

G.A.M. - Gioventù Ardente Mariana



**GLORIA AL PADRE,
AL FIGLIO
E ALLO SPIRITO SANTO**

*SOLENNITÀ DELLA SANTISSIMA TRINITÀ
7 GIUGNO 2020*

CENACOLO GAM

A Gesù



per Maria

Ave, Mamma, piena di grazia,
Madre di Dio e della Chiesa

INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO

Clicca sul link per ascoltare il canto allo Spirito Santo:

<https://www.gamfmgtdocco.it/wp-content/uploads/2020/06/2-vieni-spirito-damore.mp3>

CANTO

Vieni, Spirito d'amore,
scendi come pioggia, riempi.
* Fiumi d'acqua viva,
acqua zampillante
scorreranno, da chi crede in te,
mio Signore e mio Dio.
Acqua dalla roccia,
come una sorgente che disseta e
rinnoverà per Maria l'umanità (*bis).



Letture corale

1 Vieni, Santo Spirito,
manda a noi dal cielo
un raggio della tua luce.
Vieni, padre dei poveri,
vieni, datore dei doni,
vieni, luce dei cuori.

Canto

2 Consolatore perfetto
ospite dolce dell'anima,
dolcissimo sollievo.
Nella fatica, riposo,
nella calura, riparo,
nel pianto, conforto.

Canto

3 O luce beatissima,
invadi nell'intimo
il cuore dei tuoi fedeli.

Senza la tua forza,
nulla è nell'uomo,
nulla senza colpa.

Canto

4 Lava ciò che è sordido,
bagna ciò che è arido,
sana ciò che sanguina.
Piega ciò che è rigido,
scalda ciò che è gelido,
drizza ciò ch'è sviato.

Canto

5 Dona ai tuoi fedeli
che solo in te confidano
i tuoi santi doni.
Dona virtù e premio,
dona morte santa,
dona gioia eterna. Amen.

Canto

SALMO 33

IL SIGNORE È LA SALVEZZA DEI GIUSTI

SPUNTO DI MEDITAZIONE

Avete gustato come è buono il Signore (1 Pietro 2,3).

Clicca sul link per ascoltare il canto del Salmo 33:

<https://www.gamfmgtodocco.it/wp-content/uploads/2019/09/Salmo-33.mp3>

CANTO

Benedirò il Signore in ogni tempo,
sulla mia bocca sempre la sua lode:
io mi glorio nel Signore,
e nel Signore mi glorierò.
Ci fu una Donna, la Madre del Signore,
che fu la lode della Trinità:
era la gioia del Signore,
era un mughetto di carità.

TESTO DEL SALMO

(Di Davide: quando simulò la follia davanti ad Abimelek e, scacciato da lui, se ne andò).

**Benedirò il Signore in ogni tempo,
sulla mia bocca sempre la sua lode.
Io mi glorio nel Signore,
ascoltino gli umili e si rallegrino.
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.
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.
L'angelo del Signore si accampa
attorno a quelli che lo temono e li salva.
Gustate e vedete quanto è buono il Signore;
beato l'uomo che in lui si rifugia.
Temete il Signore, suoi santi,
nulla manca a coloro che lo temono.
I ricchi impoveriscono e hanno fame,
ma chi cerca il Signore non manca di nulla.
Venite, figli, ascoltate mi;
v'insegnerò il timore del Signore.
C'è qualcuno che desidera la vita**

(Canto) - selà -

e brama lunghi giorni per gustare il bene?

**Preserva la lingua dal male,
le labbra da parole bugiarde.**

**Sta' lontano dal male e fa' il bene,
cerca la pace e perseguita.**

**Gli occhi del Signore sui giusti,
i suoi orecchi al loro grido di aiuto.**

**Il volto del Signore contro i malfattori,
per cancellarne dalla terra il ricordo.**

**Gridano e il Signore li ascolta,
li salva da tutte le loro angosce.**

(Canto) - selà -

**Il Signore è vicino a chi ha il cuore ferito,
egli salva gli spiriti affranti.**

**Molte sono le sventure del giusto,
ma lo libera da tutte il Signore.**

**Preserva tutte le sue ossa,
neppure uno sarà spezzato.**

**La malizia uccide l'empio
e chi odia il giusto sarà punito.**

**Il Signore riscatta la vita dei suoi servi,
chi in lui si rifugia non sarà condannato.**

(Canto) - selà -

DOSSOLOGIA

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

LETTURA CON ISRAELE

- * Il salmo 33 è un salmo alfabetico; cioè ogni verso comincia con una lettera dell'alfabeto ebraico. Di chi parla questo salmo 33? Quale categoria di persone è invitata a benedire e a ringraziare Dio? I poveri, gli «*anauim*». «*Ascoltino gli umili e si rallegrino*»; «*il Signore è vicino a chi ha il cuore ferito, egli salva gli spiriti affranti*». I ricchi invece «*impo-veriscono e hanno fame*».
- * Questo salmo è la preghiera di un povero, di un umile, di uno sventurato, di uno spirito affranto, che, spossessato di tutto, «*cerca il Signore*».
- * Il povero fa allora una esperienza ineffabile: «*Gustate e vedete quanto è buono il Signore*». *(Canto)*

LETTURA CON GESÙ

- * «*Beati i poveri di spirito perché di essi è il Regno dei cieli*». Gesù era impregnato (come Maria nel Magnificat) di tutto il salmo 33.
- * Il ringraziamento e la lode al Padre erano il clima principale dell'anima di Gesù. Una delle sue preghiere è della stessa

tonalità di questo salmo 33: «Ti benedico, Padre, che hai rivelato queste cose ai poveri e ai piccoli e le hai nascoste ai sapienti e agli intelligenti» (Luca 10,21).

- * «*Dio preserva tutte le sue ossa, neppure uno sarà spezzato*». L'evangelista San Giovanni cita esplicitamente questo salmo a proposito della trafittura al costato di Gesù morto: «Tutto ciò avvenne perché si compisse la Scrittura che dice: non gli sarà spezzato alcun osso» (Giovanni 19,36). (Canto)

LETTURA GAM, OGGI

- * «*Questo povero grida e il Signore lo ascolta*». Giovane, tu senti istintivamente di simpatizzare con i poveri. L'opinione pubblica è sensibile alle questioni sociali. È un segno dei tempi. Chi non prendesse le difese dei poveri, chi non lottasse contro le ingiustizie e le disuguaglianze sociali, non sarebbe un vero cristiano. Ma la forma più alta di lotta contro le ingiustizie sociali è l'evangelizzazione dei poveri. Si deve però dissentire sui «mezzi concreti» di aiuto ai poveri: non è la violenza, non è la rivoluzione, non è l'odio che aiuta i poveri.
- * Giovane, leggi e rileggi queste stupende parole della Didachè (Dottrina) dei Dodici Apostoli del I° secolo: «Non devi legarti al mondo dei grandi e dei potenti, ma alla via dei giusti e degli umili. Accogli gli avvenimenti della vita come altrettanti beni, consapevole che Dio salva gli spiriti affranti». (Canto)

LA TRINITÀ IN NOI

*Esistere pienamente vuol dire
vivere intensamente la vita trinitaria.
Questa presenza delle tre Persone divine in noi,
rompe tutte le opacità della nostra anima,
fa saltare tutte le strettoie del nostro io,
consacra tutto in noi.
Ogni anima battezzata possiede
nel più intimo di se stessa,
un santuario divino dove abita la Trinità.
“Chi mi ama, sarà amato dal Padre mio e noi
-Padre, Figlio e Spirito Santo -
verremo a lui e faremo dimora in lui”.*

servo di Dio don Carlo De Ambrogio

GLORIA AL PADRE, AL FIGLIO E ALLO SPIRITO SANTO

Rosario e Parola di Dio

Meditiamo il mistero della Santa Trinità e unità di Dio Padre, Figlio e Spirito Santo.

Padre nostro...

1ª AVE MARIA

Dal libro dell'Èsodo 34,4b-6.8-9

In quei giorni, Mosè si alzò di buon mattino e salì sul monte Sinai, come il Signore gli aveva comandato, con le due tavole di pietra in mano.

Mosè aveva fatto l'esperienza del rovetto ardente, nella prima solitudine del deserto; ora fa l'esperienza della montagna incendiata di fiamme nel Sinai, nel secondo soggiorno del deserto, a capo di una massa umana. Mosè rivolge a Dio una duplice preghiera: Vieni tu con il tuo popolo, o Signore (Es 33,15); e: Fammi, di grazia, vedere la tua gloria (33,18).

Ave, o Maria...

Clicca sul link per ascoltare il canto Quale grande amore:

<https://www.gamfmgtdocco.it/wp-content/uploads/2020/06/15-quale-grande-amore.mp3>

Canto: Quale grande amore Dio Padre ci donò,
nel suo Figlio lui per primo ci amò.
Chi ama il suo fratello nella luce rimarrà,
e luce de mondo in Gesù sarà!

** Vieni, camminiamo nella luce del Signor,
vieni, illuminiamo tutto il mondo col suo amor!
Con Maria saremo uno nella Trinità,
e la Città santa come dono scenderà. (*2v.)*

2ª AVE MARIA

Allora il Signore scese nella nube, si fermò là presso di lui e proclamò il nome del Signore.

Nella visione del rovetto ardente, Dio aveva rivelato il suo nome: Io-Sono-colui-che-sono. Adesso, sul Sinai, Dio si rivela nei suoi gesti di bontà verso gli uomini; scandisce i suoi attributi: la misericordia, cioè la sua bontà verso i poveri, gli umili, i peccatori; la pietà, cioè il suo amore compassionevole; la grazia, cioè la benevolenza, la generosità; la fedeltà, che gli fa mantenere le sue promesse.

Ave, o Maria... - Canto



3ª AVE MARIA

Mosè si curvò in fretta fino a terra e si prostrò. Disse: «Se ho trovato grazia ai tuoi occhi, Signore, che il Signore cammini in mezzo a noi.

Disse Mosè: "Che il Signore cammini in mezzo a noi". Dalla rivelazione della misericordia di Dio, Mosè trae argomento per invocare sul popolo il pieno perdono di Dio: Perdonate la nostra colpa e il nostro peccato. Attraverso le colpe degli uomini e i perdoni di Dio, si arriverà ad ascoltare dalla bocca di Gesù la più formidabile delle confidenze: il Dio unico, Amore misericordioso, non è un Dio solitario: è Uno in Tre Persone divine.



Ave, o Maria... - Canto

4ª AVE MARIA

Dalla seconda lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi 13,11-13

Fratelli, siate gioiosi, tendete alla perfezione, fatevi coraggio a vicenda, abbiate gli stessi sentimenti, vivete in pace e il Dio dell'amore e della pace sarà con voi.

La seconda Lettera ai Corinzi si chiude con uno stupendo programma di vita cristiana. E poi, Paolo scocca una promessa: sentirete allora la presenza del Dio dell'amore e della pace.

Il mistero della Trinità è il mistero-fonte a cui i cristiani devono ritornare senza sosta per abbeverarsi e trovare la forza di affrontare le difficoltà quotidiane.

Ave, o Maria... - Canto

5ª AVE MARIA

La grazia del Signore Gesù Cristo, l'amore di Dio e la comunione dello Spirito Santo siano con tutti voi.

Il capitolo 13 chiude con la più precisa e piena formula trinitaria. È un augurio di stile liturgico, forse un frammento d'inno delle prime comunità cristiane. La grazia del Signore Gesù Cristo, l'amore di Dio Padre e la comunione dello Spirito Santo siano con tutti voi. Gesù è la fonte della grazia, cioè della vita divina; Dio Padre è la fonte dell'amore; lo Spirito Santo è la fonte della comunione, cioè dell'amore fraterno, è l'anima della Chiesa.



Ave, o Maria... - Canto

6ª AVE MARIA

Dal Vangelo secondo Giovanni 3,16-18

«Dio ha tanto amato il mondo da dare il Figlio, unigenito.

Dio ha un amore smisurato per la sua creatura, un amore la cui estensione e la cui gratuità assoluta si fondono in un dono divino: il dono del Figlio unigenito. Lo scopo del dono è che gli uomini abbiano «la Vita». La Vita è ottenuta agli uomini dalla morte e dalla glorificazione del Cristo, e comunicata con il Battesimo.



Ave, o Maria... - Canto

7ª AVE MARIA

Perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna.

L'uomo può effettivamente fruire del dono del Figlio con la fede. Il prologo aveva insegnato che nel Verbo la Luce procede dalla Vita: qui la Luce conduce alla Vita da cui sgorga. Il Padre ci vuole rendere conformi all'immagine del Figlio suo, ci vuole dare la sua stessa vita, la Vita eterna, la Vita di Dio.

Ave, o Maria... - Canto

8ª AVE MARIA

Dio, infatti, non ha mandato il Figlio nel mondo per condannare il mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo di lui.

Lo scopo della venuta del Figlio non è il giudizio, cioè la condanna del mondo come i Giudei immaginavano. Gesù è venuto per condurre alla Vita coloro che accettano di conformarsi alla Luce, che accettano cioè di credere. Il giudizio si compie per il solo fatto che, dopo la venuta del Figlio, la volontà umana deve necessariamente optare e decidersi in un senso o nell'altro: o con lui o contro di lui.



Ave, o Maria... - Canto

9ª AVE MARIA

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».

In presenza della Luce, il rifiuto a credere è una colpa: mostra che l'incredulo è immerso nelle tenebre. Le opere dei buoni diventano con Gesù opere compiute in Dio. L'opposizione si inasprisce tra coloro che operano la verità, coloro cioè che, fe-

deli all'Antico Testamento, riconoscono nel Cristo la Luce promessa e coloro che rifiutano il nuovo Dono: l'Unigenito Figlio di Dio.

Ave, o Maria... - Canto

10ª AVE MARIA

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».

Gesù chiede la fede. Fede significa credere a Gesù Cristo, Figlio di Dio. Credere è accettare la sua Parola, decidersi per lui, donarsi a lui, aderire a lui, interpretare tutto alla luce del suo messaggio, avere gli stessi occhi di Dio, avere gli occhi del cuore come chiama san Paolo la fede. Il verbo credere in san Giovanni è sempre un verbo che indica slancio, dinamismo della fede.

Ave, o Maria... - Canto - Gloria al Padre...

Clicca sul link per cantare festosamente il Gloria:

<https://www.gamfmgtodocco.it/wp-content/uploads/2020/06/3-Gloria.mp3>



ANGELUS

L'Angelo del Signore portò l'annuncio a Maria.

Ed ella concepì per opera dello Spirito Santo.

Ave, o Maria...

Ecco l'ancella del Signore.

Si faccia di me secondo la tua parola.

Ave, o Maria...

E il Verbo si è fatto carne.

E abitò fra noi.

Ave, o Maria...

Prega per noi santa Madre di Dio.

E saremo degni delle promesse di Cristo

Preghiamo:

Infondi nel nostro spirito la tua grazia, o Padre, tu, che nell'annuncio dell'angelo ci hai rivelato l'incarnazione del tuo Figlio, per la sua passione e la sua croce guidaci alla gloria della risurrezione. Per Cristo nostro Signore. Amen.

Gloria al Padre... (3 volte)



UN RACCONTO PER TE

AGOSTINO E IL BAMBINO, IL MISTERO COME IL MARE

Un giorno, sant'Agostino in riva al mare meditava sul mistero della Trinità, volendolo comprendere con la forza della ragione. S'avvide allora di un bambino che con una conchiglia versava l'acqua del mare in una buca.

Incuriosito dall'operazione ripetuta più e più volte, Agostino interrogò il bambino chiedendogli: «Che fai?» La risposta del fanciullo lo sorprese: «Voglio travasare il mare in questa mia buca».

Sorridendo Sant'Agostino spiegò pazientemente l'impossibilità dell'intento ma, il bambino fattosi serio, replicò: «Anche a te è impossibile scandagliare con la piccolezza della tua mente l'immensità del Mistero trinitario».

E detto questo sparì.



PREGHIERA ALLA SANTISSIMA TRINITÀ

Mio Dio, Trinità che adoro, aiutami a dimenticarmi interamente per fissarmi in te, immobile e tranquilla come se la mia anima fosse già nell'eternità. Niente possa turbare la mia pace né trarmi fuori di te, o mio immutabile; ma che ogni istante mi immerga sempre più nella tua profondità del tuo mistero.

Pacifica l'anima mia, rendila tua cielo, tua dimora prediletta e luogo del tuo riposo. Che io non ti lasci mai solo, ma ti sia presente, con fede viva, immersa nell'adorazione, piamente abbandonata alla tua azione creatrice.

Gesù, mio diletto, crocifisso per amore, vorrei coprirti di gloria, vorrei amarti fino a morire, ma sento la mia impotenza e ti chiedo di rivestirmi di te, di identificare la mia anima a tutti i movimenti della tua anima, di sommergermi, di invadermi, di sostituirti a me, affinché la mia vita sia un riflesso della tua vita. Vieni in me come Adoratore, come Riparatore, come Salvatore.

Verbo eterno, Parola del mio Dio, Cristo Signore, voglio passare la mia vita ad ascoltarti e nelle notti dello spirito e nel vuoto voglio fissarti sempre e starmene sotto la tua grande luce.

O mio astro diletto, affascinami così che io non mi possa sottrarre mai più al tuo irraggiamento.

Fuoco ardente, Spirito di amore, vieni in me e fa' della mia anima un'incarnazione del Verbo.

E tu, o Padre, chinati sulla tua povera, piccola creatura, coprila con la tua ombra!

O miei "Tre", mio Tutto, mia Beatitudine, Solitudine infinita, Immensità in cui mi perdo io mi abbandono a te. Seppellisciti in me perché io mi seppellisca in te, nell'attesa di poter contemplare nella tua luce l'abisso della tua grandezza.

Santa Elisabetta della Trinità



LA PAGINA DEI BUCANEVE

IL VANGELO RACCONTATO

AI BAMBINI

GESÙ E NICODEMO

• Gv 3, 16-18 • Santissima Trinità

In quel tempo, disse Gesù a Nicodèmo:

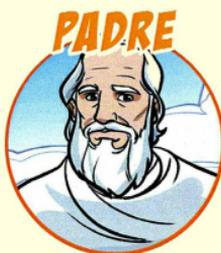


cosa mi insegna il VANGELO

- ❖ Nicodemo è uno che vuole andare fino in fondo alle cose, è un **FARISEO** famoso, un uomo di cultura che è **ATTIRATO DALLA PERSONA E DAL MESSAGGIO DI GESÙ** ma non riesce ad afferrare chi sia veramente. Per questo va da lui, ma di notte, **PER PAURA** del **GIUDIZIO** degli altri.
- ❖ A Gesù piacciono le persone che cercano **LA VERITÀ** perché sa che così trovano Lui. Ecco perché gli parla con chiarezza: **LUI È IL FIGLIO DI DIO**, chi crede in Lui e osserva i suoi insegnamenti avrà la vita eterna.
- ❖ Come prima cosa gli spiega perché Dio lo ha mandato nel mondo: per amore. Dio sa bene che **Ci SIAMO ALLONTANATI DA LUI** quindi manda Suo figlio per riportare il nostro cuore al Padre e tornare a vivere come Lui voleva quando ci ha creato, perché solo così possiamo essere felici.

Oggi è anche la festa della **SANTISSIMA TRINITÀ**.

Il nostro Dio è 1 ma diviso in 3 persone distinte:



il mio **PROPOSITO**

Come Nicodemo, anch'io mi impegnerò a cercare sempre la verità e a non dire le bugie, neanche quelle piccole.



LA PAROLA DEL PAPA

NEI TRE CON LA MAMMA CELESTE

LA festa della Santissima Trinità ci riconduce al mistero della vita intima di Dio Uno e Trino, centro della fede cristiana e ci stimola a trovare nell'amore di Dio il nostro conforto e la nostra pace interiore.

Affidatevi allo Spirito Santo, "che è Signore e dà la vita" e siate aperti al suo amore così potrete trasformare la vostra vita, le vostre famiglie e le vostre comunità.

- dall'Udienza del 3 giugno 2020 -



PREGHIAMO

*Spirito Santo, memoria di Dio,
ravviva in noi il ricordo del dono ricevuto.
Liberaci dalle paralisi dell'egoismo
e accendi in noi il desiderio di servire,
di fare del bene. Perché peggio di questa crisi,
c'è solo il dramma di sprecarla,
chiudendoci in noi stessi.
Vieni, Spirito Santo: Tu che sei armonia,
rendici costruttori di unità;
Tu che sempre ti doni,
dacci il coraggio di uscire da noi stessi,
di amarci e aiutarci,
per diventare un'unica famiglia. Amen.*

MISTERI DELLA GIOIA

1 Primo mistero della gioia

L'annuncio dell'Angelo a Maria Vergine.

L'Angelo entrò da Lei e le disse: «Sia gioia a te, o piena di Grazia, il Signore è con te» (Lc 1,28).

La Mamma Celeste è la Tutta-Bella, la Piena di Grazia, l'Immacolata, scelta da Dio per diventare la Madre di Gesù.

Padre nostro, dieci Ave Maria, Gloria Canto

2 Secondo mistero della gioia

La visita di Maria Vergine alla sua cugina Elisabetta.

Maria entrò in casa di Zaccaria e salutò Elisabetta. Appena Elisabetta intese il saluto di Maria, il bimbo trasalì nel suo seno ed Elisabetta fu ripiena di Spirito Santo (cf Lc 1,40-41).

Quando la Mamma Celeste entra in una famiglia esplose la gioia, perché dona Gesù che è "la gioia".



3 Terzo mistero della gioia

La nascita di Gesù a Betlemme.

L'Angelo disse ai pastori: «Oggi è nato per voi il Salvatore che è Cristo Signore» (cf Lc 2,10-11).

È la notizia più bella: è nato per voi Gesù, il Figlio di Dio, il Salvatore del mondo.

4 Quarto mistero della gioia

La presentazione di Gesù Bambino al Tempio.

Maria e Giuseppe portarono il Bimbo Gesù a Gerusalemme, per presentarlo al Signore (cf Lc 2,22).

La Mamma Celeste e san Giuseppe presentano e offrono il loro Figlio Gesù, ciò che hanno di più prezioso, al Padre Celeste.

5 Quinto mistero della gioia

Il ritrovamento di Gesù fra i dotti nel Tempio.

Dopo tre giorni Maria e Giuseppe ritrovarono Gesù nel Tempio, seduto in mezzo ai dotti, che li ascoltava e li interrogava (cf Lc 2,46).

Gesù rimane nel Tempio, la casa del Padre. Tornato a Nazaret, stava sottomesso ai genitori e cresceva in sapienza e grazia davanti a Dio e agli uomini.

IL PIÙ BEL CANTO DI RINGRAZIAMENTO

Clicca sul link per alternare ad ogni strofa il ritornello cantato:
<https://www.gamfmgtodocco.it/wp-content/uploads/2020/03/25-Ave-Mamma.mp3>

Ave, Mamma, tutta bella sei come neve al sole;
il Signore è con te, piena sei di grazia e d'amor.

1 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 Rit.

2 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. Rit.

3 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. 

4 Ha soccorso Israele suo servo
ricordandosi della sua misericordia,
come aveva promesso ai nostri padri,
ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre. Rit.

5 Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre
nei secoli dei secoli. Amen. Rit.

* * * * *

CONSACRAZIONE ALLA MAMMA CELESTE

Ave, Mamma, piena di grazia, Madre di Dio e della Chiesa,
noi ci consacriamo al tuo Cuore Immacolato e Addolorato.
Tienici sempre amorosamente per mano.

* * * * *