



Comunità pastorale san Grato – Nova Milanese

SONO IN TE

le mie sorgenti



2026

PERCORSO



CAMMINO DI FEDE PER FAMIGLIE E ADULTI

1

Dalla legge alla grazia
Lc 18,9-14; 2Cor 3,2-6

2

La benedizione della Croce
Lc 23,33-43; Gal 2,19-20; Gal 5,24; Gal 6,14-17

3

Il cuore-sorgente dello Spirito
Gv 7,37-39; Gv 14,15-26

4

"Servi perché serviti": la fraternità in Cristo è
sorgente di relazioni nuove
Fil 2,6-8; Gv 13,1-20; Gal 3,27-28; Lc 12,35-38

5

La promessa di rinascere nel Regno futuro è
sorgente di speranza in una vita beata
Gv 3,1-21; Gv 19,38-40

6

DALLA LEGGE ALLA GRAZIA

Lc 18,9-14

Disse ancora questa parabola per certuni che erano persuasi di essere giusti e disprezzavano gli altri: «Due uomini salirono al tempio per pregare; uno era fariseo e l'altro pubblicano. Il fariseo, stando in piedi, pregava così dentro di sé: "O Dio, ti ringrazio che io non sono come gli altri uomini, ladri, ingiusti, adùlteri; neppure come questo pubblicano. Io digiuno due volte la settimana, pago la decima su tutto quello che possiedo". Ma il pubblicano se ne stava a distanza e non osava neppure alzare gli occhi al cielo; ma si batteva il petto, dicendo: "O Dio, abbi pietà di me, peccatore!" Io vi dico che questo tornò a casa sua giustificato, piuttosto che quello; perché chiunque s'innalza sarà abbassato, ma chi si abbassa sarà innalzato».

2Cor 3,2-6

La nostra lettera siete voi, scritta nei nostri cuori, conosciuta e letta da tutti gli uomini; è noto che voi siete una lettera di Cristo, scritta mediante il nostro servizio, scritta non con inchiostro, ma con lo Spirito del Dio vivente; non su tavole di pietra, ma su tavole che sono cuori di carne. Una simile fiducia noi l'abbiamo per mezzo di Cristo presso Dio.

INCONTRO 1 - DALLA LEGGE ALLA GRAZIA

Non già che siamo da noi stessi capaci di pensare qualcosa come se venisse da noi, ma la nostra capacità viene da Dio.

Egli ci ha anche resi idonei a essere ministri di un nuovo patto, non di lettera ma di Spirito; perché la lettera uccide, ma lo Spirito vivifica

IN ASCOLTO DI TESTIMONI



Dentro di me c'è una sorgente molto profonda. E in quella sorgente c'è Dio. A volte riesco a raggiungerla, più sovente è coperta di pietra e di sabbia: allora Dio è sepolto, allora bisogna dissotterrarlo di nuovo.

E. Hillesum, Diario

Dentro di me c'è una sorgente la sento scorrere chiaramente ma occorre liberare il suo cammino da sassi, ostacoli, bastoni lasciarla correre farsi mulinello, vortice, cascata. La cura inizia dalla sorgente ritrovata.

Silvia Vecchini

COME TENERE APERTA LA SORGENTE

nella vita quotidiana

RIFLESSIONI

Nei testi quale versetto o messaggio parla di piu' al mio cuore?

Nella mia vita quotidiana quale "passo" lo Spirito mi chiede di fare?

Quale Grazia chiedo al Signore per vivere la Sua Parola?

Quale fatica incontro che ha bisogno di conversione e cambiamento?

APPUNTI PERSONALI

LA BENEDIZIONE DELLA CROCE

Lc 23,33-43

Quando furono giunti al luogo detto «il Teschio», vi crocifissero lui e i malfattori, uno a destra e l'altro a sinistra.

Gesù diceva: «Padre, perdona loro, perché non sanno quello che fanno». Poi divisero le sue vesti, tirandole a sorte. Il popolo stava a guardare. E anche i magistrati si beffavano di lui, dicendo: «Ha salvato altri, salvi se stesso, se è il Cristo, l'Eletto di Dio!» Pure i soldati lo schernirono, accostandosi, presentandogli dell'aceto e dicendo: «Se tu sei il re dei Giudei, salva te stesso!»

Vi era anche questa iscrizione sopra il suo capo: «Questo è il re dei Giudei».

Uno dei malfattori appesi lo insultava, dicendo: «Non sei tu il Cristo? Salva te stesso e noi!» Ma l'altro lo rimproverava, dicendo: «Non hai nemmeno timor di Dio, tu che ti trovi nel medesimo supplizio? Per noi è giusto, perché riceviamo la pena che ci meritiamo per le nostre azioni, ma questi non ha fatto nulla di male». E diceva: «Gesù, ricòrdati di me quando entrerai nel tuo regno!»

Ed egli gli disse: «Io ti dico in verità, oggi tu sarai con me in paradiso».

2 - LA BENEDIZIONE DELLA CROCE

Gal 2,19-20

In realtà mediante la Legge io sono morto alla Legge, affinché io viva per Dio. Sono stato crocifisso con Cristo, e non vivo più io, ma Cristo vive in me. E questa vita, che io vivo nel corpo, la vivo nella fede del Figlio di Dio, che mi ha amato e ha consegnato se stesso per me.

IN ASCOLTO DI TESTIMONI



Come conosco bene
la fonte che scaturisce e scorre,
benché sia notte.

Resta nascosta quell'eterna fonte,
ma io ben so dov'è la sua dimora,
benché sia notte.

So bene che in lei non si ritrova il
fondo e che sondarla non può
nessuno al mondo,
benché sia notte.

Giace nascosta questa eterna
fonte in questo vivo pane, per
dare a noi la vita,
benché sia notte.

Questa fonte d'acqua viva cui
anelo, in questo pane di vita io la
vedo,
benché sia notte.

San Giovanni della Croce

COME TENERE APERTA LA SORGENTE

nella vita quotidiana

RIFLESSIONI

Nei testi quale versetto o messaggio parla di piu' al mio cuore?

Nella mia vita quotidiana quale "passo" lo Spirito mi chiede di fare?

Quale Grazia chiedo al Signore per vivere la Sua Parola?

Quale fatica incontro che ha bisogno di conversione e cambiamento?

APPUNTI PERSONALI

IL CUORE-SORGENTE DELLO SPIRITO

Gv 7,37-39

Nell'ultimo giorno, il grande giorno della festa, Gesù, ritto in piedi, gridò: «Se qualcuno ha sete, venga a me, e beva chi crede in me. Come dice la Scrittura: Dal suo grembo sgorgheranno fiumi di acqua viva». Questo egli disse dello Spirito che avrebbero ricevuto i credenti in lui: infatti non vi era ancora lo Spirito, perché Gesù non era ancora stato glorificato.

Gv 14,15-26

Se mi amate, osserverete i miei comandamenti; e io pregherò il Padre ed egli vi darà un altro Paràclito perché rimanga con voi per sempre, lo Spirito della verità, che il mondo non può ricevere perché non lo vede e non lo conosce. Voi lo conoscete perché egli rimane presso di voi e sarà in voi. Non vi lascerò orfani: verrò da voi. Ancora un poco e il mondo non mi vedrà più; voi invece mi vedrete, perché io vivo e voi vivrete. In quel giorno voi saprete che io sono nel Padre mio e voi in me e io in voi. Chi accoglie i miei comandamenti e li osserva, questi è colui che mi ama. Chi ama me sarà amato dal Padre mio e anch'io lo amerò e mi manifesterò a lui».

Gli disse Giuda, non l'Iscriota: «Signore, come è accaduto che devi manifestarti a noi, e non al mondo?».

Gli rispose Gesù: «Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui.

INCONTRO 3 - IL CUORE-SORGENTE DELLO SPIRITO

Chi non mi ama, non osserva le mie parole; e la parola che voi ascoltate non è mia, ma del Padre che mi ha mandato. Vi ho detto queste cose mentre sono ancora presso di voi. Ma il Paràclito, lo Spirito Santo che il Padre manderà nel mio nome, lui vi insegnerà ogni cosa e vi ricorderà tutto ciò che io vi ho detto.

IN ASCOLTO DI TESTIMONI



“La patria spirituale dell’uomo la cui anima è pura è dentro di lui [nel cuore]. Il sole che brilla dentro di lui è la luce della Trinità [...]. Ed egli si meraviglia della bellezza che vede dentro di sé, cento volte più luminosa dello splendore del sole [...]. Lì è il regno di Dio nascosto dentro di noi, secondo la parola del Signore”

Isacco di Ninive, Trattati ascetici, XLIII

COME TENERE APERTA LA SORGENTE

nella vita quotidiana

RIFLESSIONI

Nei testi quale versetto o messaggio parla di piu' al mio cuore?

Nella mia vita quotidiana quale "passo" lo Spirito mi chiede di fare?

Quale Grazia chiedo al Signore per vivere la Sua Parola?

Quale fatica incontro che ha bisogno di conversione e cambiamento?

APPUNTI PERSONALI

SERVI PERCHE' SERVITI: la fraternità in Cristo è sorgente di relazioni nuove

Fil 2,6-8

Egli, pur essendo nella condizione di Dio, non ritenne un privilegio l'essere come Dio, ma svuotò se stesso assumendo una condizione di servo, diventando simile agli uomini. Dall'aspetto riconosciuto come uomo, umiliò se stesso facendosi obbediente fino alla morte e a una morte di croce.

Gv 13,1-20

Prima della festa di Pasqua Gesù, sapendo che era venuta la sua ora di passare da questo mondo al Padre, avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò fino alla fine. Durante la cena, quando il diavolo aveva già messo in cuore a Giuda, figlio di Simone Iscariota, di tradirlo, Gesù, sapendo che il Padre gli aveva dato tutto nelle mani e che era venuto da Dio e a Dio ritornava, si alzò da tavola, depose le vesti, prese un asciugamano e se lo cinse attorno alla vita. Poi versò dell'acqua nel catino e cominciò a lavare i piedi dei discepoli e ad asciugarli con l'asciugamano di cui si era cinto. Venne dunque da Simon Pietro e questi gli disse: «Signore, tu lavi i piedi a me?». Rispose Gesù: «Quello che io faccio, tu ora non lo capisci; lo capirai dopo». Gli disse Pietro: «Tu non mi laverai i piedi in eterno!».

Gli rispose Gesù: «Se non ti laverò, non avrai parte con me». Gli disse Simon Pietro: «Signore, non solo i miei piedi, ma anche le mani e il capo!».

INCONTRO 4 - SERVI PERCHE' SERVITI

Soggiunse Gesù: «Chi ha fatto il bagno, non ha bisogno di lavarsi se non i piedi ed è tutto puro; e voi siete puri, ma non tutti». Sapeva infatti chi lo tradiva; per questo disse: «Non tutti siete puri».

Quando ebbe lavato loro i piedi, riprese le sue vesti, sedette di nuovo e disse loro: «Capite quello che ho fatto per voi? Voi mi chiamate il Maestro e il Signore, e dite bene, perché lo sono. Se dunque io, il Signore e il Maestro, ho lavato i piedi a voi, anche voi dovete lavare i piedi gli uni agli altri. Vi ho dato un esempio, infatti, perché anche voi facciate come io ho fatto a voi. In verità, in verità io vi dico: un servo non è più grande del suo padrone, né un inviato è più grande di chi lo ha mandato. Sapendo queste cose, siete beati se le mettete in pratica. Non parlo di tutti voi; io conosco quelli che ho scelto, ma deve compiersi la Scrittura: Colui che mangia il mio pane ha alzato contro di me il suo calcagno. Ve lo dico fin d'ora, prima che accada, perché, quando sarà avvenuto, crediate che lo Sono. In verità, in verità io vi dico: chi accoglie colui che io manderò, accoglie me; chi accoglie me, accoglie colui che mi ha mandato».

Gal 3,27-28

Poiché quanti siete stati battezzati in Cristo vi siete rivestiti di Cristo. Non c'è Giudeo né Greco; non c'è schiavo né libero; non c'è maschio e femmina, perché tutti voi siete uno in Cristo Gesù.

INCONTRO 4 -SERVI PERCHE' SERVITI

Lc 12,35-38

Siate pronti, con le vesti strette ai fianchi e le lampade accese; siate simili a quelli che aspettano il loro padrone quando torna dalle nozze, in modo che, quando arriva e bussa, gli aprano subito. Beati quei servi che il padrone al suo ritorno troverà ancora svegli; in verità io vi dico, si stringerà le vesti ai fianchi, li farà mettere a tavola e passerà a servirli. E se, giungendo nel mezzo della notte o prima dell'alba, li troverà così, beati loro!

IN ASCOLTO DEI TESTIMONI



Se dovessi scegliere una reliquia della tua Passione, prenderei proprio quel catino colmo d'acqua sporca. Girerei il mondo con quel recipiente ad ogni piede cingermi l'asciugatoio e curvarmi giù in basso, non alzando mai la testa oltre il polpaccio per non distinguere i nemici dagli amici, e lavare i piedi del vagabondo, dell'ateo, del drogato, del carcerato, dell'omicida, di chi non mi saluta più, di quel compagno per cui non prego.

In silenzio... finché tutti abbiano capito, nel mio, il tuo amore.

Madeleine Delbrêl

COME TENERE APERTA LA SORGENTE

nella vita quotidiana

RIFLESSIONI

Nei testi quale versetto o messaggio parla di piu' al mio cuore?

Nella mia vita quotidiana quale "passo" lo Spirito mi chiede di fare?

Quale Grazia chiedo al Signore per vivere la Sua Parola?

Quale fatica incontro che ha bisogno di conversione e cambiamento?

APPUNTI PERSONALI

LA PROMESSA DI RISORGERE

nel Regno futuro è sorgente di speranza in una vita beata

Gv 3,1-21

Vi era tra i farisei un uomo di nome Nicodèmo, uno dei capi dei Giudei. Costui andò da Gesù, di notte, e gli disse: «Rabbì, sappiamo che sei venuto da Dio come maestro; nessuno infatti può compiere questi segni che tu compi, se Dio non è con lui». Gli rispose Gesù: «In verità, in verità io ti dico, se uno non nasce dall'alto, non può vedere il regno di Dio».

Gli disse Nicodèmo: «Come può nascere un uomo quando è vecchio? Può forse entrare una seconda volta nel grembo di sua madre e rinascere?». Rispose Gesù: «In verità, in verità io ti dico, se uno non nasce da acqua e Spirito, non può entrare nel regno di Dio. Quello che è nato dalla carne è carne, e quello che è nato dallo Spirito è spirito. Non meravigliarti se ti ho detto: dovete nascere dall'alto. Il vento soffia dove vuole e ne senti la voce, ma non sai da dove viene né dove va: così è chiunque è nato dallo Spirito».

Gli replicò Nicodèmo: «Come può accadere questo?». Gli rispose Gesù: «Tu sei maestro d'Israele e non conosci queste cose? In verità, in verità io ti dico: noi parliamo di ciò che sappiamo e testimoniamo ciò che abbiamo veduto; ma voi non accogliete la nostra testimonianza. Se vi ho parlato di cose della terra e non credete, come crederete se vi parlerò di cose del cielo? Nessuno è mai salito al cielo, se non colui che è disceso dal cielo, il Figlio dell'uomo.

E come Mosè innalzò il serpente nel deserto, così bisogna che sia innalzato il Figlio dell'uomo, perché chiunque crede in lui abbia la vita eterna.

Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna. Dio, infatti, non ha mandato il Figlio nel mondo per condannare il mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo di lui. Chi crede in lui non è condannato; ma chi non crede è già stato condannato, perché non ha creduto nel nome dell'unigenito Figlio di Dio.

E il giudizio è questo: la luce è venuta nel mondo, ma gli uomini hanno amato più le tenebre che la luce, perché le loro opere erano malvagie. Chiunque infatti fa il male, odia la luce, e non viene alla luce perché le sue opere non vengano riprovate. Invece chi fa la verità viene verso la luce, perché appaia chiaramente che le sue opere sono state fatte in Dio».

Gv 19,38-40

Dopo questi fatti Giuseppe di Arimatea, che era discepolo di Gesù, ma di nascosto, per timore dei Giudei, chiese a Pilato di prendere il corpo di Gesù. Pilato lo concesse. Allora egli andò e prese il corpo di Gesù. Vi andò anche Nicodèmo - quello che in precedenza era andato da lui di notte - e portò circa trenta chili di una mistura di mirra e di àloe. Essi presero allora il corpo di Gesù e lo avvolsero con teli, insieme ad aromi, come usano fare i Giudei per preparare la sepoltura.

IN ASCOLTO DI TESTIMONI



I battezzati risaliti [dalle acque] sono stati santificati;
i segnati [con olio] discesi hanno ricevuto il perdono.

I risaliti si sono rivestiti di gloria;
i discesi si sono spogliati del peccato.

In un attimo Adamo si era spogliato della sua gloria;
in un attimo vi siete rivestiti di gloria.

La forza del vostro biancore custodisca
voi da ogni macchia.

E chi è stato insozzato dalla propria libertà,
il suo pianto può lavarlo.

La sposa di Cristo si è rivestita
di tesori dentro le acque.

Sulle mani il Corpo vivente
e nelle sue orecchie le promesse.

Nella piscina di Siloe
si era lavato il cieco che tornò a vedere.

Le sue pupille furono illuminate dalle acque,
spogliandosi della tenebra che era su di esse.

Vi siete spogliati di tenebra celata;
dalle acque vi siete rivestiti di luce

(S. Efrem).

COME TENERE APERTA LA SORGENTE

nella vita quotidiana

RIFLESSIONI

Nei testi quale versetto o messaggio parla di piu' al mio cuore?

Nella mia vita quotidiana quale "passo" lo Spirito mi chiede di fare?

Quale Grazia chiedo al Signore per vivere la Sua Parola?

Quale fatica incontro che ha bisogno di conversione e cambiamento?

APPUNTI PERSONALI

VIENI SPIRITOSANTO (SOFFIO DI VITA)

Vieni, Spirito Santo vieni!
Soffio di vita vieni!
Spirito Santo Vieni!

Rit. In Te rinascerò dall'alto,
nelle tue mani come il vento
che soffia dove vuole ma non so
di dove viene, dove va

Vieni, Spirito Santo vieni!
Dono di luce vieni!
Spirito Santo Vieni!

Vieni, Spirito Santo vieni!
Forza di Dio vieni!
Spirito Santo Vieni!

Vieni, Spirito Santo vieni!
Dentro al mio cuore vieni!
Spirito Santo Vieni!

Vieni, Spirito Santo vieni!
Sulla tua Chiesa vieni!
Spirito Santo Vieni!

VIENI SPIRITO FORZA DALL'ALTO

Rit. Vieni Spirito

Forza dall'alto nel mio cuore

Fammi rinascere Signore, Spirito (4 volte)

Come una fonte (vieni in me)

Come un oceano (vieni in me)

Come un fiume (vieni in me)

Come un fragore (vieni in me)

Rit. (1 volta)

Come un vento (vieni in me)

Come una fiamma (vieni in me)

Come un fuoco (vieni in me)

Come una luce (vieni in me)

Rit. (1 volta)

Con il tuo amore (vieni in me)

Con la tua pace (vieni in me)

Con la tua gioia (vieni in me)

Con la tua forza (vieni in me)

Rit. (4 volte)

MANDA IL TUO SPIRITO

Rit..Manda il tuo Spirito, manda il tuo Spirito
Manda il tuo Spirito, Signore, su di noi
Manda il tuo Spirito, manda il tuo Spirito
Manda il tuo Spirito, Signore, su di noi

La tua presenza noi invochiamo per esser come tu ci vuoi
Manda il tuo Spirito, Signore, su di noi
Impareremo ad amare proprio come ami tu
Un sol corpo e un solo spirito saremo
Un sol corpo e un solo spirito saremo

Rit. (1 volta)

La tua sapienza noi invochiamo
Sorgente eterna del tuo amore
Dono radioso che dà luce ai figli tuoi
Nel tuo amore confidiamo, la tua grazia ci farà
Chiesa unita e santa per l'eternità
Chiesa unita e santa per l'eternità

Manda il tuo Spirito, manda il tuo Spirito
Manda il tuo Spirito, Signore, su di noi
Signore vieni in noi
Signore vieni in noi

CANTICO DI SIMEONE

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

DATE



24 OTTOBRE 2026

21 NOVEMBRE 2026

12 DICEMBRE 2026

23 GENNAIO 2026

20 FEBBRAIO 2026

13 MARZO 2026

17 APRILE 2026

15 MAGGIO 2026

Orario : 21:00 - 22:30 circa