



Esercizi spirituali per coppie di sposi e fidanzati  
V edizione 2004

# Il perdono nella coppia Il sacramento del perdono

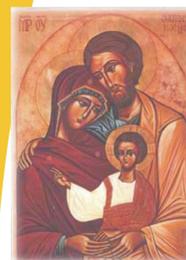


**Esercizi spirituali  
per coppie di sposi  
e fidanzati**

V Edizione 2004

DIOCESI DI SAN MARINO - MONTEFELTRO  
UFFICIO DIOCESANO PER LA PASTORALE DELLA FAMIGLIA

## Il perdono nella coppia Il sacramento del perdono



**20-21 Marzo 2004**

**S.Agata Feltria  
CONVENTO DELLE  
SUORE CLARISSE**

per iscrizioni tel. 0541-921345-921543 -922009 entro il 10 marzo

Web Site: [www.coppieincammino.it](http://www.coppieincammino.it) E-mail: [info@coppieincammino.it](mailto:info@coppieincammino.it)

---

## Lecture per la Santa Messa

---

### Prima Lettura (Gs 5,9. 10-12)

#### Dal libro di Giosuè

In quei giorni, il Signore disse a Giosuè: «Oggi ho allontanato da voi l'infamia d'Egitto». Gli Israeliti si accamparono dunque in Gàlgala gli Israeliti e celebrarono la pasqua al quattordici del mese, alla sera, nella steppa di Gerico. Il giorno dopo la Pasqua mangiarono i prodotti della regione, azzimi e frumento abbrustolito in quello stesso giorno. La manna cessò il giorno seguente come essi ebbero mangiato i prodotti della terra, e non ci fu più manna per gli Israeliti; in quell'anno mangiarono i frutti della terra di Canaan.

#### Parola di Dio

*Rendiamo grazie a Dio*

### Salmo Responsoriale (Sal 33)

*Rit. Il Signore è vicino a chi lo cerca.*

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

Celebrate con me il Signore,  
esaltiamo insieme il suo nome.  
Ho cercato il Signore e mi ha risposto  
e da ogni timore mi ha liberato. Rit.

Guardate a lui e sarete raggianti,  
non saranno confusi i vostri volti.  
Questo povero grida e il Signore lo ascolta,  
lo libera da tutte le sue angosce. Rit.

### Seconda Lettura (2Cor 5, 17-21)

#### Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi

Fratelli, se uno è in Cristo, è una creatura nuova; le cose vecchie sono passate, ecco ne sono nate di nuove.

Tutto questo però viene da Dio, che ci ha riconciliati con sé mediante Cristo e ha affidato a noi il ministero della riconciliazione. E' stato Dio infatti a riconciliare a sé il mondo in Cristo, non imputando agli uomini le loro colpe e affidando a noi la parola della riconciliazione. Noi fungiamo quindi da ambasciatori per Cristo, come se Dio esortasse per mezzo nostro. Vi supplichiamo in nome di Cristo: lasciatevi riconciliare con Dio. Colui che non aveva conosciuto peccato, Dio lo trattò da peccato in nostro favore, perché noi potessimo diventare per mezzo di lui giustizia di Dio.

#### Parola di Dio

*Rendiamo Grazie a Dio*

3. Ti racconto la gioia e la pace provata dopo la confessione: quella volta quando...

*Come sempre, prima di iniziare a parlare in coppia, pensiamo e scriviamo le nostre personali risposte. Poi le raccontiamo, ci ascoltiamo in modo profondo. Ci aiutiamo.*

### **Canto al Vangelo**

**Gloria a te, o Cristo!**

Dio ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito; chi crede in lui ha la vita eterna.

**Gloria a te, o Cristo!**

### **Vangelo (Lc 15, 1-3.11-32)**

**Dal vangelo secondo Luca**

Si avvicinavano a lui tutti i pubblicani e i peccatori per ascoltarlo. I farisei e gli scribi mormoravano: «Costui riceve i peccatori e mangia con loro». Allora egli disse loro questa parabola:

Un uomo aveva due figli. Il più giovane disse al padre: Padre, dammi la parte del patrimonio che mi spetta. E il padre divise tra loro le sostanze. Dopo non molti giorni, il figlio più giovane, raccolte le sue cose, partì per un paese lontano e là sperperò le sue sostanze vivendo da dissoluto. Quando ebbe speso tutto, in quel paese venne una grande carestia ed egli cominciò a trovarsi nel bisogno. Allora andò e si mise a servizio di uno degli abitanti di quella regione, che lo mandò nei campi a pascolare i porci. Avrebbe voluto saziarsi con le carrube che mangiavano i porci; ma nessuno gliene dava. Allora rientrò in se stesso e disse: Quanti salariati in casa di mio padre hanno pane in abbondanza e io qui muoio di fame! Mi leverò e andrò da mio padre e gli dirò: Padre, ho peccato contro il Cielo e contro di te; non sono più degno di esser chiamato tuo figlio. Trattami come uno dei tuoi garzoni. Partì e si incamminò verso suo padre.

Quando era ancora lontano il padre lo vide e commosso gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò. Il figlio gli disse: Padre, ho peccato contro il Cielo e contro di te; non sono più degno di esser chiamato tuo figlio. Ma il padre disse ai servi: Presto, portate qui il vestito più bello e rivestitelo, mettetegli l'anello al dito e i calzari ai piedi. Portate il vitello grasso, ammazzatelo, mangiamo e facciamo festa, perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato. E cominciarono a far festa.

Il figlio maggiore si trovava nei campi. Al ritorno, quando fu vicino a casa, udì la musica e le danze; chiamò un servo e gli domandò che cosa fosse tutto ciò. Il servo gli rispose: E' tornato tuo fratello e il padre ha fatto ammazzare il vitello grasso, perché lo ha riavuto sano e salvo. Egli si arrabiò, e non voleva entrare. Il padre allora uscì a pregarlo. Ma lui rispose a suo padre: Ecco, io ti servo da tanti anni e non ho mai trasgredito un tuo comando, e tu non mi hai dato mai un capretto per far festa con i miei amici.

Ma ora che questo tuo figlio che ha divorato i tuoi averi con le prostitute è tornato, per lui hai ammazzato il vitello grasso. Gli rispose il padre: Figlio, tu sei sempre con me e tutto ciò che è mio è tuo; ma bisognava far festa e rallegrarsi, perché questo tuo fratello era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato».

**Parola del Signore**

**Lode a Te, o Cristo**

---

## Canti per la messa

---

**CAMMINERO'**

Rit. **Camminerò, camminerò  
nella tua strada, Signor,  
dammi la mano voglio restar  
per sempre insieme a Te.**

Quando ero solo solo e stanco del mondo  
quando non c'era l'amor  
tante persone vidi intorno a me  
sentivo cantare così: **Rit...**  
Io non capivo ma rimasi a sentire  
quando il Signore mi parlò  
Lui mi chiamava chiamava anche me  
e la mia risposta s'alzo: **Rit...**  
Ora non m'importa se uno ride di me  
lui certamente non sa  
del gran regalo che ebbi quel dì  
che dissi al Signore così: **Rit...**  
A volte son triste ma mi guardo intorno scopro il mondo e  
l'amor  
son questi i doni che lui fa a me  
e felice ritorno a cantar: **Rit...**

**COME MARIA**

Vogliamo vivere, Signore,  
offrendo a Te la nostra vita;  
con questo pane e questo vino  
accetta quello che noi siamo.  
Vogliamo vivere Signore  
abbandonati alla Tua voce,  
staccati dalle cose vane,  
fissati nella vita vera.

*Vogliamo vivere come Maria,  
l'irraggiungibile,  
la Madre amata*

*che vince il mondo con l'Amore  
e offrire sempre la Tua vita  
che viene dal cielo.*

Accetta dalle nostre mani  
come un'offerta a Te gradita,  
i desideri di ogni cuore  
le ansie della nostra vita.  
Vogliamo vivere Signore  
accesi dalle tue parole  
per riportare in ogni uomo

la fiamma viva del Tuo Amore.

**E sono solo un uomo**

Io lo so Signore  
che vengo da lontano  
prima nel 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 di ogni uomo  
e non t'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 (bis)**

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!

**E accoglierò la vita come un dono  
e avrò coraggio di morire anch'io  
e incontro a te verrò col mio fratello  
che non si sente amato da nessuno (bis)**

**GIOVANE DONNA**

Giovane Donna, attesa dell'umanità,  
un desiderio d'amore e pura libertà.  
Il Dio lontano è qui, vicino a Te,  
voce e silenzio, annuncio di novità.  
Rit. **Ave Maria**

**3 - La confessione dei peccati a Dio davanti al sacerdote.**

Certo che è buona cosa confessare i propri peccati nell'intimo nostro: è positivo; dovremmo farlo tutti i giorni. Ma c'è un dono particolare in più che è legato alla celebrazione del sacramento. Questo prevede un esternare i propri peccati e raccontarli alla chiesa-comunità rappresentata dal sacerdote.

Attenzione però a non pensare che il sacramento consista nel raccontare i propri peccati ad un uomo, il sacerdote. Il sacramento non è solo un colloquio col prete: questo sarebbe appunto la Direzione spirituale o altra cosa. Il penitente compie un vero atto religioso, confessando i propri peccati a Dio e confessando la Sua misericordia e la Sua bontà.

E' un colloquio con Dio fatto ad alta voce e mediante la Chiesa; un colloquio non nella intimità, ma nella comunità. In questo modo io, singolo penitente, non sono isolato e privo di aiuti, ma aiutato e guidato: a capire meglio i miei sbagli, a valorizzare meglio le mie potenzialità, capacità, doni; a rassicurarmi del perdono di Dio, liberandomi dalle paure, dai dubbi e dalle incertezze.

**4 - Il proposito per il futuro.**

Si tratta di proporsi sinceramente di evitare quel male di cui ci si è pentiti e di fuggirne anche le occasioni. Fa parte di quegli atti che, (celebrati nel momento ristretto del rito) si rafforzano nel tempo successivo: cioè con la preghiera che segue la Confessione, col silenzio davanti a Dio, con ed anche con un serio dialogo in coppia (se si è insieme).

Talvolta una piccola decisione personale, quando è confidata al coniuge, diventa più impegnativa e quindi più rispettata e quindi più salutare.

**5 - La penitenza.**

Spesso ci si limita a qualche breve preghiera, che non corrisponde però al senso voluto dal Rituale, il quale parla invece di "soddisfazione (=risarcimento spirituale) per le colpe commesse, emendamento della vita e riparazione dei danni arrecati". E precisa che il genere e la portata della penitenza (o soddisfazione) si devono commisurare a ogni singolo penitente, in modo che ognuno ripari nel settore in cui ha mancato e curi il suo male con una medicina efficace. E' quindi necessario che la pena sia davvero un rimedio del peccato e trasformi in qualche modo la vita.. Così il penitente, dimentico del passato, si inserisce con nuovo impegno nel Mistero della Salvezza e si predispone al futuro che lo attende. La 'penitenza' diventa perciò una specie di medicina o antidoto alle nostre debolezze e peccati: atti di pazienza per l'impaziente; atti di generosità per l'egoista o avaro; atti di attenzione a chi è superficiale e frettoloso; atti di servizio a chi è disattento; atti di sacrificio a chi è pigro....

**LAVORO PERSONALE E IN COPPIA**

1. Quali sono gli aspetti negativi (dipendenti da me o da altri) che rendono la mia confessione sacramentale spesso deludente o che mi trattengono da lei?
2. Quali benefici abbiamo riscontrato nel sacramento della confessione da un coinvolgimento in coppia e non solo individuale?

con te; non c'è la grazia di Dio, né il paradiso!

“Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori” Dunque il perdono è necessario anche perché tu non perda 'la grazia', il dono, la carica, l'energia che viene da Dio, dal matrimonio-sacramento, dall'unità coniugale.

### Insieme.. lui e lei.

Molte coppie trovano utile andare al sacramento nello stesso giorno per avere il vantaggio di ripartire ambedue decisi nello stesso tempo per riesaminare quei punti che sono la loro 'croce' e prendere insieme delle piccole concrete decisioni.

La confessione infatti non esime gli sposi dal confessarsi l'un l'altro le colpe proprie e dal chiedere e dare il perdono. Anzi la Confessione sacramentale può e deve portare proprio a questo e viceversa. Sono due momenti necessari. La confessione sacramentale aggiunge la sua grazia propria; la confessione coniugale aggiunge la grazia del matrimonio-sacramento.

Ci sono altri coniugi invece che vanno al sacramento indipendentemente l'uno dall'altro e in tempi diversi. Anche per questi sarebbe importante che confessino in coppia le reciproche colpe. Confessare in coppia le reciproche miserie e debolezze può essere un necessario completamento di quanto è significato nel sacramento. Si sperimenta così il dono della 'guarigione' e la gioia di tornare a casa risanati.

Chiedere perdono per i peccati miei e concedere il perdono per i peccati altrui non è solo un 'dovere', ma un bisogno. Tornare a casa in pace e perdonarsi (riconciliarsi) fa bene al nostro animo; è una grazia che ci è data nello spirito da Dio (Amore).

### Cinque attenzioni per una buona confessione

Ovviamente quanto segue lascia intuire una celebrazione che non può essere ristretta nella fretta di pochi minuti (come fosse un atto magico) o nel preconetto sbagliato di 'prendere' una assoluzione veloce per fare la Comunione: tutte situazioni assai diffuse nella cristianità e che fanno perdere la fiducia la credibilità nella potenza del Sacramento.

#### 1 - Un buon esame di coscienza.

Da questo in gran parte dipende se la confessione produce un buon frutto. Si sottolinea troppo il momento (spesso breve) in cui si è in confessionale, come se tutto dipendesse da quei pochi minuti. Questi, se preparati bene da un buon esame di coscienza, possono invece produrre molto frutto, perché l'animo è diventato ben disposto proprio dal tempo e modo con cui ci si è preparati prima. Ci si può aiutare con qualche foglietto, o sussidio che le parrocchie potrebbero mettere a disposizione.

#### 2 - Il pentimento (dolore-dispiacere) dei peccati.

Un buon esame di coscienza porta non solo a ripensare e fare l'elenco completo dei peccati, ma a creare un animo aperto alla Grazia di Dio. Ci si può aiutare anche in coppia per produrre degli effetti migliori, andando insieme in chiesa per confessarsi.

Il pentimento (dolore-dispiacere) è essenziale. Perciò questo passaggio psicologico-spirituale va curato perché sia intenso e sincero. La grazia divina e la guarigione gli sono certamente legate proporzionalmente.

#### **Ave Maria**

Dio t'ha prescelta qual Madre piena di bellezza,  
ed il suo amore t'avvolgerà con la sua ombra.  
Grembo per Dio venuto sulla terra  
Tu sarai Madre di un uomo nuovo. Rit.

Ecco l'ancella che vive della sua parola,  
libero il cuore perché l'amore trovi casa.  
Ora l'attesa è densa di preghiera  
e l'Uomo nuovo è qui in mezzo a noi. Rit.

#### **SE MI ACCOGLI**

Tra le mani non ho niente.  
spero che mi accoglierai;  
chiedo solo di restare accanto a te.  
Sono ricco solamente  
dell'amore che mi dai:  
è per quelli che non l'hanno avuto mai!

Se mi accogli, mio Signore,  
altro non ti chiederò  
e per sempre la tua strada  
la mia strada resterà.  
Nella gioia, nel dolore  
fino a quando tu vorrai,  
con la mano nella tua camminerò.

Io ti prego con il cuore,  
so che tu mi ascolterai.  
Rendi forte la mia fede più che mai!  
Tieni accesa la mia luce fino al giorno che tu sai.  
Con i miei fratelli incontro a te verrò.

#### **SYMBOLUM '80**

Oltre le memorie del tempo che ho vissuto,  
oltre la speranza che serve al mio domani,  
oltre il desiderio di vivere il presente,  
anch'io, confesso, ho chiesto che cosa è verità?  
E Tu come un desiderio che non ha memorie,  
Padre buono, come una speranza che non ha confini,  
come un tempo eterno sei per me.

**Io so quanto amore chiede  
questa lunga attesa del Tuo giorno, o Dio;  
luce in ogni cosa io non vedo ancora:  
ma la Tua parola mi rischiarerà !**

Quando le parole non bastano all'amore,

quando il mio fratello domanda più del pane,  
quando l'illusione promette un mondo nuovo,  
anch'io rimango incerto nel mezzo del cammino.  
E Tu, Figlio tanto amato, verità dell'uomo,  
mio Signore, come la promessa di un perdono eterno,  
libertà infinita sei per me.

Chiedo alla mia mente coraggio di cercare,  
chiedo alle mie mani la forza di donare,  
chiedo al cuore incerto passione per la vita  
e chiedo a te, fratello, di credere con me!  
E Tu, forza della vita, Spirito d'amore,  
dolce Iddio, grembo d'ogni cosa, tenerezza immensa,  
verità del mondo sei per me.

#### **SYMBOLUM '77**

Tu sei la mia vita, altro io non ho.  
Tu sei la mia strada, la mia verità.  
Nella Tua parola io camminerò  
finché avrò respiro, fino a quando Tu vorrai.  
Non avrò paura, sai, se Tu sei con me:  
io Ti prego, resta con me.

Credo in Te, Signore, nato da Maria,  
Figlio eterno e santo, uomo come noi.  
Morto per amore, vivo in mezzo a noi:  
una cosa sola con il Padre e con i Tuoi,  
fino a quando, io lo so, tu ritornerai,  
per aprirci il Regno di Dio.

Tu sei la mia forza, altro io non ho,  
Tu sei la mia pace, la mia libertà.  
Niente nella vita ci separerà.  
So che la Tua mano forte non mi lascerà.  
So che da ogni male Tu mi libererai  
e nel Tuo perdono vivrò.

Padre della vita, noi crediamo in Te.  
Figlio Salvatore, noi speriamo in Te.  
Spirito d'amore, vieni in mezzo a noi.  
Tu da mille strade ci raduni in unità.  
E per mille strade poi, dove Tu vorrai,  
noi saremo il seme di Dio.

## QUARTA DOMENICA DI QUARESIMA

### COMPIETA

**V O Dio, vieni a salvarmi.**

**R Signore, vieni presto in mio aiuto.**

Gloria al Padre e al Figlio...

#### ESAME DI COSCIENZA

Confesso a Dio onnipotente e a voi, fratelli, che ho molto peccato in pensieri, parole, opere e omissioni, per mia colpa mia colpa, mia grandissima colpa. E supplico la beata sempre vergine Maria, gli angeli, i santi e voi, fratelli, di pregare per me il Signore Dio nostro.

Dio onnipotente abbia misericordia di noi perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna.

**R Amen.**

#### INNO

Al termine del giorno,  
o sommo Creatore,  
veglia sul nostro riposo  
con amore di Padre.

Dona salute al corpo  
e fervore allo spirito,  
la tua luce rischiarare  
le ombre della notte.

Nel sonno delle membra  
resti fedele il cuore,  
e al ritorno dell'alba  
intoni la tua lode.

Sia onore al Padre e al Figlio  
e allo Spirito Santo,  
al Dio trino ed unico  
nei secoli sia gloria. Amen.

**1 ant. Pietà di me, o Signore:**  
*ascolta la mia preghiera.*

#### SALMO 4 Rendimento di grazie

Quando ti invoco, rispondimi, Dio, mia giustizia: †  
dalle angosce mi hai liberato; \*  
pietà di me, ascolta la mia preghiera.

Fino a quando, o uomini, sarete duri di cuore? \*  
Perché amate cose vane e cercate la menzogna?

Sappiate che il Signore fa prodigi per il suo fedele: \*  
il Signore mi ascolta quando lo invoco.

cietà. Non posso accontentarmi di aver chiesto perdono a Dio e aver pace con Lui. Il sacramento e l'azione di Dio aprono necessariamente alla riconciliazione nella famiglia e nella società.

#### Peccato o sbaglio?

Nel nostro linguaggio moderno è abbandonata (come antiquata) la parola 'peccato', per sostituirla con una più comprensibile e accettata "sbaglio, errore, mancanza...". Ma è sicuro che il significato è lo stesso?

'Peccato' ricorda che nella tale azione (parola, pensiero, comportamento) c'è una mia specifica parte di colpa di cui io dovrei pentirmi e su cui dovrei lavorare per migliorarmi. Punto di riferimento è Dio e la sua santità, non tanto ciò che fanno gli altri, o quella che è la morale comune.

'Sbaglio' spesso è usato per esprimere uno 'sbaglio' oggettivo, che di fatto ha portato danno, ma di cui non sono responsabile. C'è sempre un motivo come scusante. Il termine non calza forte sulla mia responsabilità, ma solo su degli effetti negativi che, forse a mia insaputa o senza volere, sono capitati. "Ho tardato a quell'appuntamento importante, perché ho tante cose da fare". "Ho detto bestemmie, ma perché mi avevano fatto arrabbiare". "Sono stato sgarbato, perché avevo digerito male; ho dormito male". Oppure faccio il confronto non con Dio, ma con la morale comune: "Ho fatto pensieri di adulterio; si ma oggi non è più come una volta; e poi tanti fanno certamente peggio di me".

Se non c'è un riferimento ai valori assoluti rappresentati da Dio e dalla sua santità la coscienza del male e del peccato sarà certamente attutita e distorta. Nasce così quel fenomeno moderno che tutte le guide spirituali riconoscono come "la scomparsa del senso del peccato".

Se non c'è mia responsabilità (o se è molto diminuita), ovviamente non devo nemmeno darmi troppo da fare per migliorare. Tutto sommato io sono a posto... o quasi. Si è tutti proiettati sull'autodifesa, finendo per accusare più volentieri gli altri.

Troviamo qui un collegamento con la distinzione già sviluppata quando si parlava della riconciliazione nella coppia: "Ti chiedo scusa" al posto di "Ti chiedo perdono".

#### Confessione e direzione spirituale

Confessione non è uguale a direzione spirituale (che pure è molto importante); non è solo un dialogo col sacerdote, anche se certe volte un buon dialogo favorisce una buona confessione.

La confessione sacramentale è un atto religioso, è una preghiera, è rapporto con Dio che ascolta e perdona. E' vero che dici i tuoi peccati (o dici il tuo atto di dolore) ad alta voce parlando al sacerdote, ma il tuo cuore deve parlare a Dio. Il sacerdote ascolta in nome di Dio e in suo nome ti rassicura che Egli ti ha perdonato.

#### Il dono della guarigione; importanza religiosa del perdono.

Il sacramento della Confessione (o Penitenza o Riconciliazione) è un dono di Dio dato a noi per essere guariti dalle nostre ferite interiori.

"Dove due o più sono uniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro", dice Gesù. Quando tu vivi staccato (diviso, arrabbiato..) anche se credi d'avere cento ragioni, non hai Cristo

---

## 2 – IL SACRAMENTO DELLA CONFESSIONE PER LA RICONCILIAZIONE NELLA COPPIA

---

*La celebrazione del sacramento del perdono acquista un significato particolare per la vita familiare.*

*Nella fede scoprono come il peccato contraddice sia l'alleanza con Dio sia l'alleanza dei coniugi e la comunione della famiglia. Gli sposi e tutti i membri della famiglia sono condotti all'incontro con Dio ricco di misericordia il quale elargendo il suo amore che è più potente del peccato, ricostruisce e perfeziona l'alleanza coniugale e la comunione familiare. (da Familiaris Consortio n. 58)*

Il sacramento della Confessione o riconciliazione non è un dovere in più. Piuttosto vi scorgiamo una coscienza in più e un dono interiore in più.

Il sacramento evidenzia il nostro rapporto con Dio, mette in luce e ci fa meglio sperimentare com'egli ci aiuta e ci salva anche in questa particolare contingenza che è il momento della rottura-riconciliazione, frattura-guarigione.

### Il perdono di Dio

Tutta la Bibbia è percorsa da questa realtà: il mondo non sta in piedi senza il continuo amore e perdono di Dio; il modello del perdono cristiano è semplicemente divino "Siate misericordiosi come Dio, vostro Padre, è misericordioso" Lc.6,36.

*L'interrogativo che molti si pongono è se perdonare non è mancanza di rispetto alla verità e un disconoscere la giustizia.*

"Il perdono, lungi dall'escludere la ricerca della verità, la esige. Il male compiuto deve essere riconosciuto e, per quanto possibile, riparato. La giustizia, che ha il suo criterio ultimo nella legge di Dio e nel suo disegno d'amore e di misericordia, è un presupposto essenziale". Così risponde il Papa.

Che cosa significa "perdonare"? Non è tanto il frutto di un "buonismo" passeggero..."mi sento, oggi, ben disposto, più buono...perciò ti perdono". E' frutto di grande volontà, decisione, amore: sia per il prossimo, come per la verità e la giustizia

### La coscienza del peccato.

E' un carattere specifico del Cristianesimo.

Questo ci aiuta ad evitare due errori estremi: "Noi andiamo bene così; cosa c'è da cambiare?". Oppure: "A che serve confessarci? Tanto ricadiamo sempre negli stessi errori; non cambieremo mai. Non c'è niente da fare".

Ci riconosciamo imperfetti, peccatori e bisognosi di continua conversione, miglioramento, cammino verso la santità.

Questa conversione è voluta prima di tutto in me, prima ancora di pensare al cambiamento degli altri, della società e delle istituzioni.

La guarigione personale non è opera solo umana, con sforzi e tecniche umane, ma è cercata in Dio, il Salvatore.

La 'salvezza' personale non è tutto: deve diventare anche 'di coppia', di famiglia, di so-

Tremate e non peccate, \*  
sul vostro giaciglio riflettete e placatevi.

Offrite sacrifici di giustizia \*  
e confidate nel Signore.

Molti dicono: "Chi ci farà vedere il bene?". \*  
Risplenda su di noi, Signore, la luce del tuo volto.

Hai messo più gioia nel mio cuore \*  
di quando abbondano vino e frumento.

In pace mi corico e subito mi addormento: \*  
tu solo, Signore, al sicuro mi fai riposare.

Gloria al Padre e al Figlio...

**1 ant.** *Pietà di me, o Signore:  
ascolta la mia preghiera.*

**2 ant.** *Nella notte, benedite il Signore.*

### **SALMO 133 Orazione notturna nel tempio**

Ecco, benedite il Signore, \*  
voi tutti, servi del Signore;

voi che state nella casa del Signore \*  
durante le notti.

Alzate le mani verso il tempio \*  
e benedite il Signore.

Da Sion ti benedica il Signore, \*  
che ha fatto cielo e terra.

Gloria al Padre e al Figlio...

**2 ant.** *Nella notte, benedite il Signore.*

### **LETTURA BREVE (Dt 6,4-7)**

Ascolta, Israele: il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno solo. Tu amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze. Questi precetti che oggi ti do, ti stiano fissi nel cuore; li ripeterai ai tuoi figli, ne parlerai quando sarai seduto in casa tua, quando camminerai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai.

### **RESPONSORIO BREVE**

**R** Signore, \* nelle tue mani affido il mio spirito.

Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

**V** Dio di verità, tu mi hai redento: \* nelle tue mani affido il mio spirito.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

**Ant.** *Nella veglia salvaci Signore, nel sonno non ci abbandonare:  
il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace.*

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo \*  
vada in pace secondo la tua parola;

perché i miei occhi han visto la tua salvezza \*  
preparata da te davanti a tutti i popoli,

luce per illuminare le genti \*  
e gloria del tuo popolo Israele.

Gloria al Padre e al Figlio...

**Ant.** *Nella veglia salvaci Signore, nel sonno non ci abbandonare:  
il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace.*

### **ORAZIONE**

Veglia su di noi in questa notte, o Signore: la tua mano ci ridesti al nuovo giorno perché possiamo celebrare con gioia la risurrezione del tuo Figlio, che vive e regna nei secoli dei secoli.

### **BENEDIZIONE FINALE**

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.  
R Amen.

---

## **LODI MATTUTINE**

---

V O Dio, vieni a salvarmi.

R Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio ...

### **INNO**

Nella santa assemblea,  
o nel segreto dell'anima,  
prostriamoci, e imploriamo  
la divina clemenza.

Dall'ira del giudizio  
liberaci, o Padre buono;  
non togliere ai tuoi figli  
il segno della tua gloria.

Ricorda che ci plasmasti  
col soffio del tuo Spirito:  
siam tua vigna, tuo popolo,  
e opera delle tue mani.

Perdona i nostri errori,  
sana le nostre ferite,  
guidaci con la tua grazia  
alla vittoria pasquale.

Sia lode al Padre altissimo,  
al Figlio e al Santo Spirito

prie posizioni, spiegando dove possono essere flessibili e dove non possono o non riescono ancora.

5. Occorre coraggio perché una coppia si avventuri in un argomento nuovo, per questo è necessario essere amabili. Ognuno ha bisogno di essere aiutato delicatamente dall'altro.
6. Potranno parlare più liberamente se stanno vicini o si tengono la mano.
7. Dar la colpa all'altro, criticarlo, accusarlo, specialmente quando si tratta di punti delicati, pregiudica ogni relazione.
8. Ci sono alcuni punti che esigono una comprensione più profonda, perché nascono da particolari problemi personali.
9. Quando c'è un conflitto di valori ben definito, uno o l'altro deve decidere di modificarli o cambiarli in modo da non aver delle continue frizioni.
10. Alcuni argomenti esigono che poi si prendano delle decisioni o si realizzino dei cambiamenti. Altri richiedono solo comprensione. Per rispondere alle necessità occorre essere consapevoli e saper ascoltare con amore.

ta all'interno del matrimonio. E' un passo in più verso la maturità e ci aiuta a scoprire le nostre qualità. Non è solo un tempo di convalescenza ma di pienezza e di festa. E' grazia di Dio che ci rinnova.

### **Perdonare e 'dimenticare'**

Il perdono richiede non l'oblio del passato, ma la dimenticanza. Questa non produce la distruzione della memoria, ma anzi ha bisogno di una memoria sana e non inquinata dall'odio, proprio per essere feconda e produrre il frutto del perdono. "Non si può rimanere prigionieri del passato; occorre per i singoli e per i popoli una sorta di purificazione della memoria, affinché i mali di ieri non tornino a prodursi ancora" dice il Papa.

Un elemento importante quindi è la volontà di porre il fatto nel 'dimenticatoio'. Dopo aver dialogato ed esserci ascoltati fino in fondo e dopo aver fatto il vero perdono, i due coniugi fanno un'implicita promessa che il tale avvenimento viene come tolto dalla memoria attiva.

E' chiaro che fisicamente parlando non si può dimenticare. Ogni istante è fissato nelle cellule della memoria. Ma esso va chiuso nel "museo coniugale", dove il fatto può essere guardato (come un reperto del passato) ma non può essere tirato fuori nelle discussioni che ancora si faranno.

"Perdono, ma non dimentico" è una frase che suona minatoria: "Per ora ti perdono ma la prossima volta paghi per due!"

Quante discussioni infinite si alimentano dal continuo ritirare fuori dal passato i vari fatti "Tu fai sempre così... Anche quella volta..." E di fronte ad una tua osservazione, ribatto subito "E tu allora quella volta...?"

Se un fatto del passato torna sempre fuori, forse è perché non è perdonato davvero. Occorre forse riprenderlo in giusta considerazione con il dialogo (buon ascolto e buona comunicazione) e quindi arrivare al perdono. Ma poi va tolto dalla circolazione. Il vero perdono comporta che il fatto non torni più in gioco. E' come cancellato, sciolto dall'amore.

### **LAVORO IN COPPIA**

Per affrontare gli argomenti difficili e che in passato hanno creato delle difficoltà nella relazione.

Ecco alcuni suggerimenti per un buon confronto

1. Uno dei due deve essere tanto insistente, gentile e fermo da poter parlare dell'argomento con l'altro.
2. Una volta che si è iniziato, entrambi devono essere decisi a continuare fino alla fine della conversazione. Non hanno da rimandare in un altro momento e nemmeno lasciare l'argomento a "mezz'aria". Ciò non significa che debbono trovare la soluzione di tutto, però dialogare fino al punto in cui si sentono soddisfatti per aver posto "le carte in tavola".
3. Entrambi debbono essere sinceri ma anche sensibili ed amabili quando fanno sapere all'altro che l'argomento è importante per loro e che desiderano risolverlo.
4. Anche se alcuni aspetti non sono "negoziabili", entrambi debbono dichiarare le pro-

com'era nel principio,  
ora e nei secoli eterni. Amen.

**1 ant.** *Tu sei il mio Dio, e ti ringrazio:  
il mio Dio e ti esalto.*

### ***SALMO 117 Canto di gioia e di vittoria (Liturgia per la festa delle capanne)***

Celebrate il Signore, perché è buono;  
perché eterna è la sua misericordia.  
Dica Israele che egli è buono:  
eterna è la sua misericordia.

Lo dica la casa di Aronne:  
eterna è la sua misericordia.  
Lo dica chi teme Dio:  
eterna è la sua misericordia.

Nell'angoscia ho gridato al Signore,  
mi ha risposto, il Signore, e mi ha tratto in salvo.

Il Signore è con me, non ho timore;  
che cosa può farmi l'uomo?  
Il Signore è con me, è mio aiuto,  
sfiderò i miei nemici.

E' meglio rifugiarsi nel Signore  
che confidare nell'uomo.  
E' meglio rifugiarsi nel Signore  
che confidare nei potenti.

Tutti i popoli mi hanno circondato,  
ma nel nome del Signore li ho sconfitti.  
Mi hanno circondato, mi hanno accerchiato,  
ma nel nome del Signore li ho sconfitti.

Mi hanno circondato come api,  
come fuoco che divampa tra le spine,  
ma nel nome del Signore li ho sconfitti.

Mi avevano spinto con forza per farmi cadere,  
ma il Signore è stato mio aiuto.

Mia forza e mio canto è il Signore,  
egli è stato la mia salvezza.

Grida di giubilo e di vittoria,  
nelle tende dei giusti:

la destra del Signore ha fatto meraviglie,  
la destra del Signore si è innalzata,  
la destra del Signore ha fatto meraviglie.

Non morirò, resterò in vita  
e annunzierò le opere del Signore.

Il Signore mi ha provato duramente,  
ma non mi ha consegnato alla morte.

Apritemi le porte della giustizia:  
voglio entrarvi e rendere grazie al Signore.  
E' questa la porta del Signore,  
per essa entrano i giusti.

Ti rendo grazie, perché mi hai esaudito,  
perché sei stato la mia salvezza.

La pietra scartata dai costruttori  
è divenuta testata d'angolo;  
ecco l'opera del Signore:  
una meraviglia ai nostri occhi.

Questo è il giorno fatto dal Signore:  
ralleghiamoci ed esultiamo in esso.

Dona, Signore, la tua salvezza,  
dona, Signore, la vittoria!

Benedetto colui che viene nel nome del Signore.  
Vi benediciamo dalla casa del Signore;  
Dio, il Signore è nostra luce.

Ordinate il corteo con rami frondosi  
fino ai lati dell'altare.

Sei tu il mio Dio e ti rendo grazie,  
sei il mio Dio e ti esalto.

Celebrate il Signore, perché è buono:  
perché eterna è la sua misericordia.

Gloria al Padre e al Figlio ...

**1 ant.** *Tu sei il mio Dio, e ti ringrazio:  
il mio Dio e ti esalto.*

**2 ant.** *Tu puoi strapparci, Signore, dalla mano dei violenti  
salvaci, Signore Dio nostro.*

### **CANTICO Dn 3,57-88.56 Ogni creatura lodi il Signore**

Benedetto sei tu, Signore, Dio dei padri nostri,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.

Benedetto il tuo nome glorioso e santo,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.

Benedetto sei tu nel tuo tempio santo glorioso,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.

Benedetto sei tu nel trono del tuo regno,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.

### **Chiedere perdono**

"Non tramonti il sole sopra la vostra ira" dice la Bibbia. Ed è un'importante 'regola' da assumere tra i coniugi. Non mettersi a dormire senza prima aver chiarito ciò che c'è da chiarire.

E' molto rischioso disattendere questo appuntamento.

Quando accade che c'è qualche tensione, senza giudicare a chi tocca fare il primo *passo* ("*Certamente a lui/lei, perché sono io che sono stato ferito*"), io voglio fare il 'dono', il passo necessario per dialogare. Forse devo chiedere subito perdono ammettendo la mia parte di colpa. Forse devo farti qualche domanda e mettermi in buon ascolto di te. In questa fase occorre essere umili e aperti verso l'altro.

L'orgoglio isola e ferisce la coppia: "*Mi vergogno ad apparire debole. Non voglio perdere la faccia. Temo chissà quali conseguenze, allora mi difendo e non ammetto il mio errore.*"

Forse devo saper dire la parola 'perdono', che evidenzia meglio il mio errore e la sofferenza che ti ho causato; mentre la parola 'scusa' scivola subito a cercare la facile rappacificazione senza passare attraverso la fase amara e medicinale del perdono.

Nel chiedere perdono occorre essere coscienti del male e della sofferenza procurati all'altro; coscienti di dover salvare la propria buona relazione.

### **Dare il perdono**

Dopo la colpa dell'altro non è facile dare il perdono, quello vero, però è sempre necessario per la sopravvivenza. Si tratta di fare un vero 'per-dono' e non soltanto un compromesso; non soltanto un lasciar perdere; non soltanto un calcolo che rimanda alla prossima volta quando tutto poi tornerà a galla.

Perdonare non fa solo il bene dell'altro, ma più di tutto fa bene a me stesso. Non posso essere nella pace e nella vera gioia se non arrivo al vero perdono. Una difficoltà per chi perdona è che può essere tutto concentrato sulla propria sofferenza. Può essere allora portato a replicare, farla lunga nel cercare le ragioni o i torti, o a chiedere promesse o garanzie prima di accordare il perdono.

### **Il dono della guarigione**

Chiedere e dare il perdono è un momento di grande comunione ed è nutrimento e crescita per la coppia. Sono passi umani che ci fanno crescere personalmente, hanno il potere di vincere in noi l'orgoglio e l'egoismo e aprirci all'Amore (= Dio). L'odio o il rancore è omicidio (1Giov 3,15), perché fa morire l'animo di se stesso e fa morire l'altro. Guarirci insieme le ferite che ci siamo inflitti è bello e importante.

La ricerca del perdono è un regalo straordinario per la persona amata e d'altra parte l'azione di perdonare è una benedizione per uno sposo o una sposa: ci troviamo meravigliosamente implicati uno verso l'altro.

Chi riceve il perdono è come soggiogato e impressionato dalla misericordia e dalla generosità della persona amata (ricorda i 'carboni ardenti' di cui parla...). Dall'altra parte colui che perdona è colpito dall'umiltà e dall'amore del coniuge. Una volta che ci siamo perdonati a vicenda la nostra vita non è più la stessa. Il perdono è un momento di cresci-

---

## 1. IL PERDONO NELLA COPPIA

---

### LETTURA BIBLICA:

Luca 17,3: "Se tuo fratello pecca, rimproveralo; ma se si pente, perdonagli. E se pecca sette volte al giorno contro di te e sette volte ti dice "Mi pento", tu perdònagli".

Luca 6,36: "Siate misericordiosi come il Padre vostro che è nei cieli"

Giacomo 5,16: "Confessate i vostri peccati gli uni agli altri e pregate gli uni per gli altri per essere guariti".

Efesini 4,32: "Siate benevoli gli uni gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi"

Ef 5,21 seg.: "Amate le vostre mogli come Cristo, che ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei, per renderla santa, purificandola... al fine di farsi comparire la sua Sposa tutta gloriosa, senza macchia, né ruga... Nessuno ha mai preso in odio la sua carne, ma al contrario la nutre e la cura, come fa Cristo per la sua Chiesa..."

### Perdono (per-dono)

E' un'azione che come dice il nome è solo "dono", è essenzialmente dono. Non meriteresti il mio perdono perché mi hai offeso e ferita: ma voglio 'donarti' il perdono. Non ti perdono come forma di patteggiamento: siccome l'altra volta anche io l'ho fatta grossa, siccome tu mi hai perdonato... ti perdono anch'io. Non ti perdono per ricevere qualcosa (calcolo): è un dono, un regalo gratuito e non posso nemmeno pretendere qualcosa. Io faccio il primo passo, senza sapere che cosa succederà dopo. E' un dono. Se mi metto a calcolare chi pecca di più tra noi e chi perdona di più finiremmo per smettere di riconciliarci.

### C'è differenza tra chiedere scusa e chiedere perdono.

Nel linguaggio comune oggi si usano queste due espressioni come se avessero lo stesso significato. Questo nasconde talvolta un equivoco che è importante chiarire, altrimenti non scatta né il vero perdono che si chiede né il vero perdono che si dà.

Io chiedo "scusa" (e dico "scusami") quando nel fatto in questione io non ho colpe, perciò ti chiedo di scusarmi. Es. "Se prima ho tardato facendoti arrabbiare ti chiedo di scusarmi perché la macchina è andata in panne, che potevo fare? Se accadesse ancora, mi troverei a tardare ancora, purtroppo!"

Io ti chiedo "perdono" invece quando (in molto o in poco) io ho delle colpe: "Ho tardato perché mi sono fermato al bar o da quell'amica. Ho sottovalutato l'appuntamento...Ti ho sottovalutato!"

In questo caso io non posso pretendere semplicemente di essere scusato e rifare uguale l'indomani quando capiterà ancora la stessa situazione. Io devo fare appello al tuo perdono e chiedere perdono. "Mi dispiace davvero. L'ho fatta grossa. Stai certa che non lo voglio rifare più!" Con questo sentimento e atteggiamento d'animo il perdono migliora e guarisce ambedue i partner. Col semplice chiedere sempre scusa questo non avviene.

In effetti, succede molto spesso che uno chiede: "Scusa" anche quando dovrebbe chiedere perdono (con i sentimenti relativi); chiede di essere scusato anche quando c'è colpa. Ma l'altro fa più fatica a perdonare perché non è chiaro se c'è il dispiacere e il proposito di migliorare.

Benedetto sei tu che penetri con lo sguardo gli abissi  
e siedì sui cherubini,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.

Benedetto sei tu nel firmamento del cielo,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.  
Benedite, opere tutte del Signore, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli .

Gloria al Padre e al Figlio ...

**2 ant.** Tu puoi strapparci, Signore, dalla mano dei violenti  
salvaci, Signore Dio nostro.

**3 ant.** Lodate il Signore; egli ha fatto meraviglie!

### **SALMO 150 Ogni vivente dia lode al Signore**

Lodate il Signore nel suo santuario,  
lodatelo nel firmamento della sua potenza.  
Lodatelo per i suoi prodigi,  
lodatelo per la sua immensa grandezza.

Lodatelo con squilli di tromba,  
lodatelo con arpa e cetra;  
lodatelo con timpani e danze,  
lodatelo sulle corde e sui flauti.

Lodatelo con cembali sonori,  
lodatelo con cembali squillanti;  
ogni vivente dia lode al Signore.

Gloria al Padre e al Figlio...

**3 ant.** Lodate il Signore; egli ha fatto meraviglie!

### **LETTURA BREVE (Is. 58,9-11)**

Se toglierai di mezzo a te l'oppressione, il puntare il dito e il parlare empio, <sup>10</sup>se offrirai il pane all'affamato, se sazierai chi è digiuno, allora brillerà fra le tenebre la tua luce, la tua tenebra sarà come il meriggio. <sup>11</sup>Ti guiderà sempre il Signore, ti sazierà in terreni aridi, rinvigorerà le tue ossa; sarai come un giardino irrigato e come una sorgente le cui acque non inaridiscono.

### **RESPONSORIO BREVE**

**R** Quel giorno Cristo dirà: \* Venite benedetti dal Padre mio.  
Quel giorno Cristo dirà: \* Venite benedetti dal Padre mio.

**V** Ho avuto fame e mi avete dato da mangiare,  
Venite benedetti dal Padre mio.

**Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.**

Quel giorno Cristo dirà: \* Venite benedetti dal Padre mio.

**ANT.** *Padre, ho peccato contro di te, non merito di chiamarmi tuo figlio!*

**CANTICO di Zaccaria - Lc 1,68-79**

Benedetto il Signore Dio d'Israele, \*  
perché ha visitato e redento il suo popolo,

e ha suscitato per noi una salvezza potente \*  
nella casa di Davide, suo servo,

come aveva promesso \*  
per bocca dei suoi santi profeti d'un tempo:

salvezza dai nostri nemici, \*  
e dalle mani di quanti ci odiano.

Così egli ha concesso misericordia ai nostri padri \*  
e si è ricordato della sua santa alleanza,

del giuramento fatto ad Abramo, nostro padre, \*  
di concederci, liberati dalle mani dei nemici,

di servirlo senza timore, in santità e giustizia \*  
al suo cospetto, per tutti i nostri giorni.

E tu, bambino, sarai chiamato profeta dell'Altissimo \*  
perché andrai innanzi al Signore a preparargli le strade,

per dare al suo popolo la conoscenza della salvezza \*  
nella remissione dei suoi peccati,

grazie alla bontà misericordiosa del nostro Dio, \*  
per cui verrà a visitarci dall'alto un sole che sorge

per rischiarare quelli che stanno nelle tenebre \*  
e nell'ombra della morte

e dirigere i nostri passi \*  
sulla via della pace.

Gloria al Padre e al Figlio...

**ANT.** *Padre, ho peccato contro di te, non merito di chiamarmi tuo figlio!*

**INVOCAZIONI**

Benediciamo il nostro Redentore che ci ha meritato questo tempo di salvezza e preghiamo perché ci conceda il dono della conversione:

*Crea in noi, Signore, uno spirito nuovo.*

Cristo, vita nostra, che mediante il battesimo ci hai sepolti con te nella morte, per renderci partecipi della tua risurrezione,

- donaci di camminare oggi con te nella vita nuova.

Signore, che sei passato fra la gente, sanando e beneficiando tutti,

**Intercessioni**

Il Cristo, nostro Capo e Maestro, è venuto per servire l'umanità e far del bene a tutti.

Uniti nella lode della sera, chiediamo il suo aiuto:

*Visita la tua famiglia, Signore.*

Veglia sui vescovi e sui presbiteri, che hai reso partecipi della tua missione di Capo e Pastore,

- fa' che conducano al Padre il popolo, che hai loro affidato.

Il tuo angelo accompagni coloro che viaggiano,

- e li difenda da ogni pericolo.

Insegnaci a servire con umiltà e amore i fratelli,

- imitando te che non sei venuto per essere servito, ma per servire.

Fa' che in ogni comunità il fratello aiuti il fratello,

- per costruire, sotto il tuo sguardo, come una città inespugnabile.

Sii misericordioso verso tutti i defunti,

- ammettiti a godere la luce del tuo volto.

**Padre nostro.**

**Orazione**

O Dio, che per mezzo del tuo Figlio operi mirabilmente la nostra redenzione, concedi al popolo cristiano di affrettarsi con fede viva e generoso impegno verso la Pasqua ormai vicina. Per il nostro Signore.

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna.

R. Amen.

Sappiamo bene che il nostro uomo vecchio è stato crocifisso con Cristo, perché fosse distrutto il corpo del peccato, e noi non fossimo più schiavi del peccato. Infatti chi è morto, è ormai libero dal peccato.

Ma se siamo morti con Cristo, crediamo che anche vivremo con lui, sapendo che Cristo risuscitato dai morti non muore più; la morte non ha più potere su di lui. Per quanto riguarda la sua morte, egli morì al peccato una volta per tutte; ora invece per il fatto che egli vive, vive per Dio. Così anche voi consideratevi morti al peccato, ma viventi per Dio, in Cristo Gesù.

### Responsorio

R. Cristo, Figlio del Dio vivo, \* abbi pietà di noi.

Cristo, Figlio del Dio vivo, abbi pietà di noi.

V. Tu, che hai sofferto per i nostri peccati, abbi pietà di noi.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Cristo, Figlio del Dio vivo, abbi pietà di noi.

**Antifona al Magnificat** *Tuo fratello era morto, ora vive; era perduto, ed è ritrovato: facciamo festa e allegria.*

### CANTICO DELLA BEATA VERGINE (Lc 1, 46-55) Esultanza dell'anima nel Signore

L'anima mia magnifica il Signore \*  
e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,

perché ha guardato l'umiltà della sua serva. \*  
D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente \*  
e Santo è il suo nome:

di generazione in generazione la sua misericordia \*  
si stende su quelli che lo temono.

Ha spiegato la potenza del suo braccio, \*  
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;

ha rovesciato i potenti dai troni, \*  
ha innalzato gli umili;

ha ricolmato di beni gli affamati, \*  
ha rimandato i ricchi a mani vuote.

Ha soccorso Israele, suo servo, \*  
ricordandosi della sua misericordia,

come aveva promesso ai nostri padri, \*  
ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre.

Gloria al Padre e al Figlio ...

**Antifona al Magnificat** *Tuo fratello era morto, ora vive; era perduto, ed è ritrovato: facciamo festa e allegria.*

- concedi anche a noi di essere sempre pronti al servizio dei fratelli.

Fa' che ci impegniamo a costruire insieme un mondo più umano e più giusto,  
- nella costante ricerca del tuo regno.

Gesù, medico dei corpi e delle anime, guarisci le profonde ferite della nostra umanità,  
- perché possiamo godere pienamente dei doni della tua redenzione.

### Padre nostro

#### ORAZIONE

O Dio che per mezzo del tuo figlio operi mirabilmente la nostra redenzione, concedi al popolo cristiano di affrettarsi con fede viva e generoso impegno verso la Pasqua ormai vicina

Per il nostro Signore Gesù Cristo, tuo Figlio che è Dio, e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo per tutti i secoli dei secoli. Amen.

#### BENEDIZIONE FINALE

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male, e ci conduca alla vita eterna.  
R Amen.

---

## SECONDI VESPRI

---

V. O Dio, vieni a salvarmi.

R. Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio...

### Inno

Accogli, o Dio pietoso,  
le preghiere e le lacrime  
che il tuo popolo effonde  
in questo tempo santo.

Tu che scruti e conosci  
i segreti dei cuori,  
concedi ai penitenti  
la grazia del perdono.

Grande è il nostro peccato,  
ma più grande è il tuo amore:  
cancella i nostri debiti  
a gloria del tuo nome.

Risplenda la tua lampada  
sopra il nostro cammino,  
la tua mano ci guidi  
alla meta pasquale.

Ascolta, o Padre altissimo,  
tu che regni nei secoli  
con il Cristo tuo Figlio

e lo Spirito Santo. Amen.

**1 Ant.** Dio ha costituito Gesù giudice dei vivi e dei morti.

**SALMO 109, 1-5. 7** Il Messia, re e sacerdote  
*Bisogna che egli regni finché non abbia posto tutti i suoi nemici sotto i suoi piedi (1 Cor 15, 25)*

Oracolo del Signore al mio Signore: \*  
 «Siedi alla mia destra,  
 finché io ponga i tuoi nemici \*  
 a sgabello dei tuoi piedi».

Lo scettro del tuo potere stende il Signore da Sion: \*  
 «Domina in mezzo ai tuoi nemici.

A te il principato nel giorno della tua potenza \*  
 tra santi splendori;  
 dal seno dell'aurora, \*  
 come rugiada, io ti ho generato».

Il Signore ha giurato e non si pente: \*  
 «Tu sei sacerdote per sempre  
 al modo di Melchisedek».

Il Signore è alla tua destra, \*  
 annienterà i re nel giorno della sua ira.  
 Lungo il cammino si disseta al torrente \*  
 e solleva alta la testa.

Gloria al Padre e al Figlio ...

**1 Ant.** Dio ha costituito Gesù giudice dei vivi e dei morti.

**2. Antifona** Beato l'uomo, che opera, sospinto dall'amore di Dio:  
*egli è sicuro per sempre.*

**SALMO 111** Beatitudine dell'uomo giusto  
*Comportatevi come figli della luce: il frutto della luce consiste in ogni bontà, giustizia e verità (Ef 5, 8-9).*

Beato l'uomo che teme il Signore \*  
 e trova grande gioia nei suoi comandamenti.  
 Potente sulla terra sarà la sua stirpe, \*  
 la discendenza dei giusti sarà benedetta.

Onore e ricchezza nella sua casa, \*  
 la sua giustizia rimane per sempre.  
 Spunta nelle tenebre come luce per i giusti, \*  
 buono, misericordioso e giusto.

Felice l'uomo pietoso che dà in prestito, \*  
 amministra i suoi beni con giustizia.

Egli non vacillerà in eterno: \*  
 il giusto sarà sempre ricordato.

Non temerà annunzio di sventura, \*  
 saldo è il suo cuore, confida nel Signore.  
 Sicuro è il suo cuore, non teme, \*  
 finché trionferà dei suoi nemici.

Egli dona largamente ai poveri, †  
 la sua giustizia rimane per sempre, \*  
 la sua potenza s'innalza nella gloria.

L'empio vede e si adira, †  
 digrigna i denti e si consuma. \*  
 Ma il desiderio degli empi fallisce.

Gloria al Padre e al Figlio ...

**2 Ant.** Beato l'uomo, che opera, sospinto dall'amore di Dio:  
*egli è sicuro per sempre.*

**3 Ant.** Nella passione del suo Cristo Dio ha compiuto l'annunzio dei profeti.

**CANTICO Cfr. 1 Pt 2, 21-24** La passione volontaria di Cristo, servo di Dio

Cristo patì per voi,  
 lasciandovi un esempio, \*  
 perché ne seguiate le orme:

egli non commise peccato  
 e non si trovò inganno \*  
 sulla sua bocca;

oltraggiato non rispondeva con oltraggi, \*  
 e soffrendo  
 non minacciava vendetta

ma rimetteva  
 la sua causa \*  
 a colui che giudica con giustizia.

Egli portò i nostri peccati  
 sul suo corpo \*  
 sul legno della croce,

perché, non vivendo più per il peccato,  
 vivessimo per la giustizia. \*  
 Dalle sue piaghe siamo stati guariti.

Gloria al Padre e al Figlio ...

**3 Ant.** Nella passione del suo Cristo Dio ha compiuto l'annunzio dei profeti.

**Lettura Breve** Rm 6, 6-11