutto il superfluo che abita la nostra vita,
ciò che le toglie respiro e slancio.
Fa' che ci serviamo saggiamente e sobriamente
dei beni terreni,
nella continua ricerca dei beni eterni,
che solo tu ci doni.

Si accende un lume davanti alla Parola

T: Io ti domando due cose,
non negarmele prima che io muoia:
tieni lontano da me falsità e menzogna,
non darmi né povertà né ricchezza;
ma fammi avere il cibo necessario,
perché, una volta sazio, io non ti rinneghi
e dica: "Chi è il Signore?",
oppure, ridotto all'indigenza, non rubi
e profani il nome del mio Dio.

(Pr 30, 7-8)

L₁: Fu rivolta a Elia questa parola del Signore: "Vattene di qui,
dirigiti verso oriente; nasconditi presso il torrente Cherit, che
è a oriente del Giordano. Ivi berrai al torrente e i corvi per
mio comando ti porteranno il tuo cibo".

Egli eseguì l'ordine del Signore; andò a stabilirsi sul torrente
Cherit, che è a oriente del Giordano. I corvi gli portavano pane al
mattino e carne alla sera; egli beveva al torrente.

Dopo alcuni giorni il torrente si seccò, perché non pioveva sulla
regione. Il Signore parlò a lui e disse: "Alzati, va' in Zarepta di
Sidone e ivi stabilisciti. Ecco io ho dato ordine a una vedova di là
per il tuo cibo". Egli si alzò e andò a Zarepta. Entrato nella porta
della città, ecco una vedova raccoglieva la legna. La chiamò e le
disse: "Prendimi un po' d'acqua in un vaso perché io possa
bere". Mentre quella andava a prenderla, le gridò: "Prendimi
anche un pezzo di pane". Quella rispose: "Per la vita del Signore

tuo Dio, non ho nulla di cotto, ma solo un pugno di farina nella giara e un po' di olio nell'orcio; ora raccolgo due pezzi di legna, dopo andrò a cuocerla per me e per mio figlio: la mangeremo e poi moriremo". Elia le disse: "Non temere; su, fa' come hai detto, ma prepara prima una piccola focaccia per me e portamela; quindi ne preparerai per te e per tuo figlio, poiché dice il Signore: La farina della giara non si esaurirà e l'orcio dell'olio non si svuoterà finché il Signore non farà piovere sulla terra". Quella andò e fece come aveva detto Elia. Mangiarono essa, lui e il figlio di lei per diversi giorni. La farina della giara non venne meno e l'orcio dell'olio non diminuì, secondo la parola che il Signore aveva pronunciata per mezzo di Elia.

1Re 17, 2-16

L2: Poi Dio disse: "Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo.

Gen 1, 29

T: Eterna è la sua misericordia.

L2: Allora il Signore disse a Mosè: "Ecco, io sto per far piovere pane dal cielo per voi: il popolo uscirà a raccoglierne ogni giorno la razione di un giorno, perché io lo metta alla prova, per vedere se cammina secondo la mia legge o no.

Es 16, 4

T: Eterna è la sua misericordia.

L2: Il tuo vestito non ti si è logorato addosso e il tuo piede non si è gonfiato durante questi quarant'anni.

Dt 8, 4

T: Eterna è la sua misericordia.

L2: Mosè alzò la mano, percosse la roccia con il bastone due volte e ne uscì acqua in abbondanza; ne bevvero la comunità e tutto il bestiame.

Nm 20, 11

T: Eterna è la sua misericordia.

L2: Tobia andò incontro al padre, tenendo in mano il fiele del pesce. Soffiò sui suoi occhi e lo trasse vicino, dicendo: "Coraggio, padre!". Spalmò il farmaco che operò come un morso. Tobi gli si buttò al collo e pianse, dicendo: "Ti vedo, figlio, luce dei miei occhi!".

Tb 11.13

T: Eterna è la sua misericordia.

L2: Egli copre il cielo di nubi,
prepara la pioggia per la terra,
fa germogliare l'erba sui monti.
Provvede il cibo al bestiame,
ai piccoli del corvo che gridano a lui.

Sal 147, 8-9

T: Eterna è la sua misericordia.

Ciascuno riceve un ciotolino con un po' di farina.

L3: Ricordati di tutto il cammino che il Signore, tuo Dio, ti ha fatto percorrere in questi quarant'anni nel deserto, per umiliarti e metterti alla prova, per sapere quello che avevi nel cuore, se tu avresti osservato o no i suoi comandi.

Egli dunque ti ha umiliato, ti ha fatto provare la fame, poi ti ha nutrito di manna, che tu non conoscevi e che i tuoi padri non avevano mai conosciuto, per farti capire che l'uomo non vive soltanto di pane, ma che l'uomo vive di quanto esce dalla bocca del Signore.

Osserva i comandi del Signore, tuo Dio, camminando nelle sue vie e temendolo, perché il Signore, tuo Dio, sta per farti entrare in una buona terra: terra di torrenti, di fonti e di acque sotterranee, che scaturiscono nella pianura e sulla montagna; terra di frumento, di orzo, di viti, di fichi e di melograni; terra di ulivi, di olio e di miele; terra dove non mangerai con scarsità il pane, dove non ti mancherà nulla; terra dove le pietre sono ferro e dai cui monti scaverai il rame. Mangerai, sarai sazio e benedirai il Signore, tuo Dio, a causa della buona terra che ti avrà dato.

Dt 8, 2-3. 6-10

Rit.: Benedici il Signore, anima mia,
quanto è in me benedica il suo nome;
Non dimenticherò tutti i suoi benefici:
Benedici il Signore, anima mia.

Sal 104

T: Benedici il Signore, anima mia,
Signore, mio Dio, quanto sei grande!
Rivestito di maestà e di splendore,
avvolto di luce come di un manto.
Tu stendi il cielo come una tenda,
costruisci sulle acque la tua dimora,

fai delle nubi il tuo carro,
cammini sulle ali del vento;
fai dei venti i tuoi messaggeri,
delle fiamme guizzanti i tuoi ministri.

S: Hai fondato la terra sulle sue basi,
mai potrà vacillare.
L'oceano l'avvolgeva come un manto,
le acque coprivano le montagne.
Alla tua minaccia sono fuggite,
al fragore del tuo tuono hanno tremato.
Emergono i monti, scendono le valli
al luogo che hai loro assegnato.
Hai posto un limite alle acque: non lo passeranno,
non torneranno a coprire la terra.
Fai scaturire le sorgenti nelle valli
e scorrono tra i monti;
ne bevono tutte le bestie selvatiche
e gli ònagri estinguono la loro sete.
Al di sopra dimorano gli uccelli del cielo,
cantano tra le fronde.
Dalle tue alte dimore irrichi i monti,
con il frutto delle tue opere sazi la terra.

Rit.

Fai crescere il fieno per gli armenti
e l'erba al servizio dell'uomo,
perché tragga alimento dalla terra:
il vino che allietta il cuore dell'uomo;
l'olio che fa brillare il suo volto
e il pane che sostiene il suo vigore.

Rit.

Si saziano gli alberi del Signore,
i cedri del Libano da lui piantati.
Là gli uccelli fanno il loro nido
e la cicogna sui cipressi ha la sua casa.
Per i camosci sono le alte montagne,
le rocce sono rifugio per gli iràci.

Rit.

Per segnare le stagioni hai fatto la luna
e il sole che conosce il suo tramonto.
Stendi le tenebre e viene la notte
e vagano tutte le bestie della foresta;
ruggiscono i leoncelli in cerca di preda
e chiedono a Dio il loro cibo.

Sorge il sole, si ritirano
e si accovacciano nelle tane.
Allora l'uomo esce al suo lavoro,
per la sua fatica fino a sera.

Rit.

T: Quanto sono grandi, Signore,
le tue opere!
Tutto hai fatto con saggezza,
la terra è piena delle tue creature.
Ecco il mare spazioso e vasto:
lì guizzano senza numero
animali piccoli e grandi.
Lo solcano le navi,
il Leviatàn che hai plasmato
perché in esso si diverta.
Tutti da te aspettano
che tu dia loro il cibo in tempo opportuno.
Tu lo provvedi, essi lo raccolgono,
tu apri la mano, si saziano di beni.

S: Se nascondi il tuo volto, vengono meno,
togli loro il respiro, muoiono
e ritornano nella loro polvere.
Mandi il tuo spirito, sono creati,
e rinnovi la faccia della terra.

T: La gloria del Signore sia per sempre;
gioisca il Signore delle sue opere.

S: Egli guarda la terra e la fa sussultare,
tocca i monti ed essi fumano.

Rit.

T: Voglio cantare al Signore finché ho vita,
cantare al mio Dio finché esisto.
A lui sia gradito il mio canto;
la mia gioia è nel Signore.
Scompaiano i peccatori dalla terra
e più non esistano gli empi.
Benedici il Signore, anima mia.

Rit.

GLORIA E LODE A TE, O CRISTO!

L4: Perciò vi dico: per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito?

Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, né mietono, né ammassano nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non contate voi forse più di loro? E chi di voi, per quanto si dia da fare, può aggiungere un'ora sola alla sua vita? E perché vi affannate per il vestito? Osservate come crescono i gigli del campo: non lavorano e non filano. Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. Ora se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno, non farà assai più per voi, gente di poca fede? Non affannatevi dunque dicendo: Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo? Di tutte queste cose si preoccupano i pagani; il Padre vostro celeste infatti sa che ne avete bisogno. Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. Non affannatevi dunque per il domani, perché il domani avrà già le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena. Mt 6, 25-34

L5: Vedendo Gesù una gran folla intorno a sé, ordinò di passare all'altra riva.

Allora uno scriba si avvicinò e gli disse: "Maestro, io ti seguirò dovunque tu andrai". Gli rispose Gesù: "Le volpi hanno le loro tane e gli uccelli del cielo i loro nidi, ma il Figlio dell'uomo non ha dove posare il capo". Mt 8, 18-20

L4: Gratuitamente avete ricevuto, gratuitamente date. Non procuratevi oro, né argento, né moneta di rame nelle vostre cinture, né bisaccia da viaggio, né due tuniche, né sandali, né bastone, perché l'operaio ha diritto al suo nutrimento. Mt 10, 8-10

L5: Restate in quella casa, mangiando e bevendo di quello che hanno. Quando entrerete in una città e vi accoglieranno, mangiate quello che vi sarà messo dinanzi. Lc 9, 7.8

SILENZIO

C'è gente che Dio prende e mette da parte.

Ma ce n'è altra che egli lascia nella moltitudine, che non "ritira dal mondo".

È gente che fa un lavoro ordinario, che ha una famiglia ordinaria o che vive un'ordinaria vita da celibe. Gente che ha malattie ordinarie, e lutti ordinari. Gente che ha una casa ordinaria, e vestiti ordinari. È la gente della vita ordinaria. Gente che s'incontra in una qualsiasi strada. Costoro amano il loro uscio che si apre sulla via, come i loro fratelli invisibili al mondo amano la porta che si è rinchiusa definitivamente sopra di essi.

Noialtri, gente della strada, crediamo con tutte le nostre forze che questa strada, che questo mondo dove Dio ci ha messi è per noi il luogo della nostra santità. Noi crediamo che niente di necessario ci manca. Perché se questo necessario ci mancasse, Dio ce lo avrebbe già dato.

(da "Noi delle strade" di M Delbrêl)

SILENZIO

G: La vostra condotta sia senza avarizia; accontentatevi di quello che avete, perché Dio stesso ha detto: Non ti lascerò e non ti abbandonerò. Così possiamo dire con fiducia:
Il Signore è il mio aiuto, non temerò.
Che mi potrà fare l'uomo?

Eb 13, 5-6

Rit. *Il Signore è il mio pastore, non manco di nulla* (2 volte)

Salmo 23 (una strofa per uno)

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.

Rit.

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.

Rit. *Il Signore è il mio pastore, non manco di nulla (2 volte)*

T: Signore Dio,
tu sei il Dio vivente,
colui che, nella sua misericordia,
provvede alle nostre necessità
materiali,
spirituali,
intellettuali.
Tu sei colui che ama
coloro che si dimenticano di sé,
coloro che si lasciano fare da Te.

Signore Dio, fa' che anche nella nostra vita
sappiamo riconoscere e accogliere i tuoi doni,
ogni giorno, "la razione di quel giorno",
perché l'orgoglio non appesantisca il nostro cuore
e la nostra fede possa crescere e rinnovarsi ogni giorno.

Signore Dio,
fa' che sappiamo vivere con poco,
quel poco, che è il nostro necessario
e che tu ci doni,
e, perciò, è il nostro tutto,
tutto ciò di cui abbiamo bisogno.

Disponi il nostro cuore, perché
verso i beni materiali,
verso i nostri talenti individuali,
nelle relazioni e persino nella preghiera
non siamo come "lupi rapaci":
allontana da noi l'ingordigia,

il perfezionismo,
l'invidia per chi sembra avere sempre di più,
gli attaccamenti disordinati,
radice di ogni male.
Donaci ciò che giova al nostro vero bene,
quel poco ogni giorno,
che, nel tuo amore provvidente
Tu disponi per noi.

Signore Dio,
aiutaci a riconoscere che anche le nostre responsabilità,
gli ambienti e le persone a cui ci hai mandati
vengono da Te:
essi sono la tua Provvidenza per i nostri fratelli.
Aiutaci a non sottrarci al nostro compito,
nella Chiesa e nel Mondo.
Aiutaci a compiere la nostra missione
nella sobrietà,
nell'abbandono confidente a Te e alla tua volontà.
Fa' che non andiamo in cerca di "cose grandi,
superiori alle nostre forze".
Aiutaci ad essere testimoni del tuo Vangelo,
"come un bimbo svezzato in braccio a sua madre".
Amen.

Rito dell'incenso

Offriamo la farina nella ciotola grande davanti alla Croce
intanto si esegue un canto:

Canto: Custodiscimi p. 47

Ciascuno riceve un piccolo pane e il Salmo 131

G: Con fiducia, preghiamo il Padre nostro, che sa di quali cose abbiamo
bisogno, ancor prima che gliele chiediamo:

Padre nostro che sei nei cieli,
sia santificato il tuo nome;
venga il tuo regno;

sia fatta la tua volontà,
come in cielo così in terra.
Dacci oggi il nostro pane quotidiano,
e rimetti a noi i nostri debiti
come noi li rimettiamo ai nostri debitori,
e non ci indurre in tentazione,
ma liberaci dal male.

G: Dio grande e misericordioso, allontana ogni ostacolo nel nostro cammino verso di te, perché, nella serenità del corpo e dello spirito, possiamo dedicarci liberamente al tuo servizio. Per Cristo, nostro Signore.

T: Amen

Canto

*Davanti all'altare una grande Croce e una ciotola vuota.
Accanto alla Parola, un piatto con farina e piccole ciotole che verranno
poi riempite con la farina presa dal piatto
Un cesto con dei piccoli pani*