

*Le tue opere sono stupende  
E per questo ti lodo*

### Tempo di silenzio

### Leggo e medito

(Mat 28,16-20)

*<sup>16</sup>Gli undici discepoli, intanto, andarono in Galilea, sul monte che Gesù aveva loro indicato.*

*<sup>17</sup>Quando lo videro, si prostrarono. Essi però dubitarono.*

*<sup>18</sup>Gesù si avvicinò e disse loro: "A me è stato dato ogni potere in cielo e sulla terra. <sup>19</sup>Andate dunque e fate discepoli tutti i popoli, battezzandoli nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo, <sup>20</sup>insegnando loro a osservare tutto ciò che vi ho comandato. Ed ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo".*

### Intenzioni di preghiera per questi mesi

Signore, nostro Dio, tu ci conosci fino in fondo. Tu sai di cosa abbiamo bisogno per vivere. Veniamo a te con tutte le nostre richieste e i nostri bisogni:

- ❖ Facci essere veggenti, in modo da non ignorare le necessità dei nostri simili, ma farle nostre.
- ❖ Fa' che siamo uditori, in modo da non ignorare le grida spesso silenziose delle persone che soffrono, ma che possiamo essere testimoni della Buona Novella con i fatti e con le parole.
- ❖ Siamo amanti, perché possiamo avvicinarci gli uni agli altri con lo sguardo di questa attenzione e stabilire e mantenere relazioni.
- ❖ Siamo credenti, perché il pane che ci dai giorno per giorno, settimana per settimana,

ci rafforzi nella nostra vita e nel nostro quotidiano.

- ❖ Siamo fiduciosi che alla fine di questi giorni possiamo accettare la sicurezza finale con Te.

Durante l'Avvento prego i **cinque misteri gaudiosi** per prepararmi al Natale.

1. L'angelo annuncia a Maria la nascita di Gesù
2. Maria fa visita alla cugina Elisabetta
3. Gesù, il figlio di Dio, nasce dalla Vergine Maria
4. Maria e Giuseppe presentano Gesù al Tempio.
5. Maria e Giuseppe ritrovano Gesù nel Tempio, fra i dottori.

### Padre Nostro – 10 Ave Maria – Gloria

*E il Verbo si fece carne  
e venne ad abitare in mezzo a noi;  
e noi abbiamo contemplato la sua gloria,  
gloria come del Figlio unigenito  
che viene dal Padre,  
pieno di grazia e di verità.  
(Giov 1,14)*

### Padre Nostro

### Segno della Croce

### Sia lodato Gesù Cristo. Sempre sia lodato!

Pastorale Vocazionale

Piazza Duomo 2

I-39100 Bolzano

Tel. +39 0471 306 210

[berufung.vocazione@bz-bx.net](mailto:berufung.vocazione@bz-bx.net)



# *Tu mi scruti e mi conosci*

**TRACCIA DI PREGHIERA  
NOVEMBRE - DICEMBRE  
2023**



DIOZESE BOZEN-BRIXEN  
DIOCESI BOLZANO-BRESSANONE  
DIOZEJA BULSAN-PERSENON

## Raccoglimento

Mi raccolgo in silenzio – mi pongo davanti al Signore  
in atteggiamento di gratitudine e di lode.

Inizio la mia preghiera con il **Segno della Croce:**

*Nel nome del Padre,  
del Figlio  
e dello Spirito Santo.  
Amen.*

## Invocazione allo Spirito Santo:

*Respira in me tu, Santo Spirito,  
perché siano santi i miei pensieri.  
Spingimi tu, Santo Spirito,  
perché siano sante le mie azioni.  
Attirami tu, Santo Spirito,  
perché ami le cose sante.  
Fammi forte tu, Santo Spirito,  
perché difenda le cose sante.  
Difendimi tu, Santo Spirito,  
perché non perda mai la tua Santa Grazia.*

## Breve silenzio

## Leggo e medito la Parola di Dio:

(Sal 139,1-19)

### **INNO A DIO, CHE TUTTO CONOSCE**

<sup>1</sup>Al maestro del coro. Di Davide. Salmo.  
*Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo,  
intendi da lontano i miei pensieri,  
osservi il mio cammino e il mio riposo,  
ti sono note tutte le mie vie.  
La mia parola non è ancora sulla lingua  
ed ecco, Signore, già la conosci tutta.  
Alle spalle e di fronte mi circondi  
e poni su di me la tua mano.*

<sup>6</sup>*Meravigliosa per me la tua conoscenza,  
troppo alta, per me inaccessibile.*

<sup>7</sup>*Dove andare lontano dal tuo spirito?  
Dove fuggire dalla tua presenza?*

<sup>8</sup>*Se salgo in cielo, là tu sei;  
se scendo negli inferi, eccoti.*

<sup>9</sup>*Se prendo le ali dell'aurora  
per abitare all'estremità del mare,*

<sup>10</sup>*anche là mi guida la tua mano  
e mi afferra la tua destra.*

<sup>11</sup>*Se dico: "Almeno le tenebre mi avvolgono  
e la luce intorno a me sia notte",*

<sup>12</sup>*nemmeno le tenebre per te sono tenebre  
e la notte è luminosa come il giorno;  
per te le tenebre sono come luce.*

<sup>13</sup>*Sei tu che hai formato i miei reni  
e mi hai tessuto nel grembo di mia madre.*

<sup>14</sup>*Io ti rendo grazie:  
hai fatto di me una meraviglia stupenda;  
meravigliose sono le tue opere,  
le riconosce pienamente l'anima mia.*

<sup>15</sup>*Non ti erano nascoste le mie ossa  
quando venivo formato nel segreto,  
ricamato nelle profondità della terra.*

<sup>16</sup>*Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi;  
erano tutti scritti nel tuo libro i giorni che furono  
fissati*

*quando ancora non ne esisteva uno.*

<sup>17</sup>*Quanto profondi per me i tuoi pensieri,  
quanto grande il loro numero, o Dio!*

<sup>18</sup>*Se volessi contarli, sono più della sabbia.  
Mi risveglio e sono ancora con te.*

## Tempo di silenzio

## Per la meditazione

Leggo o canto la canzone "Come un Prodigio" di  
Debora Vezzani

*Signore tu mi scruti e conosci  
Sai quando seggo e quando mi alzo  
Riesci a vedere i miei pensieri  
Sai quando io cammino e quando riposo  
Ti sono note tutte le mie vie  
La mia parola non è ancora sulla lingua  
E tu, Signore, già la conosci tutta*

*Sei tu che mi hai creato  
E mi hai tessuto nel seno di mia madre  
Tu mi hai fatto come un prodigio  
Le tue opere sono stupende  
E per questo ti lodo*

*Di fronte e alle spalle tu mi circondi  
Poni su me la tua mano  
La tua saggezza, stupenda per me  
È troppo alta e io non la comprendo  
Che sia in cielo o agli inferi, ci sei  
Non si può mai fuggire dalla tua presenza  
Ovunque la tua mano guiderà la mia*

*Sei tu che mi hai creato  
E mi hai tessuto nel seno di mia madre  
Tu mi hai fatto come un prodigio  
Le tue opere sono stupende  
E per questo ti lodo*

*E nel segreto tu mi hai formato  
Mi hai intessuto dalla terra  
Neanche le ossa ti eran nascoste  
Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi  
I miei giorni erano fissati  
Quando ancora non ne esisteva uno  
E tutto quanto era scritto nel tuo libro*

*Sei tu che mi hai creato  
E mi hai tessuto nel seno di mia madre  
Tu mi hai fatto come un prodigio*