

DODICI SCHEMI DI
PREGHIERA IN FAMIGLIA

*Opuscolo di accompagnamento del tema di studio:
"Essere famiglia oggi nella Chiesa e nel mondo"*

Alvaro e Mercedes GOMEZ-FERRER
Equipe Responsabile Internazionale
Gennaio 1993



Preambolo

Quest'opuscolo "Dodici schemi di preghiera in famiglia" è stato concepito per accompagnare il tema di studio "*Essere famiglia oggi nella Chiesa e nel mondo*", tema dell'anno di preparazione al raduno internazionale delle Equipes Notre-Dame a *Fatima* nel luglio 1994.

Ciò non impedisce che quest'opuscolo possa essere utilizzato diversamente in futuro qualora risultasse buono e utile.

Vuol essere un aiuto per rivitalizzare uno dei punti concreti d'impegno delle END, la preghiera in famiglia, proponendo un metodo, una pedagogia partecipativa radicata nella vita. Tuttavia può anche servire per la preghiera in gruppo o per la preghiera coniugale.

Abbiamo scelto dodici schemi diversi di preghiera che sono raggruppati secondo quattro temi: partire dal Vangelo, dai "segni", dalla "parola umana", dal silenzio.

Non vi è correlazione con i capitoli del tema sulla famiglia. Si possono usare questi schemi di preghiera separatamente, in un ordine qualsiasi, con la periodicità che sembrerà più opportuna.

Di una cosa siamo certi: le proposte suggerite dal tema sulla famiglia non potranno passare nella nostra vita se non facciamo uno sforzo interiore di conversione personale. Spetta a ciascuna famiglia farli propri poco per volta, e ciò si realizzerà attraverso la preghiera.

Alvaro e Mercedes Gomez-Ferrer
Equipe Responsabile Internazionale

Gennaio 1993

Indice

I. Riflettiamo partendo dal Vangelo

- Che cosa vuoi che io faccia per te? pag. 10
- Oggi devo fermarmi a casa tua pag. 13
- Se tu conoscessi il dono di Dio..... pag. 16

II. Tante cose ci parlano di Te

- L'acqua pag. 21
- Il fuoco..... pag. 24
- I nostri nonni pag. 27

III. Leggendo questi testi ascoltiamo la Tua voce

- Ciò che ho di meglio è per Te pag. 30
- La lettera del Gran Capo Pellerossa pag. 33
- Erin, una ragazzina molto speciale pag. 36

IV. Noi ti troviamo nel silenzio

- Invocare lo Spirito Santo pag. 43
- Il più grande Comandamento pag. 44
- Il ritorno in Galilea pag. 45

9 *schemi*:

Adattamento del libro di M. Iceta "Famiglie in preghiera", END Spagna, 1993.

M. Iceta è un marianista e Consigliere Spirituale di Equipe.

3 *schemi*:

Adattamento del libro di A. de Mello "Sadhana, un cammino di preghiera". Sal Terrae 1979. A. de Mello è un gesuita indiano.

Introduzione

Quando noi cristiani ci riuniamo. lo facciamo sempre per celebrare un avvenimento, il grande avvenimento della storia della salvezza, della storia della nostra salvezza. C'è un motivo migliore per fare festa?

Dio ci ama, Dio ci chiama. Dio ci fa liberi, Dio è sempre con noi, Dio ci perdona, ci dà sempre una nuova possibilità, si è fatto povero, ci dà la Buona Novella, e morto per noi, ci riunisce nella sua Chiesa...

Celebrando questi avvenimenti noi lo rendiamo presente in mezzo a noi. È per questo motivo che ogni celebrazione cristiana è una festa. Anche quando celebriamo un mistero di dolore.

Noi vogliamo pregare in famiglia. Sappiamo che questa sarà per i nostri figli un'esperienza decisiva, che essi devono fare questo incontro con il Dio vivente. Ma sembra che le forme tradizionali di questa preghiera, che noi abbiamo accettato con obbedienza, non vadano più bene per loro. Ci manca il "come", il mezzo per suscitare da parte loro una partecipazione attiva e spontanea. Non osiamo proporre la preghiera familiare. E con rincrescimento lasciamo che passi il tempo.

Per questo vi proponiamo qui 12 schemi di preghiera familiare. Ciascuno di essi propone un cammino comunitario che alterna la riflessione personale alla partecipazione di tutti.

Sono necessari due atteggiamenti preliminari:

1. Applicare la volontà

Aver l'audacia di credere alla potenza della preghiera. Se Dio ci chiede di pregare ciò non dovrebbe essere così difficile.

È una richiesta la cui risposta è già nel cuore dell'uomo, ancora più pronta in quello dei figli. L'ostacolo maggiore sta "nell'iniziare". Passare dal gioco, dallo studio, dal lavoro, alla preghiera. Lasciare tutto il resto da parte, prendere coscienza della presenza di Dio in mezzo a noi, consacrare gli del tempo, fare un po' di silenzio. Noi genitori dobbiamo possedere una certa capacità d'invito, una certa credibilità.

2. Favorire un incontro di amore

La preghiera ha bisogno di essere nutrita di segni, di essere celebrata in spirito di festa, mettendo in gioco volontà e sentimento.

In ogni festa di qualsiasi paese, quattro elementi sono sempre presenti: la musica, il cibo, i segni, l'incontro: musica che si ascolta, con cui si canta o si danza; cibo che si condivide; segni che trasformano i luoghi di tutti i giorni (fiori, nastri, luci...): incontro con i compagni di festa in un ambiente gioioso.

I figli si renderanno conto ben presto che pregare è molto meglio che guardare la

televisione o andai-e al cinema, dove rimangono passivi, mentre nella preghiera sono i protagonisti di un incontro di amore con noi e con Dio. Ma è impossibile suggerire questo tipo di preghiera se in famiglia non si parla mai, se non si fanno delle cose insieme, se ci si irrita con i figli, se si vive la fede in modo troppo austero...

Metodo: potete riunirvi ogni quindici, venti, trenta giorni, secondo il vostro ritmo. Intorno ad una tavola o semplicemente in una qualsiasi stanza, seduti sulle sedie o sul pavimento; in campagna o dai nonni; la famiglia da sola o con amici: la coppia con un gruppo di giovani, se non ci sono figli ecc...

Scegliete lo schema in funzione della data, degli avvenimenti, del vostro stato d'animo. Non è necessario seguire l'ordine indicato. Lo scegliete tutti insieme o affidate la scelta ad uno dei membri della famiglia.

Ma ogni volta qualcuno dev'essere responsabile della preparazione e dell'animazione, avendo cura di distribuire fra tutti i diversi incarichi (lettura, scelta di una musica, di un canto, preparazione e decorazione del luogo di preghiera ecc...).

Conclusioni: è sufficiente, ora, mettersi all'opera con fiducia, anche se ci pare di non essere preparati. Perché, ne siamo certi, il Signore in tutta la sua potenza rende feconde le nostre iniziative umane.

I. Riflettiamo partendo dal Vangelo

- Che cosa vuoi che io faccia per te? (Lc 18,35-43)
- Oggi devo fermarmi a casa tua. (Lc 19,1-10)
- Se tu conoscessi il dono di Dio.(Gv 4, 5-26)

Introduzione

Meditazione, preghiera e contemplazione si realizzano in questa attività che vi proponiamo, ispirata alle "contemplazioni dei misteri della vita di Gesù" di S. Ignazio.

L'unione con Dio non è una semplice attività individuale. È fondamentalmente un'azione di Chiesa: normalmente Dio si dà a noi attraverso gli altri.

Noi pregheremo, mediteremo, contempleremo come Chiesa. E condividendo. creeremo una comunità.

Occorre che qualcuno nel gruppo moderi questa attività: che proponga le varie tappe, che aiuti a partecipare e stimoli al superamento dei meccanismi di difesa che, indubbiamente, possono manifestarsi.

Occorre comprendere soprattutto che il momento della preghiera non è quello di iniziare una discussione o di esporre i propri dubbi teorici. In definitiva noi ascoltiamo non per fare una critica della parola detta, ma per "criticare noi stessi", per interpellarci e per motivarci alla preghiera.

"Che cosa vuoi che io faccia per te?" (Lc 18, 35-43)

1) Motivazione

Inizieremo con il recitare il "Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo...". Un momento di silenzio: cerchiamo di dimenticare le nostre preoccupazioni e le nostre inquietudini, sforziamoci di incontrare il Signore che ci attende nel profondo del nostro essere, che oggi passa nel cammino della nostra vita. Rinnoviamo la nostra fede nella presenza di Gesù, che ha promesso di essere presente dove due o tre saranno riuniti nel suo nome. Noi siamo riuniti. Nel Suo nome.

2) Lettura

Faremo due volte la lettura del testo: una prima lettura personale, a bassa voce, poi la seconda da parte di qualcuno del gruppo, ad alta voce, lentamente, conferendo senso a ciò che legge.

"Mentre si avvicinava a Gèrico, un cieco era seduto a mendicare lungo la strada. Sentendo passare la gente, domandò che cosa accadesse. Gli risposero: «Passa Gesù il Nazareno!». Allora incominciò a gridare: «Gesù, figlio di Davide, abbi pietà di me!». Quelli che camminavano avanti lo sgridavano, perché tacesse; ma lui continuava ancora più forte: «Figlio di Davide, abbi pietà di me!». Gesù allora si fermò e ordinò che glielo conducessero. Quando gli fu vicino, gli domandò: «Che vuoi che io faccia per te?». Egli rispose: «Signore, che io riabbia la vista». E Gesù gli disse: «Abbi di nuovo la vista! La tua fede ti ha salvato». Subito ci vide di nuovo e cominciò a seguirlo lodando Dio. E tutto il popolo, alla vista di ciò, diede lode a Dio".

3) Riflessione

Si tratta di approfondire tutti insieme il contenuto del testo. Per ogni interrogativo procederemo così:

... Enunciamo la domanda così come è proposta.

... Lasciamo un momento per la riflessione personale, in cui ciascuno coglie ciò che maggiormente lo ispira e lo attira di più.

... Esprimiamo uno dopo l'altro la nostra opinione ascoltandoci a vicenda attentamente: gli altri possono chiedere spiegazioni, ma senza discussione in nessun momento. Non si tratta di farsi valere o di arrivare alle proprie conclusioni, ma di cercare tutti insieme di capire meglio e di scoprire così ciò che Dio vuol dire a ciascuno di noi, e a tutti noi insieme.

Può darsi che un altro dica ciò che noi volevamo dire. Poco importa! Ognuno è diverso, e abbiamo diversi modi di "dirci". Anche se è solo una ripetizione, il nostro modo di esprimerci può aiutare gli altri.

3.1. Cercheremo di entrare nel cuore di quell'uomo cieco, ci metteremo nella sua situazione personale, cercheremo di comprendere il suo atteggiamento verso Gesù e di vedere se in qualche modo c'è attinenza tra noi e lui.

– Che cos'è che mi impressiona di più in quell'uomo: i suoi atteggiamenti, i suoi sentimenti o le sue parole?

– Come vedo quelli che circondano Gesù, che non lo capiscono?

3.2. Ora approfondiremo le parole e i gesti di Gesù.

Questo punto è molto importante, perché noi dobbiamo assomigliargli nella nostra vita. Ma come possiamo farlo se non lo conosciamo? Scambiandoci le nostre impressioni su testi come questo potremo scoprire i sentimenti di Gesù sempre vivente, nostro amico.

– Che cosa m'impressiona di più nei gesti e nelle parole di Gesù?

3.3. Il Vangelo è una storia viva. Gesù, il protagonista è un Dio vivente, sempre presente, che in questo momento si rivolge a noi.

Ascoltiamo nel silenzio del nostro cuore ciò che Gesù ci dice: «che cosa vuoi che io faccia per te?».

– Qual è la mia risposta oggi?

3.4. Meditare il Vangelo presuppone sempre una grande esigenza: dobbiamo essere per gli altri ciò che Gesù fu nel suo tempo, ciò che Gesù è oggi per me. Occorre che noi Gli prestiamo le nostre labbra, i nostri cuori, le nostre mani, tutto il nostro essere, affinché le nostre labbra, i nostri cuori, le nostre mani siano le labbra, il cuore e le mani con cui Lui si accosta agli altri. È così che Lui ha voluto.

– Chi sono nel mio ambiente quelli che si aspettano da me, come il cieco da Gesù, che io mi fermi, che li ami, che abbia pietà di loro, che porti loro la salvezza?

3. Prepariamo una risposta

Terminata la riflessione, lasceremo un momento di silenzio, affinché ognuno risponda a questa domanda: «di tutto ciò che noi abbiamo fatto, finora, di tutto ciò che ho provato, ascoltato, capito, ecc.... che cosa è rimasto più fortemente impresso in me?». Dopo un breve momento di silenzio, ognuno risponde.

5. Rispondiamo a Gesù con la nostra preghiera

Partendo da "ciò che ci è rimasto più fortemente impresso" esprimiamo tutti una preghiera, parlando direttamente a Gesù qui presente, al Gesù che oggi ci ha parlato e che attende la nostra risposta.

h. Conclusione

Quando tacciamo e facciamo a poco a poco silenzio, godiamo della presenza di Gesù. Possiamo ascoltare una musica sommessa. Terminiamo con la preghiera con la quale abbiamo iniziato, ripetendo tutti insieme: "Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo...".

"Oggi devo fermarmi a casa tua" (Lc 19, 1-10)

1. Motivazione

Quando stiamo per pregare dobbiamo essere convinti che siamo attesi: Tu sei atteso dal Padre, dal Figlio e dallo Spirito Santo. E il nostro posto è preparato, come Gesù ci dice: «Vado a prepararvi un posto». Potremmo forse pensare che quando dice questo parli del Cielo. È vero. Ma la preghiera è precisamente il Cielo. Per lo meno per l'essenziale: la presenza di Dio, l'accoglienza di Dio a un figlio suo.

Il Signore ci attende sempre.

E ancor più: basta che facciamo qualche passo ed Egli viene già incontro a noi. Ricordatevi della parabola: «Mentre era ancora lontano, suo padre lo vide e commosso, gli corse incontro, gli si gettò al collo e l'abbracciò con effusione»; e ricordatevi che quel figlio aveva gravemente offeso suo padre. Nonostante tutto era atteso con impazienza. (P. Caffarel)

Sentiremo, ciascuno in silenzio nel suo cuore, il Dio vivente, sempre presente, che ci attende, che vuol essere con noi.

2. Lettura

Faremo due volte la lettura del testo: una lettura personale in silenzio, un'altra ad alta voce, proclamata lentamente da uno di noi.

"Entrato in Gerico, attraversava la città. Ed ecco un uomo di nome Zaccheo, capo dei pubblicani e ricco, cercava di vedere quale fosse Gesù, ma non gli riusciva a causa della folla, poiché era piccolo di statura. Allora corse avanti e, per poterlo vedere, salì su un sicomoro, poiché doveva passare di là. Quando giunse sul luogo, Gesù alzò lo sguardo e gli disse: «Zaccheo, scendi subito, perché oggi devo fermarmi a casa tua». In fretta scese e lo accolse pieno di gioia. Vedendo ciò, tutti mormoravano: «È andato ad alloggiare da un peccatore!». Ma Zaccheo, alzatosi, disse al Signore: «Ecco, Signore, io do la metà dei miei beni ai poveri; e se ho frodato qualcuno, restituisco quattro volte tanto». Gesù gli rispose: «Oggi la salvezza è entrata in questa casa, perché anch'egli è figlio di Abramo; il Figlio dell'uomo infatti è venuto a cercare e a salvare ciò che era perduto»".

(Spiegare se necessario, le parole difficili o non capite).

3. Riflessione

Si tratta di approfondire tutti insieme il contenuto del testo. Per ogni interrogativo procederemo così:

... Enunciamo la domanda così come viene proposta.

... Lasciamo un momento per la riflessione personale, in cui ciascuno interiorizza ciò che più profondamente lo attrae.

... Esprimiamo, uno dopo l'altro, la nostra opinione, ascoltandoci a vicenda attentamente; gli altri possono chiedere spiegazioni, ma senza fare discussioni, in nessun momento. Non si tratta di farsi valere o di arrivare alle proprie conclusioni, ma di provare tutti insieme a capire meglio e scoprire così ciò che Dio vuole dire a ciascuno di noi, e a tutti noi.

Può darsi che un altro dica ciò che noi avremmo voluto dire. Poco importa! Ognuno è diverso dagli altri, abbiamo modi diversi di "dirci". Anche se è solo una ripetizione, il nostro modo di esprimerci può essere di aiuto agli altri.

3.1. Proveremo ad entrare nel cuore di quest'uomo: Zaccheo, che era un grande peccatore. Ci metteremo nella sua situazione personale, cercheremo di capire il suo atteggiamento di fronte a Gesù e di vedere se in qualche modo ci assomiglia.

– Che cosa mi impressiona di più in Zaccheo: i suoi atteggiamenti, i suoi sentimenti o le sue parole?

– Come vedo l'atteggiamento della gente che impediva a Zaccheo di vedere Gesù, e criticava il Signore perché andava a casa di un peccatore?

3.2. Ora approfondiremo le parole e i gesti di Gesù. Questo punto è molto importante, perché nella nostra vita dobbiamo assomigliargli. Ma come faremo, se non lo conosciamo?

Scambiandoci le nostre impressioni su testi come questo potremo scoprire i sentimenti di Gesù sempre Vivente, nostro amico.

– Che cosa m'impressiona di più nei gesti e nelle parole di Gesù?

3.3. Il Vangelo è una storia viva. Gesù, il protagonista, è un Dio vivente sempre presente, che in questo momento si rivolge a noi. Gesù ci parla oggi come ha parlato a Zaccheo. Ascoltiamo nel silenzio del nostro cuore ciò che Gesù ci dice: «Natalia, Filippo, Carlo ... (metti il tuo nome), scendi subito, perché io devo venire a casa tua». Da dove devo scendere, affinché Gesù possa venire in casa mia:

– dall'indifferenza con la quale frequento gli altri?

– dalla mia pigrizia nel compiere i miei doveri?

– da ... ?

Che cosa sento quando so che Gesù vuole venire in casa mia, che cosa gli dico?

3.4. Meditare il Vangelo comporta sempre una grande esigenza: occorre che noi siamo per gli altri ciò che Gesù fu per gli uomini del suo tempo. ciò che Gesù è oggi per me. Bisogna che noi gli prestiamo le nostre labbra, i nostri cuori, le nostre mani, tutto il nostro essere, affinché le nostre labbra, i nostri cuori, le nostre mani siano le labbra, il cuore, le mani con cui Lui si accosta agli altri. È così che ha voluto.

Chi sono, nel mio ambiente, quelli che aspettarlo da me, come Zaccheo da Gesù, che io mi fermi, che alzi gli occhi e li guardi. che li ami e li inviti a "stare in casa mia", cioè a gustare la mia amicizia?

4. *Prepariamo una risposta*

Finita la riflessione lasceremo un momento di silenzio in modo che ognuno risponda a questo interrogativo: «di tutto ciò che abbiamo fatto fino a questo momento, di tutto ciò che ho provato, sentito, capito, ecc... che cosa mi è rimasto più fortemente impresso? Dopo un breve silenzio ognuno risponde.

5. *Rispondiamo a Gesù con la nostra preghiera*

Partendo da "ciò che ci è rimasto più fortemente impresso" ognuno esprimerà una preghiera, parlando direttamente a Gesù qui presente, al Gesù che oggi ci ha parlato ed attende la nostra risposta.

Ascoltiamo attentamente la preghiera degli altri, perché forse diranno cose che anch'io voglio dire: io le ripeterò dopo di loro.

6. *Conclusione*

Quando cessiamo di parlare e facciamo a poco a poco silenzio, noi gioiamo della presenza di Gesù. Possiamo ascoltare una musica sommessa. E come Zaccheo ha provato una grande gioia ed ha organizzato una festa perché Gesù era con lui, così anche noi possiamo far festa.

"Se tu conoscessi il dono di Dio" (Gv 4, 5-26)

1. Motivazione

Quante volte abbiamo pensato, in cuor nostro, segretamente: «non nii conoscono. Se veramente mi conoscessero non penserebbero così di me, mi tratterebbero in altro modo, mi amerebbero di più!».

Una delle grandi povertà dell'uomo d'oggi è l'assenza di vere relazioni. Si comunica, nella nostra fretta, a livelli puramente superficiali. L'uomo d'oggi è un solitario, forse ignorato dagli altri.

Più si conosce qualcuno, più lo si ama. Con le sue qualità e i suoi difetti, le sue ricchezze e i suoi limiti. Non c'è niente di più appassionante in una vita orientata verso l'amore, di questo sforzo per conoscere veramente quelli che ci stanno intorno.

Quando si parla di Dio, tutto ciò è ugualmente valido. Il sentimento con il quale Dio dice alla donna, nella preghiera di oggi "se tu conoscessi il dono di Dio", ci permette di intravedere ciò che noi "lasciamo passare" se non facciamo uno sforzo per conoscere Dio. "Conoscere" nel linguaggio dei rapporti umani e dei rapporti con Dio significa molto più che "essere informati". Esprime un'esperienza vitale e un affetto. La preghiera come linguaggio d'amore tra Gesù e me è il grande mezzo per conoscere Gesù, per vivere la sua vita. Quando incominciamo la nostra preghiera, bisogna che facciamo crescere un grande desiderio di conoscerlo. "Lasciati conoscere Signore".

2. Lettura

Facciamo due volte la lettura del testo: una lettura personale in silenzio, un'altra a voce alta, proclamata lentamente da uno (di noi) o da tre di noi: uno sarà il narratore, un altro la Samaritana, un altro Gesù.

"Giunse pertanto ad una città della Samaria chiamata Sicàr, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: qui c'era il pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, stanco del viaggio, sedeva presso il pozzo. Era verso mezzogiorno. Arrivò intanto una donna di Samaria ad attingere acqua. Le disse Gesù: «Dammi da bere». I suoi discepoli infatti erano in città a far provvista di cibi. Ma la Samaritana gli disse: «Come mai tu, che sei Giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?». I Giudei infatti non mantengono buone relazioni con i Samaritani. Gesù le rispose: «Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: "Dammi da bere!", tu stessa gliene avresti chiesto ed egli ti avrebbe dato acqua viva». Gli disse la donna: «Signore, tu non hai dunque un mezzo per attingere e il pozzo è profondo; da dove hai dunque quest'acqua viva? Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede questo pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo gregge?». Rispose Gesù: ((Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete: ma chi beve dell'acqua che io gli darò, non

avrà mai più sete, anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui sorgente di acqua che zampilla per la vita eterna». «Signore, gli disse la donna, dammi di quest'acqua, perché non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua». Le disse: «Va' a chiamare tuo marito e poi ritorna qui». Rispose la donna: «Non ho marito». Le disse Gesù: «Hai detto bene "non ho marito", infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero». Gli replicò la donna: «Signore, vedo che tu sei un profeta. I nostri padri hanno adorato Dio sopra questo monte e voi dite che è Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare». Gesù le dice: «Credimi, donna, è giunto il momento in cui né su questo monte, né in Gerusalemme adorerete il Padre. Voi adorate quel che non conoscete, noi adoriamo quello che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. Ma è giunto il momento, ed è questo, in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità; perché il Padre cerca tali adoratori. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorarlo in spirito e verità». Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia (cioè il Cristo): quando egli verrà, ci annunzierà ogni cosa». Le disse Gesù: «Sono io, che ti parlo»".

(Spiegare se necessario, le parole difficili o non capite).

3. Riflessione

Si tratta di approfondire tutti insieme il contenuto del testo. Per ogni interrogativo procederemo così:

... Enunciamo la domanda così come viene proposta.

... Lasciamo un momento per la riflessione personale, in cui ciascuno interiorizza ciò che lo attira di più.

... Esprimiamo, uno dopo l'altro, la nostra opinione, ascoltandoci a vicenda attentamente; gli altri possono chiedere spiegazioni, ma senza fare discussioni, in nessun momento. Non si tratta di farsi valere o di arrivare alle proprie conclusioni, ma di provare tutti insieme a capire meglio e scoprire così ciò che Dio vuole dire a ciascuno di noi, e a tutti noi.

Può darsi che un altro dica ciò che noi avremmo voluto dire. Poco importa! Ognuno è diverso dagli altri, abbiamo modi diversi di "raccontarci". Anche se è solo una ripetizione, il nostro modo di esprimerci può essere di aiuto agli altri.

3.1. Cerchiamo di entrare nel cuore di questa donna samaritana che aveva tanta sete di gioia. Mettiamoci nella sua situazione personale, cerchiamo di comprendere il suo atteggiamento davanti a Gesù e di vedere se in qualche modo c'è attinenza tra noi e lei.

– Che cosa mi colpisce di più in questa donna: i suoi atteggiamenti, i suoi sentimenti o le sue parole?

3.3. Ora approfondiremo le parole e i gesti di Gesù. Questo punto è molto importante, perché nella nostra vita dobbiamo assomigliargli. Ma come faremo, se non lo conosciamo'?

Scambiandoci le nostre impressioni su testi come questo potremo scoprire i sentimenti di Gesù sempre vivente, nostro amico.

– Che cosa m'impresiona di più nei gesti e nelle parole di Gesù?

3.3. Il Vangelo è una storia viva. Gesù, il protagonista, è un Dio vivente sempre presente, che in questo momento si rivolge a noi. Gesù ci parla oggi come ha parlato alla donna. Ascoltiamo nel silenzio del nostro cuore ciò che Gesù ci dice: «Dammi da bere ... Se tu conoscessi il dono di Dio». Lasciamo penetrare queste parole nel nostro intimo. Se vogliamo, possiamo comunicare ciò che pensiamo, quello che pensiamo che Gesù ci chieda quando ci dice: «dammi da bere».

3.4. Meditare il Vangelo comporta sempre una grande esigenza: occorre che noi siamo per gli altri ciò che Gesù fu per gli uomini del suo tempo, ciò che Gesù è oggi per me. Bisogna che noi gli prestiamo le nostre labbra, i nostri cuori, le nostre mani, tutto il nostro essere. affinché le nostre labbra, i nostri cuori, le nostre mani siano le labbra, il cuore, le mani con cui Lui si accosta agli altri. È così che ha voluto.

Quali sono, intorno a me, quelli che aspettano, come la donna aspettava da Gesù, che io «chieda loro da bere» e che io faccia dono di me? In altre parole: essi aspettano che io dia loro la mia amicizia e che cerchi la loro.

4. Prepariamo una risposta

Un momento di silenzio: ognuno riflette su quello che l'ha maggiormente colpito in ciò che si è letto o detto fino a questo momento. Poi ciascuno, a sua volta, lo comunica agli altri.

5. Rispondiamo a Gesù con la nostra preghiera

Partendo da "ciò che ci ha più colpito" esprimiamo tutta una preghiera, parlando direttamente a Gesù presente in mezzo a noi, al Gesù che oggi ci ha parlato ed attende con speranza la nostra risposta.

Ascoltiamo attentamente la preghiera degli altri, perché forse diranno cose che anch'io voglio dire, ed io le ripeto dopo di loro.

6. Conclusione

Quando noi cessiamo di parlare e facciamo a poco a poco silenzio, noi gioiamo della presenza di Gesù. Possiamo ascoltare una musica lenta. Che cosa ci proponiamo di fare oggi di speciale per celebrare il dono di Dio? Pensiamoci.

II. Molte cose ci parlano di Te

- L'acqua
- Il fuoco
- I nostri nomi

Introduzione

Avendo riflettuto un giorno sul nostro modo di pregare, abbiamo capito che, per farlo, noi utilizziamo dei mezzi molto poveri e che, forse per questo motivo, ci è difficile incontrare Dio nella preghiera.

Ora vi proponiamo tre approcci che contengono i seguenti elementi.

Il silenzio

Solitamente ci sembra teso e difficile, perché è vuoto. Bisogna che siamo capaci di scoprire una presenza che riempia il nostro silenzio, per arrivare così alla contemplazione.

La contemplazione

È senza dubbio la più alta delle attività umane, alla quale tutti siamo chiamati. Consiste nel saper godere, in silenzio, di una presenza. Senza avere premura. In pace. Godere soprattutto della presenza del nostro Dio, sempre così vicino a noi, e dal quale noi siamo sempre così lontani.

I segni

Attraverso di essi il nostro Dio si rende presente a noi, ma noi ne abbiamo perso il senso. Con la nostra cultura razionalista e imbevuta di materialismo, noi abbiamo perso la sensibilità che aiuta a interpretare i segni. Questo rende più difficili i nostri mezzi di contatto e ci impoverisce nel momento della preghiera. D'altra parte, i nostri bambini sono esseri "audiovisivi" abituati a comprendere attraverso immagini e suoni più che per mezzo di concetti. Occorre che scopriamo di nuovo il senso del pane, dell'acqua, del vino, della luce, dell'aria, del fuoco, dell'imposizione delle mani, del segno della croce, dell'olio, della natura. Tutta la catechesi di Gesù è stata fatta attraverso segni, per mezzo di parabole che partivano da realtà sensibili.

L'espressione del corpo

Per molte persone, il corpo continua ad essere il nemico, come se si trattasse di qualcosa di diverso da sè. Nel momento della preghiera, noi siamo degli stereotipi, allineati sui banchi delle nostre chiese, isolati, chiusi nel nostro io nell'adempiere una "funzione", incatenati da "ciò che diranno gli altri", esitando ad attirarne l'attenzione per "non farci guardare". Abbiamo perso la libertà di esprimerci se non per mezzo di parole prefissate. Nel nostro isolamento liturgico abbiamo anche perso la presenza di Dio che ci raggiunge attraverso l'altro e ci interroga con esigenza.

L'acqua

La lavanda dei piedi (Gv 13, 1-15)

Potremmo fare questa celebrazione in riva al mare, vicino ad un ruscello o ad uno specchio d'acqua, e se la facciamo in casa, davanti ad un vaso di acqua.

L'acqua purifica le persone e le cose. La lavanda dei piedi degli invitati per togliere la polvere della strada, presso i giudei costituiva un fondamentale rituale d'ospitalità (Gen 18, 4). Colui che si converte è l'uomo che si lava. L'acqua è il simbolo della purezza morale. Per questo bisogna lavarsi prima di avvicinarsi a Dio.

L'acqua è il simbolo dello Spirito di Dio, che trasforma il deserto in giardino (Is 44, 1-5).

L'acqua è il simbolo della sapienza che vivifica la terra.

L'acqua è il simbolo della vita nuova che Gesù ci porta e che estingue la nostra sete di gioia (Gv 4).

Dio è sorgente di vita per l'uomo e gli dà la forza di crescere nell'amore e nella fedeltà. Lontano da Dio, l'uomo non è che terra arida condannata a morire. Così egli anela a Dio, come il cervo all'acqua viva. Ma se Dio l'accompagna, egli è come un frutteto che possiede una sorgente d'acqua che lo fa vivere.

Il simbolismo dell'acqua ritrova il suo senso pieno nel battesimo cristiano. Un bagno che lava i nostri peccati immergendoci nel sangue di Cristo, e che ci comunica una vita nuova, immergendoci nello Spirito di Gesù.

Ci si immerge nell'acqua (si seppellisce il peccato) e uscendone si risuscita ad una vita nuova.

1. Silenzio e contemplazione

Lasciamo un lungo momento di silenzio, durante il quale guardiamo attentamente l'acqua e cerchiamo di cogliere attraverso questo simbolo la presenza del nostro Dio che dà la vita... Riflettiamo un momento sulle righe precedenti, poi commentiamole brevemente, e ciascuno esprima ciò che lo colpisce di più.

2. Abluzioni

L'acqua ci purifica per metterci in presenza del nostro Dio.

Possiamo lavarci sia le mani, sia il viso o i piedi..., per sentirci puliti e pentirci dei nostri peccati. Se possiamo bagnarci nel mare, in un fiume, in uno specchio d'acqua sarebbe meraviglioso che lo facessimo per qualche tempo in silenzio.

– Sentire nell'immensità dell'acqua la presenza di Dio che ci circonda da ogni parte.

– Fare l'esperienza di immergersi completamente per breve tempo e di riemergere poi alla vita, per comprendere il battesimo che ci fa morire al male per nascere a nuova vita.

Dopo essersi asciugati e vestiti:

– Ognuno racconta la sua esperienza: che cosa abbiamo provato attraverso l'esperienza di questi simboli, che cosa abbiamo compreso meglio?

3. Lettura

Facciamo questa lettura in silenzio. Leggiamo il testo ciascuno diverse volte, sottolineando ciò che attira la nostra attenzione. Qualcuno può occuparsi di mettere un po' di musica, molto lenta.

"Prima della festa di Pasqua Gesù, sapendo che era giunta la sua ora di passare da questo mondo al Padre, dopo aver amato i suoi che erano nel mondo, li amò sino alla fine. Mentre cenavano, quando già il diavolo aveva messo in cuore a Giuda Iscariota, figlio di Simone, 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 e, preso un asciugatoio, 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'asciugatoio 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, ma lo capirai dopo». Gli disse Simon Pietro: «Non mi laverai mai i piedi!». Gli rispose Gesù: «Se non ti laverò, non avrai parte con me». Gli disse Simon Pietro: «Signore. non solo i piedi, ma anche le mani e il capo!». Soggiunse Gesù: «Chi ha fatto il bagno, non ha bisogno di lavarsi se non i piedi ed è tutto mondo; e voi siete mondi, ma non tutti». Sapeva infatti chi lo tradiva; per questo disse: «Non tutti siete mondi».

Quando dunque ebbe lavato loro i piedi e riprese le vesti, sedette di nuovo e disse loro: «Sapete ciò che vi ho fatto? Voi mi chiamate Maestro e Signore e dite bene, perché lo sono. Se dunque io, il Signore e il Maestro, ho lavato i vostri piedi, anche voi dovete lavarvi i piedi gli uni gli altri. Vi ho dato infatti l'esempio, perché come ho fatto io, facciate anche voi» (Gv 13, 1-15).

– Riflettiamo un momento sui punti sottolineati. mettiamoli in relazione con la nostra vita.

– Ognuno esponga agli altri la sua riflessione.

4. Preparazione della preghiera

Terminata la riflessione, lasceremo un momento di silenzio, perché ciascuno rifletta su questa domanda: «di tutto ciò che abbiamo fatto fino a questo momento, di tutto ciò che abbiamo provato, compreso, che cosa si è più profondamente impresso in me? Dopo un momento di silenzio, ciascuno risponde ad alta voce.

5. Preghiera

Partendo da "ciò che si è più profondamente impresso in ognuno di noi" esprimiamo

tutti una preghiera. Rivolgendoci direttamente a Gesù qui presente che oggi ci ha parlato ed attende la nostra risposta, possiamo fare una preghiera come questa:

«Come l'acqua dona la vita agli esseri, che la tua presenza tra noi, Signore...», «Come l'acqua calma la sete, che la tua presenza tra noi, Signore...».

Sono suggerimenti, ciascuno prega a modo suo.

Ascoltiamo attentamente la preghiera degli altri, forse diremo delle cose che anch'io voglio dire.

6. Conclusione

Recitiamo tutti insieme:

"Come la cerva anela ai corsi d'acqua
così l'anima mia anela a te, o Dio.

L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente:
quando verrò e vedrò il volto di Dio?"

Lasciamo un momento di silenzio per dire arrivederci a Gesù alla fine di questa preghiera. Poi celebriamo una piccola festa.

Il fuoco

«Sono venuto a portare il fuoco sulla terra» (Lc 12, 49)

Facciamo questa celebrazione all'aperto, intorno ad un grande fuoco, se siamo in campagna. Davanti al fuoco, se ci troviamo in casa, anche se è piccolo, come in un caminetto. Bisogna che qualcuno sorvegli che rimanga vivo durante tutta la celebrazione.

Chi di noi non è mai stato assorbito dall'immagine del fuoco, mentre lo guardava? Ci seduce. Il crepitare dei rami, la danza delle fiamme, il colore, il fumo scintillante che sale, sembrano racchiudere un mistero. Il fuoco è uno dei grandi simboli di cui Dio si serve per farsi presente agli uomini. Anche noi dobbiamo scoprire Dio nel fuoco. Il fuoco *distrugge* ciò che non serve a nulla (Mt 13, 40) e il tralcio separato dal tronco (Gv 15,6)

Il fuoco *purifica* come l'oro è purificato nel crogiolo.

Il fuoco *trasforma* le cose in altre diverse.

Il fuoco *riscalda*.

Il fuoco *illumina*.

Dio è come il fuoco:

– Egli distrugge le erbacce e il tralcio separato dal tronco. Il fuoco brucia nell'intimo dell'uomo che agisce male.

– Egli purifica con il suo amore il nostro cuore. «L'amore è una fiamma di Dio».

– Egli sente gli uomini discepoli e apostoli. Egli è lo Spirito. l'amore di Gesù, in forma di lingua di fuoco nella Pentecoste (At 2,3).

– Egli riscalda il nostro essere con la sua parola: «La mia parola non brucia forse come un fuoco?» (Ger 23, 29).

«Il nostro cuore non ci ardeva nel petto, mentre conversava con noi lungo il cammino?» (Lc 24, 32).

– Egli illumina la nostra vita con l'irraggiamento della sua presenza: «Colui che è vicino a me, è vicino al fuoco. Colui che è lontano da me, è lontano dal Regno (frase attribuita a Gesù da Origene).

– Che la nostra preghiera, Signore, salga oggi come il fuoco davanti a Te.

1. Silenzio e contemplazione

Lasciamo un lungo momento di silenzio, durante il quale contempliamo il fuoco, cercando di scoprire, attraverso questo simbolo, la presenza del nostro Dio. Riflettiamo un momento sulle righe precedenti, commentiamole brevemente e ciascuno dica quel che l'ha colpito di più.

7. Purificazione

Quando Mosè si avvicinò al roveto ardente, dal quale Dio lo chiamava, il Signore gli disse: «Non avvicinarti! Togliti i sandali dai piedi, perché il luogo sul quale tu stai è una terra santa»). E aggiunse: «Io sono il Dio dei tuoi Padri» (Es 3, 5-6).

Se vogliamo possiamo restare a piedi nudi, come segno di umiltà e di dipendenza verso Dio. In questo momento facciamo una pubblica accusa non dei nostri peccati, ma degli atteggiamenti che ci portano al peccato. Possiamo dire così:

"Ti chiedo perdono per il mio egoismo".

"Chiedo perdono al Signore perché disprezzo gli altri".

"Chiedo perdono al Signore perché voglio sempre il meglio per me".

Dopo un momento di silenzio, recitiamo tutti insieme l'Atto di Dolore. Allora si potrebbe bruciare qualche vecchio oggetto, per dire che vogliamo distruggere il male che è in noi. Magari un vecchio giocattolo, delle carte, un ramo, qualsiasi cosa. L'importante è ciò che vogliamo esprimere: guardiamo l'oggetto consumarsi.

3. Lettura

Facciamo questa lettura in silenzio. Ognuno la legge più volte e sottolinea le cose che attirano la sua attenzione. Qualcuno può mettere una musica sommessa.

"Gesù allora disse loro: «Ancora per poco tempo la luce è con voi. Camminate mentre avete la luce, perché non vi sorprendano le tenebre; chi cammina nelle tenebre non sa dove va. Mentre avete la luce credete nella luce, per diventare figli della luce».

Gesù disse queste cose, poi se ne andò e si nascose da loro.

Sebbene avesse compiuto tanti segni davanti a loro, non credevano in lui; perché si adempisse la parola detta dal profeta Isaia:

Signore, chi ha creduto alla nostra parola?

E il braccio del Signore a chi è stato rivelato?

E non potevano credere, per il fatto che Isaia aveva detto ancora:

Ha reso ciechi i loro occhi

e ha indurito il loro cuore,

perché non vedano con gli occhi

e non comprendano con il cuore, e si convertano

e io li guarisca!

Questo disse Isaia quando vide la sua gloria e parlò di lui. Tuttavia, anche tra i capi, molti crederono in lui, ma non lo riconoscevano apertamente a causa dei farisei, per non essere espulsi dalla sinagoga; amavano infatti la gloria degli uomini più della gloria di Dio.

Gesù allora gridò a gran voce: «Chi crede in me, non crede in me, ma in colui che mi ha mandato; chi vede me, vede colui che mi ha mandato. Io come luce

sono venuto nel mondo, perché chiunque crede in me non rimanga nelle tenebre»" (Gv 12, 35-46).

Riflettiamo sui punti sottolineati e mettiamoli in relazione con la nostra vita. Ciascuno espone agli altri la sua riflessione.

4. *Preparazione della preghiera*

Terminata la riflessione, lasciamo un momento di silenzio, perché ciascuno si ponga questa domanda: "di tutto quello che abbiamo fatto fino a questo momento, di tutto ciò che abbiamo provato, sentito, compreso, ecc... che cosa si è più profondamente impresso in me?"

Dopo questo momento di silenzio, ognuno si esprime ad alta voce. Quando l'hanno fatto tutti e prima di incominciare la preghiera, qualcuno può aggiungere qualche grano di incenso al fuoco. La persona che lo fa dice: «Che la nostra preghiera, Signore, salga come l'incenso davanti a Te».

5. *Preghiera*

Partendo da "ciò che si è più fortemente impresso in ognuno di noi" esprimiamo tutti una preghiera. Rivolgendoci direttamente a Gesù presente in mezzo a noi, che oggi ci ha parlato ed attende la nostra risposta, possiamo fare una preghiera di questo tipo: «Come il fuoco, Signore, distrugge ciò che non ha valore, che la tua presenza tra noi...».

«Come il fuoco, Signore, riscalda il nostro cibo, che la tua parola...».

Sono suggerimenti, ognuno preghi a modo suo.

Ascoltiamo attentamente la preghiera degli altri, forse diranno delle cose che voglio dire anch'io e le ripeto dopo di loro.

6. *Conclusione*

Quando finiamo di parlare e a poco a poco facciamo silenzio, noi godiamo della presenza di Gesù. Possiamo mettere una musica lenta. Poi decidiamo che cosa metteremo sul fuoco...

I nostri nonni

Libro della Sapienza (Sap 1-4; 17-18)

Tutti gli esseri ci parlano di Dio. Ma alcuni in un modo particolare. È a causa del Suo Amore che noi esistiamo.

Noi amiamo molto i nostri nonni. Ci offrono talmente tante cose! Ma li conosciamo? Sappiamo che cosa pensano?

Oggi discuteremo e pregheremo con loro. Faremo loro molte domande su Dio. I loro lunghi anni di vita e di fedeltà possono insegnarci molte cose. La fede ci è stata trasmessa attraverso loro e i nostri genitori, questa fede in Dio che è così bella, come la speranza e l'amore.

1. *Preparazione*

Vogliamo che i nostri nonni ci parlino di Dio e della preghiera. Per questo giocheremo ai giornalisti. Voi ragazzi proponete un'intervista ai vostri nonni. Tutti insieme preparerete otto o dieci quesiti in tutto, per evitare che sia troppo lunga. Ecco alcune delle domande che potete rivolgere. Poi dovete prepararne anche altre. Ricordatevi sempre di che cosa si tratta: essi devono parlarci di Dio e della preghiera.

– Chi è Dio per te? Dicci che cosa t'impresiona di più di Lui.

– L'idea che tu hai oggi di Dio è molto cambiata da quando eri bambino?

– Dicci quali sono state per te le cose più belle della tua vita, quelli che tu consideri i più bei regali che Dio ti ha fatto.

– Raccontaci come preghi.

– Hai sempre pregato nello stesso modo da quando eri bambino?

– Che cosa puoi consigliarci per pregare bene?

– Perché la preghiera è così importante?

2. *Introduzione*

Inizieremo con un momento di silenzio, per concentrarci. Forse il leggere a bassa voce questa preghiera per chiedere l'aiuto di Dio, potrà esserci d'aiuto. Poi la leggeremo ad alta voce.

– *Tutti insieme:* Dio dei nostri padri, donaci la tua sapienza.

– *Uno di noi:* Dio dei miei genitori, Signore di misericordia, tu che hai tutto creato con la tua parola, e che hai formato l'uomo con sapienza in modo che assoggetti tutte le tue creature, che governi il mondo con giustizia e santità e perché ti renda giustizia con rettitudine, dammi la sapienza esaltata presso di te, non rifiutarmi un posto fra i tuoi.

– *Tutti insieme:* Dio dei nostri padri donaci la tua sapienza.

– *Uno di noi*: Perché, chi è l'uomo che conosce i disegni di Dio? Chi può comprendere i desideri di Dio? Se a mala pena conosciamo le cose di questa terra, e solo con sforzo raggiungiamo ciò che si trova alla nostra portata, chi potrà raggiungere le cose del cielo?

– *Tutti insieme*: Dio dei nostri padri, donaci la tua sapienza.

– *Uno di noi*: Chi conoscerà il tuo disegno, se tu non gli doni la sapienza e non mandi dall'alto il tuo Santo Spirito? Solo così sono stati raddrizzati i sentieri della terra, gli uomini hanno imparato ciò che piace a Te e la sapienza li ha salvati.

– *Tutti insieme*: Dio dei nostri padri, donaci la tua sapienza.

3. Riflessione

Proponiamo le nostre domande ai nonni.

Mentre i nonni rispondono prendiamo appunti su un foglio su ciò che più ci colpisce delle loro risposte.

4. Preparazione della preghiera

Occorre che ciascuno scelga fra tutto ciò che ha ascoltato, provato o letto nella preghiera che chiedeva la Sapienza, ciò che considera più importante.

Lasciamo un momento di silenzio in modo che ciascuno possa preparare la risposta a questa domanda: "che cosa si è più profondamente impresso in me". Poi ognuno si esprime.

5. Preghiera

Partendo da ciò che "si è più profondamente impresso in ognuno di noi" esprimiamo tutti una preghiera, rivolgendoci direttamente a Gesù, qui presente, che oggi ci ha parlato attraverso i nostri nonni, i nostri genitori, i nostri figli e nipoti... e che attende la nostra risposta. Non dimentichiamo oggi di pregare per tutti i membri della famiglia, ringraziando Dio di ciò che gli uni e gli altri hanno significato per la nostra vita.

Ascoltiamo attentamente gli altri nella loro preghiera; forse diranno cose che anch'io voglio dire, ed io le ripeterò dopo di loro.

6. Conclusione

Quando cessiamo di parlare e a poco apoco facciamo silenzio, gioiamo della presenza di Gesù: possiamo anche mettere una musica dolce. Infine, uno dei genitori può dire: «La pace di Gesù sia con voi. Diamoci un segno di pace».

Ci abbracceremo molto forte come segno di pace. Poi, se vogliamo, invitiamo a cena i nonni e prepariamo loro qualche sorpresa perché sia più commovente.

III. Leggendo questi testi, ascoltiamo la tua voce

- Ciò che ho di meglio è per Te.
- La lettera del Gran Capo Pellerossa.
- Erin, una ragazzina speciale.

Introduzione

Gesù ci parla, non solo attraverso la Parola, o attraverso i sentimenti e le idee che questa Parola risveglia in noi, ma anche attraverso gli altri. Siamo coscienti di situazioni nella nostra vita in cui parole, frasi d'altre persone hanno avuto una risonanza nel nostro cuore e nella nostra vita?

A volte è stato qualcuno della famiglia, un compagno che ci conosceva bene o un prete amico. Ma altre volte è stato uno sconosciuto, un'osservazione alla TV o una frase sul giornale, un paragrafo di un libro, ecc...

Dovremmo imparare ad essere attenti a queste parole, a discernere ciò che Dio vuole dirci attraverso queste parole umane che hanno scoperto una parte della verità, della bontà e della felicità. Occorrerà rifletterci e conservarle nel nostro cuore. Il Signore è anche qui.

Ciò che ho di meglio è per Te

Facciamo silenzio interiore. Lasciamo da parte preoccupazioni e inquietudini. Cercheremo di unirvi a Gesù nel profondo del cuore. Cerchiamo una posizione comoda, non tesa. Disponiamoci ad ascoltare.

1. Letture

a) *L'offerta della vedova (Lc 21, 1-4)*

"Alzati gli occhi, vide alcuni ricchi che gettavano le loro offerte nel tesoro. Vide anche una vedova povera che vi gettava due spiccioli e disse: «In verità vi dico: questa vedova, povera, ha messo più di tutti. Tutti costoro, infatti, han deposto come offerta del loro superfluo, questa invece nella sua miseria ha dato tutto quanto aveva per vivere»".

b) *Ciò che c'è di meglio è per Te*

"Era una coppia povera. Lei filava sulla porta del suo casolare, pensando a suo marito. Tutti gli uomini che passavano restavano colpiti dalla bellezza dei suoi capelli, bruni, lunghi come i filati lucenti che uscivano dalla sua conocchia. Lui andava ogni giorno a vendere qualche frutto al mercato. Si sedeva ad aspettare all'ombra di un albero, tenendo fra i denti una pipa vuota. Non aveva denaro per comperarsi una presa di tabacco.

Il giorno del loro anniversario di matrimonio si avvicinava e lei si chiedeva che cos'avrebbe potuto regalare a suo marito. E con quale denaro? Un'idea le venne in mente ed ebbe un brivido a pensarci: poi, dopo essersi decisa, trasalì tutta di piacere: avrebbe venduto i suoi capelli per comperare del tabacco.

Immaginava suo marito, seduto davanti alla sua frutta, tirare lunghe boccate dalla sua pipa: profumi d'incenso e di gelsomino potranno dare più solennità e il prestigio di un vero commerciante al proprietario della piccola bottega.

Ottenne qualche soldo in cambio dei suoi capelli, e scelse con molta cura la più fine qualità di tabacco.

Il profumo delle foglie del tabacco compensava largamente il sacrificio dei suoi capelli.

Quando venne la sera il marito rientrò in casa; camminava cantando. Aveva in mano un pacchettino: erano alcuni pettini che aveva acquistato per sua moglie. dopo aver venduto la sua vecchia pipa...".

2. Commenti e precisazioni

a) Sarebbe opportuno che qualcuno raccontasse le due storie. specialmente se ci sono bambini. facendo notare le due idee principali: donare il meglio. donare tutto.

Ognuno chiede ciò che non ha capito e commenta ciò che gli è piaciuto di più.

b) Tutti vogliono avere il meglio: il posto migliore per guardare la TV, il posto migliore in auto, il migliore uovo fritto, il pezzo di carne più grosso, il pasticcino migliore.

In che misura questo è vero per me? Ognuno potrà vedervi ciò che lo riguarda.

c) Sacrificarsi non significa accontentarsi e prendere le cose meno buone, ma dare il meglio agli altri e rallegrarsi quando sono contenti. Mi ricordo di qualcuno che una volta mi ha donato ciò che aveva di meglio? Ed io, ho regalato qualche volta tutto? Tutto il sandwich, tutti i soldi che avevo, tutto il pacchetto di caramelle?

d) A casa noi siamo un po' egoisti, ma senza dubbio ci sono in noi anche aspetti positivi. Proveremo a scoprirli. Ognuno potrà dire in che cosa l'egoismo viene superato, in casa.

e) Nella prima lettura vediamo che i ricchi davano molto. Ma non se ne rendevano conto. Davano ciò che avevano di troppo e la loro vita non ne risentiva: continuava come prima. Al contrario, la vedova dava ciò di cui lei stessa aveva bisogno. Nella sua vita se ne accorgerà: quel giorno mangerà solo unaminestra. A causa del suo dono qualcosa è cambiato nella sua vita. È questa generosità che rende lode al Signore.

f) Momento di silenzio mentre riflettiamo. Si può ascoltare una musica tranquilla.

3. Prepariamo la nostra risposta

Oggi abbiamo ascoltato alcune parole di Gesù. Ciascuno di noi cercherà di conservare solo un'idea, un pensiero, quello che più ci ha colpiti.

Momento di silenzio.

Poi uno ad uno diciamo ad alta voce questo pensiero, spiegandolo agli altri e lasciando un po' di tempo in mezzo fra l'uno e l'altro per assaporare meglio ciò che ognuno dice.

4. Con la tua preghiera rispondiamo a Gesù

Come guida alla preghiera:

– Che cosa ci ha donato Gesù?

– Ringraziamo Gesù perché ci ha donato tutto e il meglio.

– Supplichiamo che ci aiuti a capire e a vivere ciò che ci ha detto oggi.

– Offriamogli realmente il nostro cuore, il nostro essere malgrado la nostra debolezza.

– Noi tutti, con tutta libertà, parliamo a Gesù.

5. Conclusione

Finiamo recitando insieme questi versetti del Salmo 107 (106):

¹ "Alleluia.

Celebrate il Signore perché è buono.

perché eterna è la sua misericordia.

- ² Lo dicano i riscattati del Signore,
che egli liberò dalla mano del nemico
- ³ e radunò da tutti i paesi,
dall'oriente e dall'occidente,
dal settentrione e dal mezzogiorno.
- ⁴ Vagavano nel deserto, nella steppa,
non trovavano il cammino per una città dove abitare.
- ⁵ Erano affamati e assetati,
veniva meno la loro vita.
- ⁶ Nell'angoscia gridarono al Signore
ed egli li liberò dalle loro angustie.
- ⁷ Li condusse sulla via retta,
perché camminassero verso una città dove abitare.
- ⁸ Ringrazino il Signore per la sua misericordia,
per i suoi prodigi a favore degli uomini;
- ⁹ poiché saziò il desiderio dell'assetato,
e l'affamato ricolmò di beni".

Ascoltiamo in silenzio un po' di musica mentre ognuno si lascia interpellare da questa preghiera. Che ciò sia presente nella nostra vita! Alla fine ci abbracciamo tutti.

La lettera del Gran Capo Pelle Rossa

Per vivere meglio questa preghiera, che prende lo spunto dalla lettera del Gran Capo Pelle Rossa, sarà opportuno farla in un giorno in cui siamo tutti riuniti in famiglia in campagna, o la vigilia di una gita.

L'idea centrale è semplice e molto importante: la natura, la campagna, l'acqua. gli animali, gli alberi ... sono un dono, un dono di Dio agli uomini. Ma appartengono a Dio. Non sono nostri. Egli ce li dona, non perché ne usiamo in modo egoista, ma perché noi tutti ne godiamo.

Tutto ciò che c'è nella natura ci parla di Dio, dalla cosa più piccola alla più grande. Il silenzio, il canto degli uccelli, il colore dei fiori... Tutto ci parla di Dio. In questo momento di preghiera noi ascolteremo Dio che ci parla nel silenzio e nel canto della natura.

Lo ringrazieremo e gli diremo che è meraviglioso per ciò che ha fatto in ogni creatura.

1) Lettura della Lettera del Gran Capo Pelle Rossa

"Il grande capo di Washington manda un messaggio, vuole comprare le nostre terre. Il gran capo manda anche parole di amicizia e di buon augurio. È gentile da parte sua, perché noi sappiamo che non ha bisogno della nostra amicizia. Ma terremo conto della sua offerta, perché siamo certi che se non agiremo così, l'uomo bianco verrà con le sue armi e prenderà le nostre terre. Il grande capo di Washington può contare sulla parola del gran capo Seathl. come i nostri fratelli bianchi possono contare sul ritorno delle stagioni. Le mie parole sono come le stelle: non nascondono nulla.

Come si può comprare o vendere il cielo e il calore della terra? Questa idea ci è estranea. Se fino ad ora noi non siamo padroni della freschezza dell'aria dello splendore dell'acqua. come potete comprarli da noi?

Noi decideremo con i nostri tempi. Ogni parte di questa terra è sacra per il mio popolo. Ogni ago di pino brillante, ogni spiaggia sabbiosa, ogni angolo oscuro della foresta, ogni insetto lucente e ronzante, tutto è sacro nella memoria e nell'esperienza del mio popolo.

Sappiamo che l'uomo bianco non comprende i nostri costumi. Per lui, una parte della terra ne vale un'altra, perché lui è uno straniero che viene la notte e prende dalla terra ciò di cui ha bisogno. Egli sfrutta la terra dei suoi figli, e ciò gli è indifferente. Così, le tombe dei suoi genitori e i diritti di nascita dei suoi figli sono dimenticati. Il suo appetito divorerà la terra e lascerà dietro di lui un deserto.

Se io decido di accettare, metterò una condizione: l'uomo bianco dovrà trattare le bestie di questa terra come fratelli. Io sono selvaggio e non riesco a capire

nessun'altra via. Ho visto migliaia di bisonti marcire nelle praterie, abbandonati dall'uomo bianco che passava con il treno e li uccideva. Io sono un selvaggio e non capisco come il 'cavallo di ferro che fuma' può essere più importante dei bufali che noi uccidiamo soltanto per sopravvivere. Che cosa sarà dell'uomo senza le bestie? Se tutte le bestie sparissero, l'uomo morirebbe per una grande solitudine dello spirito. Perché tutto ciò che accade agli animali, accade anche all'uomo. Tutte le cose sono legate. Tutto ciò che ferisce la terra, ferirà anche i figli della terra. I nostri bambini hanno visto i loro genitori umiliati nella sconfitta, i nostri guerrieri hanno conosciuto la vergogna. E dopo la sconfitta, essi trasformano i loro giorni di tristezza e insozzano i loro corpi con cibi e bevande forti.

Quando l'ultimo Pelle Rossa sarà scomparso dalla terra e la memoria di lui sarà soltanto l'ombra di una nuvola che attraversa la prateria, queste colline e queste praterie conterranno ancora le anime del mio popolo.

Perché essi amano questa terra come il neonato ama i battiti del cuore della madre. Se noi vi vendiamo la nostra terra, amatela come noi l'abbiamo amata, abbiatene cura come ne abbiamo avuta noi. Conservate nei vostri spinti la memoria della terra nel modo in cui noi ve la consegnamo.

E conservatela per i vostri figli con tutte le vostre forze, con tutta la vostra volontà amatela allo stesso modo con cui Dio ama tutti noi. Noi sappiamo una cosa: il nostro Dio è lo stesso vostro Dio, questa terra è preziosa per lui. E fare del male alla terra, è gettare disprezzo verso il suo creatore. E l'uomo bianco non può essere escluso da un destino comune".

2. *Commenti e precisazioni*

Dopo la lettura della lettera possiamo:

– chiederci l'un l'altro che cosa non abbiamo capito bene, per comprendere meglio il contenuto della stessa.

– Commentare ciò che ad ognuno è piaciuto di più e lasciar emergere spontaneamente le idee.

3. *Passeggiata*

Dopo questi commenti, faremo una passeggiata in silenzio ciascuno per conto suo. Ci mettiamo d'accordo su quanto durerà. Di cosa si tratta?

Ognuno "ascolterà" Dio in mezzo agli esseri della natura, "sentirà la sua presenza" in silenzio.

"Tu sei grande. Signore, in tutte le tue creature".

Ognuno raccoglierà due o tre oggetti che esprimano ciò che ha sentito passeggiando: una pietra, delle foglie, un fiore, un insetto...

4. *Riunione*

Ognuno fa vedere che cosa ha portato e spiega la sua scelta; racconta agli altri ciò che ha sentito durante la passeggiata. Si mette un tovagliolo pulito in mezzo al gruppo di famiglia. Ognuno posa quello che ha portato, esprimendo una preghiera di offerta, mentre presenta il dono: per esempio una preghiera di questo tipo:

«Signore, padrone della terra, io ti offro come dono questo fiore, questa pietra..., che tu ci hai dato, perché siano nostri fratelli».

Dopo aver offerto tutti il nostro dono a Dio, restiamo un momento in silenzio, contemplando il tovagliolo pieno di oggetti.

5. *La nostra lode*

C'è un salmo in cui l'autore ripete sempre:

«Benedetto sia tu, Signore, per il sole che è così bello.

Benedetto sia tu, Signore, per gli animali della campagna...».

Allo stesso modo, ciascuno può dire: «Benedetto sia tu, Signore, per ...». Dopo ogni lode, tutti ripetono: «Benedetto sia tu, Signore».

6. *La nostra riconoscenza*

In un altro salmo, il poeta ripete:

«Noi ti ringraziamo, Signore, per la terra feconda e ricca, perché etemo è il tuo amore. Noi ti ringraziamo, Signore, per l'acqua, pulita e fresca, perché etemo è il tuo amore...».

Allo stesso modo noi continuiamo a ringraziare Dio per tutto ciò che vediamo e per tutto ciò che ci viene in mente.

Ogni volta che qualcuno ringrazia per qualche cosa, tutti ripetiamo: «Perché eterno è il tuo amore».

7. *Conclusione*

Per concludere ci dividiamo in silenzio tutti gli oggetti posati sul tovagliolo. Ci abbracciamo. Poi recitiamo il "Padre nostro".

La lettera di Erin, una ragazzina molto speciale

Preghiera familiare per i figli handicappati

1. Introduzione

Ci troviamo tutti insieme in presenza di Gesù e Maria, per offrire a Dio la nostra famiglia. Dio abita presso di noi e noi gli apriremo il nostro cuore e lo ascolteremo attentamente in questo momento di preghiera.

2. Preghiera

Recitiamo tutti insieme una delle due preghiere proposte.

– Gesù, in questo momento di preghiera, noi vogliamo offrirti personalmente il meglio di noi stessi perché attraverso di noi gli altri possano essere felici. Ti affidiamo anche N. (nome del figlio handicappato). Noi sappiamo che, come noi, fa parte della famiglia ed è tuo figlio. Ma poiché è diverso da noi, talvolta noi non comprendiamo quale missione tu gli hai riservato. Ti chiediamo, Signore, di aiutarci a conservare la speranza e ti ringraziamo, perché abbiamo fiducia in te.

– Gesù, in questo momento di preghiera, noi vogliamo offrirti personalmente il meglio di noi perché attraverso di noi gli altri possano essere felici. Ti affidiamo anche quelle famiglie che hanno dei figli come Erin. Noi sappiamo che questi bambini sono anche tuoi figli. Ma poiché sono diversi dagli altri, talvolta non comprendiamo la missione che tu hai riservato loro. Ti chiediamo di aiutarci Signore: conserva la nostra speranza e quella della loro famiglia. Ti ringraziamo, poiché abbiamo fiducia in te.

3. Prima lettura

Leggeremo ora una lettera che Erin ha scritto alla madrina. Erin non sa leggere né scrivere come noi. Ma Michie, la mamma, sa che cosa lei vuole dire e ce lo racconta.

A mia madrina

(di Mickie Mulkem

Concilium, n° 119 - 1976 pag. 346: edizione spagnola)

Io so che tu sei molto buona.

Tu hai atteso molti mesi il mio amvo.

Tu eri presente e mi hai vista quando avevo soltanto qualche minuto e tu hai cambiato i miei panni quando avevo appena qualche giorno.

Tu pensavi alla tua prima figlioccia.

Questa sarà precoce come sua sorella.

Tu l'accompagnerai a scuola, al collegio, in chiesa.

Che cosa sarò io? L'orgoglio di quelli che mi amano?

Dio aveva progettato diversamente per me. Io sono quello che sono.

Nessuno mi ha mai detta precoce.

Qualcosa non funziona nella mia testa.

Io sarò per sempre una figlia di Dio.

Io sono felice. Io amo tutta la gente e tutti mi amano.

Non posso dire molte cose

ma sono in grado di comunicare e di comprendere.

Affetto, calore, attaccamento e amore.

Ci sono delle persone che occupano un posto privilegiato nella mia vita.

Talvolta le vedo sorridere, talvolta le vedo piangere.

Perché? Io sono felice, i miei cari mi amano.

Che cosa posso chiedere di più?

Io non andrò mai a scuola e non mi sposerò mai.

Ma non sono triste: Dio mi ha fatta speciale.

Io non posso fare del male, io sono veramente capace di amare.

E forse Dio ha bisogno di figli che semplicemente amino.

No, io non sarò mai un successo agli occhi del mondo.

Ma ti prometto una cosa che poche persone possono promettere:

noi potremo condividere l'eternità, madrina,

perché io conosco solamente l'amore, la bontà, l'innocenza.

La tua cara Erin

4. Lode comunitaria

Dopo un momento di silenzio, insieme, molto lentamente, recitiamo questa lode a Dio del profeta Daniele:

"Benedite, , il Signore.

lodatelo ed esaltatelo nei secoli.

Benedite, angeli del Signore, il Signore.

lodatelo ed esaltatelo nei secoli.

Benedite, cieli, il Signore,

lodatelo ed esaltatelo nei secoli.

Benedite, acque tutte, che siete sopra i cieli, il Signore,

lodatelo ed esaltatelo nei secoli.

Benedite, potenze tutte del Signore, il Signore.

lodatelo ed esaltatelo nei secoli.

Benedite, sole e luna, il Signore.

lodatelo ed esaltatelo nei secoli.

Benedite, stelle del cielo, il Signore,

lodatelo ed esaltatelo nei secoli.

Benedite, piogge e rugiade, il Signore.

lodatelo ed esaltatelo nei secoli.

Benedite, o venti tutti, il Signore,
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedite, fuoco e calore, il Signore.
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedite, freddo e caldo, il Signore,
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedite, rugiada e brina, il Signore,
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedite, gelo e freddo, il Signore,
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedite, ghiacci e nevi, il Signore,
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedite, notti e giorni, il Signore,
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedite, luce e tenebre, il Signore,
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedite, folgori e nubi, il Signore.
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedica la terra il Signore.
 lo lodi e lo esalti nei secoli.
 Benedite, monti e colline, il Signore.
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedite, creature tutte che germinate sulla terra, il Signore,
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedite, sorgenti, il Signore.
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedite, mari e fiumi, il Signore,
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedite, mostri marini e quanto si muove nell'acqua, il Signore,
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedite, uccelli tutti dell'aria, il Signore.
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedite, animali tutti, selvaggi e domestici, il Signore.
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedite, figli dell'uomo, il Signore.
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedica Israele il Signore,
 lo lodi e lo esalti nei secoli.
 Benedite, sacerdoti del Signore, il Signore,

lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedite, o servi del Signore, il Signore,
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedite, spiriti e anime dei giusti, il Signore,
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedite, pii e umili di cuore, il Signore,
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
 Benedite, Anania, Azaria e Misaele, il Signore,
 lodatelo ed esaltatelo nei secoli,
 perché ci ha liberati dall'inferi,
 e salvati dalla mano della morte,
 ci ha scampati di mezzo alla fiamma ardente,
 ci ha liberati dal fuoco.
 Lodate il Signore, perché egli è buono,
 perché la sua grazia dura sempre.
 Benedite, fedeli tutti, il Dio degli dèi
 lodatelo e celebratelo, perché la sua grazia dura sempre" (Dn 3, 57-90).

5. Riflessione

Riflettiamo sulla lettera di Erin che è così impressionante.

Il pensiero di tutti può aiutare gli altri, perciò dobbiamo tutti dire qualcosa.

– Che cosa ha colpito di più la mia attenzione in questa lettera?

– Che cosa offre Erin a quelli che stanno accanto a lei?

– Dopo aver letto questa lettera, l'idea che ho riguardo ai bambini come Erin è cambiata? In che modo?

– Talvolta noi ci aspettiamo molto dagli altri. Sono sempre in grado di rispondere alle nostre esigenze?

– Accettiamo gli altri come sono, o piuttosto vogliamo che siano come a noi piacerebbe!

– Possiamo vedere Gesù in Erin?

6. Preghiera

Dopo un momento di silenzio, terminata la riflessione, ciascuno esprime a voce alta la sua preghiera, parlando direttamente a Gesù che è presente.

Potremmo fare nostre le seguenti preghiere:

– «Gesù, ti ringrazio, perché ho scoperto in Erin qualcuno che dipende da Te».

– «Gesù, aiutami ad essere per gli altri un esempio d'amore e di bontà come Erin lo è per noi».

– «Gesù, ti chiedo perdono per tutte le volte che non ho saputo coiriprendere gli altri».

e ti supplico di aiutarmi ad accettare gli altri come sono».

– «Gesù, ti prego, perché non abbandoniamo i bambini come Erin e perché diamo loro il nostro affetto»).

7. Seconda lettura

Ascoltiamo in silenzio la Parola di Dio. Deve essere letta molto lentamente.

"Carissimi, amiamoci gli uni gli altri, perché l'amore è da Dio: chiunque ama è generato da Dio e conosce Dio. Chi non ama non ha conosciuto Dio, perché Dio è amore. In questo si è manifestato l'amore di Dio per noi: Dio ha mandato il suo unigenito Figlio nel mondo, perché noi avessimo la vita per lui. In questo sta l'amore: non siamo stati noi ad amare Dio, ma è lui che ha amato noi e ha mandato il suo Figlio come vittima di espiazione per i nostri peccati.

Carissimi, se Dio ci ha amato, anche noi dobbiamo amarci gli uni gli altri. Nessuno mai ha visto Dio; se ci amiamo gli uni gli altri, Dio rimane in noi e l'amore di lui è perfetto in noi.

Nell'amore non c'è timore. al contrario l'amore perfetto scaccia il timore, perché il timore suppone un castigo e chi teme non è perfetto nell'amore.

Noi amiamo perché egli ci ha amati per primo. Se uno dicesse: «Io amo Dio», e odiasse il suo fratello, è un mentitore. Chi infatti non ama il proprio fratello che vede, non può amare Dio che non vede. Questo è il comandamento che abbiamo da lui: chi ama Dio, ami anche il suo fratello" (1 Gv 4, 7-12; 18-21).

8. Conclusione

Rimaniamo un momento in silenzio. Poi concludiamo:

– «Parola del Signore»).

– «Rendiamo gloria a Dio».

IV. Noi ti troviamo nel silenzio

- Invocare lo Spirito Santo
- Il più grande comandamento
- Il ritorno in Galilea

Questi schemi sono più adatti a preghiere in famiglia con figli adulti.

Introduzione

Il silenzio è anche una grande rivelazione. Se noi ci mettiamo in silenzio, se rimaniamo in silenzio, ci rendiamo conto di fare un'esperienza a cui non siamo abituati. Molti pensano che sia una perdita di tempo; che si deve sempre pensare a qualcosa per pregare, riempire il vuoto con parole; altri non sanno frenare il costante divagare del pensiero se non si offre subito loro un soggetto; altri ancora hanno paura del silenzio prolungato che li pone davanti al mistero che essi sono, nel più profondo di loro stessi.

Che cosa ci porta il silenzio?

All'inizio ci dà la possibilità di renderci conto che preghiamo con tutto il nostro essere, corpo e spirito, che nella preghiera siamo un tutt'uno. Il silenzio ci fa attenti al nostro corpo, alle piccole sensazioni fisiche, alla respirazione, ai dolori che proviamo, ai rumori e agli odori che giungono a noi, alle distrazioni e ai pensieri che penetrano nella nostra coscienza. Non è il caso di respingerli, di lottare.

C'è un primo momento di presa di coscienza nella serenità e nell'obiettività. Nel momento della preghiera assumiamo il nostro io davanti a Dio, così come siamo.

A poco a poco la qualità del silenzio si fa più profonda. Questo silenzio ci avvolge e insieme ci apre. In questo silenzio è più facile *accogliere* e la parola di Dio risuona con molto maggior forza. "Colui che abita nel più profondo del nostro cuore" trova la possibilità di parlarci in profondità.

Infine, la Parola accolta nel più profondo di noi, rimane nel silenzio. Viene custodita nel nostro cuore ed in esso agisce per trasformarci. in una fiducia piena di gioia.

Invocare lo Spirito Santo

- 1) Facciamo lentamente il segno di croce. «Signore, noi vogliamo che questa preghiera sia per la tua gloria e ci uniamo ai nostri fratelli che nel mondo in questo momento ti lodano e ti pregano».
- 2) Ci mettiamo in posizione eretta sulla sedia o su un piccolo banco. rilassati e nello stesso tempo attenti. Durante la preghiera manterremo il corpo immobile per favorire il silenzio interiore.
Respireremo lentamente, cercando di renderci conto del nostro espirare ed inspirare. Sentiamo l'aria calda uscire dalla bocca e l'aria fresca entrare dal naso e scendere all'interno del corpo. Siamo qui davanti al Signore che ci ha dato questo corpo che per vivere ha bisogno di respirare. Ed è la sua vita che sale e scende in noi in armonia e in pace (5 minuti di silenzio).
- 3) «Ebbene io vi dico: Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. Perché chi chiede ottiene, chi cerca trova, e a chi bussa sarà aperto. Quale padre tra voi, se il figlio gli chiede un pane, gli darà una pietra? O se gli chiede un pesce, gli darà al posto del pesce una serpe? O se gli chiede un uovo, gli darà uno scorpione? Se dunque voi, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro celeste darà lo Spirito Santo a coloro che glielo chiedono!». (Lc 11.9-13)
Noi vogliamo accogliere il tuo soffio, il tuo Spirito, che si manifesta ora come vento gagliardo ora come brezza leggera. Nel silenzio, noi ci apriamo per chiedere il tuo soffio, in tutta umiltà, pervivere la nostra vita davanti al tuo Spirito (15 minuti di silenzio).
- 4) Recitiamo lentamente tutti insieme: «Vieni, Spirito Santo, illumina i cuori dei tuoi fedeli (si nominano le persone della famiglia) e accendi in noi il fuoco del tuo amore. Manda, Signore, il tuo spirito e rinnoverai la faccia della terra» (5 minuti di silenzio).
- 5) «Ti chiediamo perdono, Signore, per le nostre distrazioni. Ti rendiamo grazie per i frutti che ci hai concesso durante questa orazione,,.

Il più grande Comandamento

- 1) Incominciamo con un atto di volontà: «Signore, siamo qui per te e vogliamo mantenere questa intenzione durante tutta la nostra preghiera*. Ci uniamo alla preghiera della Chiesa universale.
- 2) Ci mettiamo in una posizione che favorisca la stabilità, l'immobilità, il rilassamento. La schiena dritta, le mani davanti, la respirazione calma, le mascelle rilassate. Prenderemo pienamente coscienza del momento presente attraverso il nostro corpo:
 - Le sensazioni del nostro corpo: le piccole sensazioni, la respirazione, il vento, il caldo, il freddo, i piccoli dolori... Sensazioni globali: fatica, rigidità, benessere, ecc.
 - I rumori che sentiamo: rumori della casa, rumori della strada se si è in città, o i canti degli uccelli, grida lontane ... se si è in campagna.
 - Gli odori che sentiamo: odori della campagna, odori di una casa.
 - I pensieri e le preoccupazioni che ritornano l'uno dopo l'altro.Con tutto questo, che costituisce la nostra presenza qui oggi, ci mettiamo davanti a Te, senza colpevolizzarci o ribellarci, cercheremo di rimanere davanti a Te e di fare un po' più di silenzio. Noi ti lodiamo, Signore (10 minuti di silenzio).
- 3) "Allora si accostò uno degli scribi che li aveva uditi discutere, e, visto come aveva loro ben risposto, gli domandò: «Qual è il primo di tutti i comandamenti?». Gesù rispose: «Il primo è: *Ascolta, Israele. Il Signore Dio nostro è l'unico Signore; amerai dunque il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza. E il secondo è questo: Amerai il prossimo tuo come te stesso. Non c'è altro comandamento più importante di questi.*» (Mc 12, 28-31).
Il Signore ci ama:
 - Ama il nostro cuore. la sostanza profonda della nostra corporeità.
 - Ama dall'eternità la nostra anima e questo ci dà la nostra identità.
 - Ama il nostro intelletto. la punta affilata dell'anima che tende verso di Lui.
 - Ci ama con tutta la forza del suo Spirito.Accogliamo in noi questo torrente d'amore del Signore (15 minuti di silenzio).
- 4) Purifica. Signore, il nostro amore per i nostri fratelli. Il nostro amore è pieno di condizionamenti e ferito dalle fragilità psicologiche, spirituali. Che noi rimaniamo nel tuo amore per amare gli uomini come Tu li ami (5 minuti di silenzio).
- 5) Terminiamo recitando insieme il "Padre Nostro"

Il ritorno in Galilea

- 1) Ci mettiamo in una posizione che favorisca un atteggiamento vigile e rilassato. Seduti o inginocchiati, con la schiena eretta, la respirazione calma, i muscoli del viso rilassati (rimaniamo 5 minuti in silenzio).
- 2) Facciamo lentamente il segno di croce e tutti insieme facciamo un atto di fede per indirizzare questa preghiera: «Signore, noi sappiamo che tu sei qui con noi perché tu l'hai promesso. Ci mettiamo alla tua presenza per dirti che noi aspettiamo da questa preghiera ciò che tu vuoi».
- 3) Quando due persone che si amano hanno litigato e vogliono riavvicinarsi di nuovo, è molto utile per loro ricordare i momenti felici che hanno vissuto insieme nel passato. Siamo portati a dimenticare tutto l'amore che ci è stato dato. Nei momenti di crisi, di dubbio, di tristezza, di vuoto o di noia, è bene ricordare il consiglio del Cristo Risorto ai suoi discepoli: «Ritornate in Galilea». Ritorniamo ai momenti di gioia, ai momenti in cui abbiamo sperimentato la presenza del Signore nella nostra vita e lo incontreremo di nuovo. Ritorniamo con l'immaginazione ad una situazione della nostra vita in cui abbiamo sperimentato la bontà e l'amore di Dio per noi, in un modo o nell'altro. Si tratta di vivere i sentimenti che abbiamo vissuto allora: gioia, intimità, pace, amore ... (15 minuti di silenzio).
- 4) Ritorniamo al momento presente e accogliamo di nuovo l'amore di Dio per noi. Non è cambiato. Egli ci guarda con amore. Pronuncia il nostro nome. Ci apriamo a questo sguardo e a questo amore di Dio. Non ci chiede nulla, se non di rimanere lì e di permettergli di amarci (10 minuti di silenzio).
- 5) Signore, dopo questa preghiera, noi ci alzeremo e torneremo in Galilea. Sappiamo di camminare seguendo te e con te. Ti ringraziamo per questo momento di preghiera. Perdonaci la nostra mancanza di fiducia e di fede.