

PREGHIERA DEL 10 GIUGNO 2014  
"Abitare il cuore... per essere creature nuove"

\* \* \* \* \*

- **SEGNO DELLA CROCE**

- **CANTO: Vieni Spirito**

**RIT:** Vieni Spirito forza dall'alto nel mio cuore fammi rinascere Signore, Spirito (2v.)

Come una fonte viene in me Come un oceano viene in me Come un fiume viene in me Come un fragore viene in me **RIT.**

Come un vento con il tuo amore Come una fiamma con la tua pace  
Come un fuoco con la tua gioia Come una luce con la tua forza **RIT**

Con il tuo amore viene in me Con la tua pace viene in me Con la tua gioia viene in me Con la tua forza viene in me **RIT**

- **GUIDA:** Vieni Spirito, vieni ad abitare il mio cuore, come una fonte, come un oceano, come un fiume, un fragore, una fiamma, un fuoco, una luce, vieni in me. Vieni Spirito, con il tuo amore, con la tua pace, con la tua gioia, con la tua forza, vieni ad abitare il mio cuore.

- **CONTINUA IL RITORNELLO DEL CANTO:** Vieni Spirito

- **GUIDA:** Signore, desidero utilizzare questo tempo per me e per Te, per stare un po' insieme, per fare spazio nel mio cuore e lasciarti entrare, sostare, arricchire la mia vita. Mi presento a "mani vuote" davanti a Te, disarmato, sprovvisto della mappa aggiornata quotidianamente da tutte le mie convinzioni e pronto all'ascolto, ad un incontro empatico tra cuori, il mio e il Tuo. Signore, vorrei farti abitare il mio cuore ed essere una creatura nuova, rigenerata, trasformata, migliorata. Per fare questo so che devo fare la mia parte! Per entrare in relazione profonda con Te, è necessario che io entri in relazione con me stesso, con ciò che sento nel mio cuore, con il mio corpo, con la mia anima, con i miei turbamenti ed anche con ciò che mi fa soffrire. Lì, nelle mie paure, c'è il trampolino di lancio verso la felicità, verso Te.

- **BREVE MOMENTO DI SILENZIO**

- **CANTO: Ogni mi parola**

Come la pioggia e la neve scendono giù dal cielo e non vi ritornano senza irrigare e far germogliare la terra,

così ogni mia Parola non ritornerà a me senza operare quanto desidero, senza aver compiuto ciò per cui l'avevo mandata.

Ogni mia Parola, ogni mia Parola ... (X2)

- **LETTURA DEL VANGELO:** Dal Vangelo secondo Luca (1,26-38)

Al sesto mese, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nàzaret, a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. Entrando da lei, disse: «Rallégrati, piena di grazia: il Signore è con te». A queste parole ella fu molto turbata e si domandava che senso avesse un saluto come questo. L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. Ed ecco, concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. Sarà grande e verrà chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine». Allora Maria disse all'angelo: «Come avverrà questo, poiché non conosco uomo?». Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te e la potenza dell'Altissimo ti coprirà con la sua ombra. Perciò colui che nascerà sarà santo e sarà chiamato Figlio di Dio. Ed ecco, Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia ha concepito anch'essa un figlio e questo è il sesto mese

per lei, che era detta sterile: nulla è impossibile a Dio». Allora Maria disse: «Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola». E l'angelo si allontanò da lei.

- **RIFLESSIONE DEL SACERDOTE**
- **BREVE MOMENTO DI SILENZIO**

- **GUIDA:** il viaggio di questa sera, come il viaggio della nostra vita, richiede necessariamente delle "soste". Si sosta per riposare il corpo, per dissetarsi, per nutrirsi, per scambiare una chiacchiera... ma raramente si sosta per meditare, ascoltare il silenzio, per focalizzare l'attenzione su cose che ci riguardano in prima persona, e che nel rumore del giorno non trovano facile spazio.

Signore, ho deciso: è il momento di fare una sosta! Seppur breve, credo sia giunto il tempo di dialogare un po' con me stesso, con ciò che porto dentro, per poi dialogare con Te. Ma non voglio sprecare questi pochi attimi per riflettere su "tutto e niente", rischierei di gettare al vento un'altra occasione. Desidero "mettere a fuoco" quella precisa sensazione, stato d'animo o situazione della mia vita che mi provoca sofferenza nel cuore e troppi pensieri nella mente. Desidero dare un nome a quel "qualcosa" che da troppo tempo mi porto dentro, consapevole che lì, in quel turbamento, è situato il luogo per conoscere me stesso. Prendere coscienza di ciò che ci agita, ci provoca sofferenza, è rendersi conto che il limite non è un ostacolo da superare, ma esperienza da abitare. "L'angelo, mediante la parola di Dio che abbiamo ascoltato, è mandato a te. Tu sei, in quest'istante, la Fanciulla di Nazaret. Non importa quanti anni hai e non chiederti se sei degno o indegno. Dio vuole entrare da te, **abitare il tuo cuore e dirti: Rallegrati!** Io sono con te. Io sono già in te!".

Ma per rallegrarsi, per raggiungere la felicità, per far spazio a Dio, c'è bisogno di compiere un cammino, di prendere coscienza di ciò che ci blocca, ci ferma e non ci fa vivere come vorremmo. La felicità non è una sensazione dettata dal momento, ma una scelta che si scopre attraverso un viaggio con se stessi e Dio. Ti proponiamo di sfruttare questo tempo per parlare con te stesso, focalizzando l'attenzione su una sola cosa che riguarda la tua vita e che ostacola la tua felicità. Hai tra le mani il cuore che ti è stato consegnato; scrivi spontaneamente **UNA** cosa che ti viene in mente e che comincia con "**non vorrei**". Ad esempio: "non vorrei essere malato, non vorrei perdere il lavoro, non vorrei essere solo, non vorrei essere ansioso, non vorrei litigare con mia madre, non vorrei conoscere me stesso", non vorrei il mio carattere, non vorrei essere alla ricerca di un lavoro, ecc... **raccomandiamo ognuno di non firmare i cuori ricevuti e, dopo aver completato la frase, di deporre il proprio cuore nel cesto vuoto ai piedi dell'altare.**

- **MOMENTO DI MEDITAZIONE PERSONALE:** durante questo tempo ognuno è chiamato a concretizzare quanto indicato dalla guida nel passaggio precedente (ogni persona che completa la frase depone il cuore nel cesto vuoto ai piedi dell'altare).

- **CANTO: Dio aprirà una via**

Dio aprirà una via dove sembra non ci sia. Come opera non so, ma una nuova via vedrò.

Dio mi guiderà, mi terrà vicino a sé. Per ogni giorno amore e forza Lui mi donerà, una via aprirà.

**X2**

Tracerà una strada nel deserto fiumi d'acqua viva io vedrò.

Se tutto passerà la Sua parola resterà. Una cosa nuova Lui farà. **RIT**

- **GUIDA:** Signore, siamo convinti che Tu puoi "aprire una nuova via" anche nelle situazioni più difficili della nostra vita, ma per farlo hai bisogno della nostra predisposizione, delle nostre braccia aperte e pronte ad accoglierti. Stasera, senza volerlo, abbiamo dato un nome alle paure che ci portiamo dentro. Ciò che abbiamo scritto sul cuore che abbiamo ricevuto, e che inizia con "non vorrei...", non rappresenta altro che la nostra paura con cui dialogare, parlare, per poter diventare persone nuove e libere.

Prendere coscienza di ciò che siamo, accettare i nostri limiti, dialogare con loro e affidare tutto a Lui. Ecco una proposta di cammino che può condurci davvero ad essere persone che scelgono di scoprire la bellezza della vita, di amarla e di conseguenza "perderla" perché, liberi da ciò che ci "blocca", possiamo abbandonarci completamente nelle braccia del Padre.

- **Simbolo dell'acqua** (tutti i cuori vengono gettati da una persona, simbolicamente, in una brocca contenente dell'acqua che lava le nostre paure che però non scompaiono del tutto via. Non dobbiamo CANCELLARE o DISTRUGGERE le nostre paure, piuttosto dobbiamo imparare ad affrontarle con coraggio e serenità in ogni circostanza della vita).
- **LETTURA:** Fonti Francescane  
356 Ma un giorno in cui in questa chiesa si leggeva il brano del Vangelo relativo al mandato affidato agli Apostoli di predicare, il Santo, che ne aveva intuito solo il senso generale, dopo la Messa, pregò il sacerdote di spiegargli il passo. Il sacerdote glielo commentò punto per punto, e Francesco, udendo che i discepoli di Cristo non devono possedere né oro, né argento, né denaro, né portare bisaccia, né pane, né bastone per via, né avere calzari, né due tonache, ma soltanto predicare il Regno di Dio e la penitenza, subito, esultante di spirito Santo, esclamò: « Questo voglio, questo chiedo, questo bramo di fare con tutto il cuore! ». S'affretta allora il padre santo, tutto pieno di gioia, a realizzare il salutare ammonimento; non sopporta indugio alcuno a mettere in pratica fedelmente quanto ha sentito: si scioglie dai piedi i calzari, abbandona il suo bastone, si accontenta di una sola tunica, sostituisce la sua cintura con una corda. Da quell'istante confeziona per sé una veste che riproduce l'immagine della croce, per tener lontane tutte le seduzioni del demonio; la fa ruvidissima, per crocifiggere la carne e tutti i suoi vizi e peccati, e talmente povera e grossolana da rendere impossibile al mondo invidiarla!
- **GUIDA:** L'ultimo sogno di gloria del giovane Francesco s'infrange proprio con questa visione. Con l'ausilio della scrittura e della preghiera, avverte davvero di essere un uomo nuovo, mentre cadono i legami passati, le amicizie ormai vuote, i sogni di gloria, il desiderio di nobiltà riconosciuta... Ora vede, come in alcuni scatti fotografici immaginari, una vita completamente diversa. Da questo punto in poi Francesco sa che deve muoversi verso il Signore. La ricerca naturalmente non è finita, anzi ricomincia daccapo, ma, ormai, con la serenità di chi può dire: "Non so dove vado, ma so che questa è la mia strada". E' questo compiuto da Francesco, un cammino di ricostruzione personale non privo di difficoltà, dove sperimenta dapprima la solitudine (si scontra con il proprio io e le proprie paure entrando in una profonda crisi), e poi la felicità in quanto, accogliendo il proprio mondo interiore, dialogando con le proprie paure, permette a Dio di "abitare" nel suo cuore e di condurlo nelle proprie scelte.
- **BREVE MOMENTO DI SILENZIO**
- **GUIDA:** siamo giunti al termine di questo momento di preghiera, ma speriamo all'inizio di un cammino di ricerca personale. Ecco il mandato a cui siamo chiamati: desiderare che Dio abiti il nostro cuore per trasformarci in creature nuove. Il proposito è quello di smettere di "scappare" di fronte alle nostre paure, di non tentare inutilmente di eliminarle dalla nostra vita come si fa con un vecchio oggetto di casa. La paura non va distrutta (ecco perché l'abbiamo gettata simbolicamente in una brocca d'acqua). Possiamo invece imparare a guardarla da una prospettiva diversa, nuova, con coraggio, con la voglia di scoprirla, di toccarla, di dargli un nome, di accettarla, di accoglierla e dividerla, per poi affidarla nelle mani di Dio.

**Durante il canto finale ognuno arriva all'altare e raccoglie dal cesto il cuore che ricorda questo momento di preghiera.**

- **BENEDIZIONE e CANTO FINALE: Quale gioia**