

Fraternità Gesù Risorto **Casa di Preghiera S.Maria Assunta - Tavodo - TN**



Cerca

- [Home](#)
- [Fraternità Gesù Risorto](#)
- [Casa di preghiera](#)
- [Chiesa di Tavodo](#)
- [Novità](#)
- [Scrivici](#)

ME

NU

română

- [Home](#)
- [Fraternità Gesù Risorto](#)
- [Casa di preghiera](#)
- [Chiesa di Tavodo](#)
- [Novità](#)
- [Scrivici](#)

- [Calendaristic pentru anul curent](#)
- [Calendar 2010-2011](#)

Calendario

- [Calendario anno in corso](#)
- [Il Calendario si presenta](#)
- [Per richiederlo](#)
- [Icane calendario \(spiegazione\)](#)
- [Immagini copertine](#)

- [Calendari 2008-2011](#)

Omelie

- [Settimanali](#)
- [Anni 2001-2011](#)
- [OMELIE Audio](#)

Opuscoli

- [Indice opuscoli](#)
 - ◆ [CHI CERCA TROVA](#)
 - ◆ [Opuscoli: indice \(ordine di pubblicazione\)](#)
 - ◆ [Opuscoli: indice per argomento](#)
 - ◆ [Opuscoli: indice alfabetico](#)
 - ◆ [Opuscoli: Lectio sui Vangeli](#)
- [Indice alfabetico opuscoli](#)
 - ◆ [A-G](#)
 - ◇ [Ai lettori](#)
 - ◇ [Gesù e l'asceti](#)
 - ◇ [Gesù risorto, alleluia](#)
 - ◇ [Gesù taceva](#)
 - ◇ [Gioia - Sofferenza](#)
 - ◆ [H-P](#)
 - ◇ [Marta, Maria e Gesù](#)
 - ◇ [Naaman](#)
 - ◇ [Orsola Covi](#)
 - ◇ [Onore a voi che credete](#)
 - ◇ [Pace a voi](#)
 - ◇ [Padre nostro - 1](#)
 - ◇ [Padre nostro - 2](#)
 - ◇ [Padre nostro - 3](#)
 - ◇ [Pane nuovo](#)
 - ◇ [Parla, Signore](#)
 - ◇ [Per il silenzio](#)
 - ◇ [Per la preghiera](#)
 - ◇ [Perle del silenzio](#)
 - ◇ [Pezzi avanzati](#)
 - ◆ [Q-Z](#)
 - ◇ [Venite, applaudiamo al Signore!](#)
 - ◇ [Venite in disparte](#)
 - ◇ [Venite e vedrete](#)
 - ◇ [Via Crucis](#)
 - ◇ [Testimoni di Geova - breve](#)
 - ◇ [Testimoni di Geova - 1](#)
 - ◇ [Testimoni di Geova - 2](#)
 - ◇ [Testimoni di Geova - 3](#)
 - ◆ [OmelieABC](#)
- [Sui Vangeli Mt Mc Lc Gv](#)
 - ◆ [Introduzione generale](#)
 - ◆ [Vangelo secondo Marco 6](#)

- ◆ [Vangelo secondo Luca 10](#)
- ◆ [Vangelo secondo Giovanni 7](#)
- ◆ [Vangelo secondo Matteo](#)
- [Lettere di San Vigilio](#)
- [Pietruze](#)
- [Libri](#)
 - ◆ [LIBRETTI: elenco](#)

Altri scritti

- [Preghiere](#)
 - ◆ [Preghiere: indice](#)
- [Catechesi in briciole](#)
- [Provocazioni](#)
 - ◆ [Provocazioni indice](#)
- [Articoli e riflessioni](#)
- [Meditazioni](#)
 - ◆ [Meditazioni varie](#)
- [Abba, Credo, Messa...](#)
 - ◆ [Raccontarono](#)
 - ◆ [Abba GIOSUE'](#)

CALENDARIO / Calendario Cinquepani RO

01 ott 2019 Octombrie Calendar 2019

OCTOMBRIE 2019

1/10

„Am auzit cĂ Dumnezeu este cu voi”. (*Zah* 8,23)

În această profeție a lui Zaharia, pă gâni sunt atrați de evrei, pentru că vă d ordinea și pacea care domnesc între familii și în societatea lor. Poruncile pe care le trăsesc evreii dau poporului siguranță și stabilitate. Printre ei se răspândește bucuria în momentele de rugăciune. Astfel, și Biserica este în lume loc de atracție.

2/10

„Chemând la sine un copil”. (*Mt* 18,2)

Astăzi să ne amintim de îngerii noștri pă zitori. Ei sunt semnul concret al iubirii cu care Dumnezeu urmărește viața fiecăruia dintre noi, de la o vârstă fragedă. Isus afirmă acest lucru în privința copiilor: îngerii lor stau în fața lui Dumnezeu zi și noapte. De aceea, și tu vei iubi copiii și te vei face un copil ca ei, pentru a fi mare, adică pentru a te bucura de privirea lui Dumnezeu îndreptată mereu asupra ta.

3/10

„Că bucuria Domnului este forța voastră”. (*Neh 8,10*)

Isus îi trimite pe ucenici să vestească prezența împăratăriei lui Dumnezeu, vestea frumoasă, care bucură inimile. Ei înăi vor tresălta de bucurie, pentru că deja se bucură că sunt ai lui Isus. Această bucurie le va transmite putere pentru a continua vestirea evangheliei.

4/10

„Toate mi-au fost date de Tatăl meu”. (*Mt 11,27*)

Să-i mulțumim lui Isus pentru sfinții săi, pentru cei care s-au oferit să ducă în mijlocul oamenilor sfințenia lui Dumnezeu. Sfântul Francisc tocmai din acest motiv este admirat și dorit. El a pus în evidență centralitatea lui Isus, care i-a permis să poarte imprimate în trupul său cele cinci răni, stigmatete. Astfel a putut să-i spună: „Isuse, Tatăl Ți-a dat și viața mea, sufletul meu și trupul meu!”

5/10

„Curaj, copii, și strigați către Dumnezeu!” (*Bar 4,27*)

Această încurajare ne vine de la secretarul profetului Ieremia, și el profet al lui Dumnezeu. Mai întâi el explică motivul mării suferințe în care se află poporul: „L-aș fi înfuriat pe cel care v-a făcut, aducând jertfe demonilor”. Nu vrea însă ca ei să se risipească: dacă vor reîncepe să asculte de Dumnezeu, el însuși îi va binecuvânta.

6/10

„Suntem servitori inutili”. (*Lc 17,10*)

Slujitorii nu sunt niciodată inutili. Ei însă sunt întotdeauna slujitori: caracteristica lor, care îi face acceptabili pentru cei cărora le slujesc, este disponibilitatea umilă. În acest fel ei posedă inima stăpânului. Dacă s-ar mândri sau ar pretinde ceva, s-ar face neplăcuți. Este mare bogăție și mare mândrie pentru noi să ne putem numi slujitori ai lui Dumnezeu, după exemplul Mariei!

7/10

„Într-un cuget, stăruiau în rugăciune”. (*Fap 1,14*)

Octombrie Calendar 2019

De fiecare dată când mă rog și când ne rugăm, ne unim în rugăciune cu apostolii și cu Maria, prezentă în mijlocul lor. Dacă nu se roagă comunitatea creștină, cum se mai poate numi creștină? Dacă în multe locuri Biserica se retrage și vede golindu-se multe adunări liturgice, este pentru că nu își face timp să se roage cu perseverență. Chiar și unitatea în Biserică este fondată pe rugăciune!

8/10

„Dumnezeu a văzut faptele lor, că s-au întors de la calea lor cea rea”. (*Iona 3,10*)

Dumnezeu nu-și închide ochii închiși. El vede răul pe care îl facem, dar vede și pașii noștri de convertire, așa cum i-a văzut pe cei ai păgânilor din Ninive. Iar Isus a rugat-o și pe Marta, care îl iubea, să prefere o iubire mai profundă, atentă nu atât la nevoile trupului invitaților săi, ci mai degrabă la dorința lor de comuniune interioară.

9/10

„Doamne, învață-ne să ne rugăm!” (*Lc 11,1*)

La această cerere Isus nu a spus: „Dar voi sunteți deja capabili!” și nici: „Faceți așa cum ați făcut dintotdeauna”, dar nici: „Nu veți învăța niciodată”. El, în schimb, i-a învățat imediat, semn că rugăciunea se învață și, deci, că este util să căutăm o coală de rugăciune!

10/10

„Voi avea milă de ei așa cum un om are milă de fiul său care îl slujește”. (*Mal 3,17*)

Prin profetul Malahia, Domnul îi mustră pe cei care îl blestemă spunând că este inutil să pămzim poruncile. Dar Domnul îi vede și pe cei ce se tem de el și îl ascultă. Deși suferă din cauza nedreptăților neascultătorilor, ei au mare încredere în fidelitatea lui Dumnezeu, care nu îi uită niciodată!

11/10

„Cine nu este cu mine este împotriva mea”. (*Lc 11,23*)

După ce s-a apărut de acuzația de a se fi lăsat ajutat de diavol, Isus îi avertizează cu privire la un pericol. Cine reușește să alunge diavolul din sine nu este încă în siguranță, pentru că mereu Cel Rău încearcă să se întoarcă. Este necesar ca omul să pună în el pe cineva mai puternic decât el. Mai degrabă decât să te preocupi să alungi demonul, preocupă-te să îl ai pe Isus mereu în inimă!

12/10

„Mai degrabă fericiți sunt aceia care ascultă cuvântul lui Dumnezeu și-l păzesc!” (Lc 11,28)

Este fericirea trăită de Maria, datorită căreia ea a devenit mama lui Isus. Și noi să învățăm de la ea, cu bucurie și încredere. Ascultând cuvântul lui Dumnezeu și încercând să îl trăiești, inima se umple de bucurie, în mod inexplicabil!

13/10

„Oare nu s-au curățat zece? Unde sunt ceilalți nouă?” (Lc 17,17)

Cât este de ușor să uităm beneficiile primite! Și cât de ușor uităm binefăcătorul! De câte ori m-a iertat Isus! Și de câte ori a vindecat relațiile mele cu alții! Astăzi vreau să-i mulțumesc și să mă ofer lui, dacă ar vrea să mă folosească pentru a realiza o parte din iubirea sa.

14/10

„Și, iată, aici este unul mai mare decât Iona”. (Lc 11,32)

Iona nu trăia milostivirea Tatălui, chiar dacă îi invita la convertire pe niniviteni. Aceștia nu au acordat atenție durității inimii sale și au crezut cuvintele sale. Ei s-au convertit. Tu, Isuse, ne arată milostivirea Tatălui, o trăiești tu mai întâi; oare nu te voi asculta mai bine decât l-au ascultat păgânii din Ninive pe Iona?

15/10

„Cel drept va trăi din credință”. (Rom 1,17)

Sfântul Paul nu se rușinează de evanghelia pe care o vestește. Cristos este vestea bună care salvează din tristețea și disperarea în care ne aruncă păcatul. Din evanghelie, ascultare, se naște credința, aceea credință care ne face plăcuți lui Dumnezeu și ne face să trăim cu bucurie. Nici eu nu mă rușinez.

16/10

„Căci la Dumnezeu nu este părtinire”. (Rom 2,11)

Dumnezeu nu te preferă pentru că faci parte dintr-o națiune și nu din alta. El nu se uită la etichetă ... ci vede inima, indiferent dacă are sau nu are milostivire! Câtă bucurie îți aduci când pui în practică milostivirea!

17/10

„Omul este justificat prin credință”. (Rom 3,28)

Acest anunț este în mod deosebit la inima apostolului Paul. El era un evreu, un fariseu, circumcis, observase Legea în detaliu, dar toate acestea nu-i aduseseră bucurie, nu i-l comunicaseră pe Duhul Sfânt! Numai datorită credinței în Isus a primit Duhul care l-a făcut milostiv, credincios, bucuros, iubitor al tuturor, blând, răbdător!

18/10

„Seceria ul este mare, însă lucrătorii sunt puțini”. (Lc 10,2)

Sfântul Luca a fost un lucrător credincios și prețios pentru împărăția lui Dumnezeu. A scris una dintre cele patru evanghelii și *Faptele Apostolilor*. El a iubit seceria ul, acea recoltă abundentă, care trebuie să fie adunată și dusă lui Isus. Privind abundența secerii ului, numărul mare de oameni care așteaptă doritori frumoasa proclamare a evangheliei, să ne oferim Domnului pentru a colabora cu el, cu bucurie.

19/10

„Duhul Sfânt vă va învăța în acel ceas ce trebuie să spuneți”. (Lc 12,12)

De câte ori m-am îngrijorat în zadar! M-am îngrijorat să fac o impresie bună cu discursurile mele, să nu fiu judecat rău de oamenii pe care i-am întâlnit. Ar fi suficient să am încredere în Duhul Sfânt! Când am încredere în el, îmi sugerează, pe moment, ce este util, necesar și înțelept să spun pentru binele celui care mă ascultă.

20/10

„Când va veni Fiul Omului, va găsi oare credință pe pământ?” (Lc 18,8)

Parabola despre nevoia de a te ruga întotdeauna, fără a obosi vreodată, naște în mine dorința să mă pun înaintea Tatălui ca să-i prezint marile nevoi ale Bisericii și să-i le prezint cu insistență, ca să-l obosesc! Dar cu siguranță el nu obosește: este mulțumit, în schimb, să vadă că toată credința noastră în el este puternică și perseverentă!

21/10

„Cele pe care le-ai pregătit ale cui vor fi?” (Lc 12,20)

Omul este nebun. Este nebun acela care proiectează depozite din ce în ce mai mari, pentru a se îmbogăți. Este nebun acela care nu ține cont de cei săraci. Este nebun acela care se gândește doar

Octombrie Calendar 2019

sĂ se bucure de pensie. ToĂfi uitĂ cĂ Dumnezeu este TatĂ Ă i fac socoteli Ă i proiecte fĂ rĂ el Ă i fĂ rĂ sĂ Ă i aducĂ aminte cĂ nu se Ă tie dacĂ mâine vor mai fi aici...

22/10

„FiĂfi pregĂ tiĂfi”. (Lc 12,35)

Isuse, vreau sĂ fiu pregĂ tit sĂ te primesc, sĂ te întâmpin, sĂ te slujesc cu bucurie. Nu Ă tiu cĂnd vei sosi: Ăn seara aceasta, pentru a-mi cere sĂ ascult un copil? Sau peste puĂfin timp, pentru a vedea dacĂ Ăntind mĂna cu gentileĂfe celui care mĂ aĂ teaptĂ ? Sau dupĂ -amiazĂ , pentru a adresa un cuvânt de mĂngĂiere Ă i de credinĂĂĂ unui bolnav sau unuia care nu ascultĂ de tine?

23/10

„Cui i s-a dat mult, mult i se va cere”. (Lc 12,48)

Petru era Ăngrijorat: cui se adresa parabola lui Isus? Isus nu-Ă i face griji: el Ă tie cĂ toate cuvintele lui sunt ĂnĂfelese de fiecare Ăn parte pentru situaĂfia proprie Ă i Ăn funcĂfie de capacitatea sa. Nu te preocupa de ceilalĂfi, ci numai ca ascultarea ta sĂ fie atentĂ Ă i supusĂ .

24/10

„Harul lui Dumnezeu este viaĂfa veĂ nicĂ ”. (Rom 6,23)

SfĂntul Paul contrapune darul lui Dumnezeu cu rĂ splata pĂ catului. Aceasta este moartea; darul, Ăn schimb, viaĂfa veĂ nicĂ . ViaĂfa veĂ nicĂ este aceeaĂ i viaĂĂĂ pe care o trĂ ieĂ te Dumnezeu, o viaĂĂĂ fĂ cutĂ din iubire desĂ vĂrĂ itĂ , deci de bucurie deplinĂ , de satisfacĂfie adevĂ ratĂ . Te voi sluji, TatĂ , Ă i voi Ăncepe imediat!

25/10

„MulĂfumiri fie [aduse] lui Dumnezeu prin Isus Cristos”. (Rom 7,25)

Apostolul se ĂntreabĂ cum poate Ănvinge ispitele de rĂ utate Ă i neascultare, pe care, fĂ rĂ sĂ o vrea, le regĂ seĂ te ĂnlĂ untrul sĂ u. Nu suntem condamnaĂfi sĂ facem rĂ ul care ne ispiteĂ te zilnic prin trupul nostru, pentru cĂ avem o speranĂĂĂ : lumina Ă i tĂ ria care ne vin de la Isus, prietenul Ă i fratele nostru. Pe el putem conta!

26/10

„DorinĂfa duhului este viaĂĂĂ Ă i pace”. (Rom 8,6)

Octombrie Calendar 2019

Carnea noastră , adică exigențele noastre egoiste, ne trag departe de iubirea Tatălui. În adâncul inimilor noastre însă a fost revărsat Duhul, Duhul Sfânt, și acesta ne conduce la pace, atât cu Dumnezeu, cât și cu oamenii. Să îl cerem, să îl iubim și să ne lășăm inspirați de el!

27/10

„Dumnezeule, îndură-te de mine, păcătosul!” (Lc 18,13)

Isus însuși pune în gura păcătosului această rugăciune. Este o rugăciune de care Tatăl se bucură în mod deosebit. O repetă și eu, nu pentru a face impresie frumoasă și nici din falsă umilință, ci pentru că sunt cuvinte adevărate. Este adevărat că eu sunt păcătos, chiar și astăzi. Și este adevărat că Dumnezeu este milostiv.

28/10

„Sunteți concetățeni ai sfinților și oameni de casă ai lui Dumnezeu”. (Ef 2,19)

Sfinții apostoli Simon și Iuda ne invită astăzi în bucuria lor. Ei ne așteaptă în Ierusalimul ceresc și ne sprijină prin cântarea lor în drumul nostru către Isus. El, Isus, i-a chemat împreună cu ceilalți apostoli și tot el este cel care ne-a chemat și pe noi să stăm cu el pentru a avea viață, această viață care se transmite la cei pe care astăzi îi vom întâlni.

29/10

„Dacă sperăm ceea ce nu vedem, atunci așteptăm cu răbdare”. (Rom 8,25)

Există suferințe în această viață, și chiar multe. Noi sperăm că trec, dar speranța noastră nu se limitează la aceasta: noi sperăm să obținem acele bunuri pe care Dumnezeu le-a promis acelora care îl iubesc pe Isus. Nu le vedem încă: așadar cum nu se vede să mână de muștar, atât e de mică, și cum nu se vede drojdia în aluat... dar există!

30/10

„Duhul însuși intervine pentru noi cu suspine negrăsite”. (Rom 8,26)

Isus astăzi spune: „Străduiți-vă să intrați pe poarta îngustă”. În fața noastră vedem truda și crucea care precedă bucuria adevărată. Rămân uimit și nu știu cu ce rugăciuni să mă prezint la Tatăl. Nu trebuie să cer ușurare de suferințe? Ele mă unesc cu Isus. Mă încredințez atunci Duhului Sfânt, care este deja prezent în mine: el oferă lui Dumnezeu rugăciunea cea mai bună, pentru că viața mea să fie un dar pentru mulțimi și plăcut Tatălui.

31/10

„Nicio creatură nu va putea să ne despartă de iubirea lui Dumnezeu”. (Rom 8,39)

Isus astăzi ne vorbește despre persecuția spre care se îndreaptă, pentru că locuitorii Ierusalimului nu vor să îl recunoască. Și sfântul Paul ne amintește că viața creștinului este tratată cu ostilitate în această lume. Dar nouă nu trebuie să ne fie teamă și nici să fim triști: nimic nu ne poate lua iubirea lui Dumnezeu Tatăl, bunăvoința lui, protecția lui. Vom ajunge în brațele sale, pentru că Isus este în noi!

In primo piano

• CALENDARIO / Calendario Cinquepani RO

- ◆ 01/01/2025
[iANUARIE Calendar 2025](#)
- ◆ 01/02/2025
[FEBRUARIE Calendar 2025](#)
- ◆ 01/03/2025
[MARTIE Calendar 2025](#)
- ◆ 01/04/2025
[APRILIE Calendar 2025](#)
- ◆ 01/05/2025
[MAI Calendar 2025](#)
- ◆ 01/06/2025
[IUNIE Calendar 2025](#)
- ◆ 01/07/2025
[IULIE Calendar 2025](#)
- ◆ 01/08/2025
[AUGUST Calendar 2025](#)
- ◆ 01/09/2025
[SEPTEMBRIE Calendar 2023](#)
- ◆ 01/09/2025
[SEPTEMBRIE Calendar 2025](#)
- ◆ 01/10/2025
[Octombrie Calendar 2025](#)
- ◆ 01/11/2025
[NOIEMBRIE Calendar 2025](#)
- ◆ 01/12/2025
[Decembrie Calendar 2025](#)

Archivio

- [2025](#)
- [2024](#)
- [2023](#)
- [2021](#)
- [2020](#)
- [2019](#)

- [2017](#)
- [2014](#)
- [2012](#)
- [2011](#)

[Link di questa pagina](#) [Invia pagina](#) [Stampa Pdf](#)

SCRITTI IN ALTRE LINGUE


Türkçe

- [Konya, Aziz Pavlus kilisesi](#)
- [Dualar - preghiere](#)
 - ◆ [Dualar](#)
 - ◆ [Dua edelim](#)
 - ◆ [Mezmurlar](#)
 - ◆ [Rabbin duasÄ±: kÄ±sa aÄ±klama](#)
 - ◆ [Kutsal YÄ±reÄ± e Ä±vgÄ±](#)
 - ◆ [Vicdan yoklamasÄ± iÄ±in](#)
 - ◆ [Meryem Ana'ya dua \(yeni\)](#)
 - ◆ [Meriyem Ana'ya dualar](#)
 - ◆ [Selam sana aÄ±klamasÄ±](#)
- [Vaazlar - omelie](#)
- [2001-2011 Vaazlar](#)
- [KitapÄ±klar - libretti](#)
 - ◆ [KitapÄ±klar](#)
 - ◆ [Ruhsal sohbetler](#)
 - ◆ [YetmiÄ± kere yedi kez](#)
- [Sorular - Domande](#)
 - ◆ [Sorular / domande](#)
 - ◆ [Diyalog ve Sorular \(TR-IT\)](#)
 - ◆ [Sorular \(TR-IT\) domande](#)
 - ◆ [Diyalog ve Sorular 1. \(1-15\)](#)
 - ◆ [Diyalog ve Sorular 2. \(16-30\)](#)
 - ◆ [Diyalog ve Sorular 3. \(31-46\)](#)
- [Cari yÄ±l iÄ±in takvim](#)
- [2008-2011 Takvimler - calendari](#)


Français

- [HomÄ±lies](#)
- [Broschures](#)
 - ◆ [Broschures](#)
 - ◆ [Je suis celui qui est](#)
 - ◆ [Soixante-dix-sept fois](#)
 - ◆ [Il les appela "Apotres"](#)
 - ◆ [En Lui est la vie](#)
 - ◆ [CachÄ± dans le nuage](#)
 - ◆ [Les Armes de l'Esprit](#)
 - ◆ [Jesus est ressuscite. Alleluia!](#)
 - ◆ [Mais Jesus gardait le silence](#)
 - ◆ [Marthe, Marie... et Jesus](#)


- ◆ Je suis pardonne
- ◆ Parle Seigneur!
- ◆ Le Pain Nouveau
- ◆ Je vais a la Messe
- Homilies 2002-2011

 nË« giuhË«n shqipe

- Kalendarik pË«r vitin aktual
- KalendarË« 2008-2011
- Shkrime tË« tjera
 - ◆ MARTIRË VE SHOIPTARË

 English

- Calendar for the current year
- Homilies
- Homilies 2002-2011
- Calendar 2008-2010
- Brochures

 Ë« -Ë« -Ë«

- Ë« ÆË Ë« -Ë« Ë« .cC
- Ë« Ë« Ë« - Op
 - ◆ Ë« Ë« Ë« - Op
 - ◆ Ë« Ë« Ë« Ë« Ë«
 - ◆ 1. Ë« Ë« Ë«
 - ◆ 2. Ë« Ë« Ë« Ë« Ë«
- Ë« ÆË 2008-2011

 Urdu

- Calendario cinque pani Ë«Ë« Ë« Ë« Ë« Ë« Ë« Ë«

 Deutsch

- Kalender fË«r das laufende Jahr
- Kleinschriften
 - ◆ Kleinschriften Ë« FË«nf GerstenbroteË«
 - ◆ Einleitung
 - ◆ Ë« briggebliebene StË«cke
 - ◆ AbbË«
 - ◆ Befreiungsgebet
 - ◆ Vater unser - Band 1
 - ◆ Vater unser - Band 2
 - ◆ Vater unser - Band 3
 - ◆ Wie der Tau
 - ◆ Die Psalmen
 - ◆ Siebzig mal sieben mal
 - ◆ Die Hingabe

