

GIORNO 3 - martedì 7 aprile 2020

«PADRE MIO»

La preghiera nella paura



Per vivere al meglio questi momenti ti consigliamo di prenderti del tempo per te. Resta da solo in una stanza, in silenzio per qualche momento e senza rumori provenienti dall'esterno. Prima di iniziare prenditi un attimo di raccoglimento.

PRIMO MOMENTO: ASCOLTA

Fai il Segno di Croce e invoca brevemente lo Spirito Santo. Ascolta questa canzone:



Paura di Volare - https://www.youtube.com/watch?v=5USd_3H7RsU

Dio ci vuole per come siamo adesso, anche se pieni di paura e con una fiducia vacillante. È qui per rassicurarci quando abbiamo paura di "spiegare la nostre ali", è qui per dirci che, quando stiamo per cadere, Lui sarà "come un vento che protegge e rialza" - AC Band

Apri la Bibbia al Vangelo di Matteo, e leggi con calma:

Matteo 26,36-56



Leggi la seguente riflessione (o ascolta le parole di don Matteo a questo link:

<https://youtu.be/YIrtqAilsCM>):

- **Gesù va a pregare nel Getsemani, e porta con sé tre discepoli**, quelli che più di tutti credono in un Salvatore potente, un supereroe che sconfiggerà i Romani. Proprio di fronte a loro, Gesù non si fa problemi a mostrare tutta la propria umanità e fragilità in un momento per Lui di grande "tristezza e angoscia". Gesù è in preda ad una paura profonda, alla paura di morire, di dover compiere un gesto che forse non verrà neanche capito. Gesù è così angosciato che continua a fare avanti e indietro, non riesce a stare fermo. Come Gesù, anche noi ci troviamo - tutti insieme, chi più e chi meno - nel *tempo della prova*, dove angoscia, paura non mancano di certo
- **Quando abbiamo paura, come reagiamo?** Di solito tendiamo a rientrare in noi, a chiuderci nelle nostre sicurezze e tranquillità. Questo "movimento" ha un lato più "egoistico": ci chiudiamo a riccio e mettiamo i nostri bisogni al primo posto. Questo è fisiologico ed umano. Rientrare in noi stessi ha anche un lato in più: ci si interroga sulla paura, si cerca di capire, si arriva a liberarsi da tanti "fronzoli" e aggrapparsi a ciò che veramente conta, a riscoprire la bellezza dentro e attorno noi
- L'essere esposti alle nostre paure più grandi ci porta a sperimentare la **fragilità di quando eravamo bambini**. La reazione alla paura ricorda in qualche modo la posizione fetale, che ci rimanda una sensazione di sicurezza, di serenità e di pace, di affidamento. Le più grandi paure del bambino sono sostanzialmente due: la paura di perdere l'affetto dei genitori e...la paura del buio. Queste due paure si trasformano man mano che diventiamo adulti, ma la sostanza è la stessa: da una parte, la paura di perdere l'Amore (di non essere amati e di non poter amare) e la paura del vuoto/caos/sconosciuto.
- Come affrontare la paura che viviamo in questo periodo? **Guardiamo a Gesù**, che nell'Orto degli Ulivi, *sceglie* di affidarsi totalmente a Dio, come un bambino che si affida ai propri genitori. Dio non giudica né sminuisce la nostra umana paura: la accoglie, la vive insieme a noi, e ci dona la forza di accoglierla, viverla e affrontarla a nostra volta. Il Gesù del Getsemani non è un supereroe, è il DIO CON NOI.

SECONDO MOMENTO: VIVI



Come detto nella riflessione, la paura porta a chiudersi in se stessi, a cercare conforto nelle proprie sicurezze. Si tratta di un movimento simile a quello della preghiera: **quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.** In un momento di paura, Gesù si rifugia nella preghiera: come Lui, anche tu oggi ti sei preso un tempo e un luogo precisi, per pregare.

Ora, pensa alle paure che hai nel cuore in questo periodo. Cerca di guardarle con gli occhi di Dio, prendine atto e accoglile. Pensa a quali sono le più schiaccianti, alle situazioni rispetto a cui puoi effettivamente fare qualcosa e alle situazioni, invece, dove tu non puoi cambiare niente.

Ti proponiamo una serie di brevi preghiere o versetti (vedi ultima pagina): scegli quella che ora ti colpisce e ti dona più serenità. Scrivila su un foglio, se ti è comodo. Prega ripetendola più volte, magari accompagnato alla canzone proposta. Lasciati sorprendere dalla Parola di Dio, falla tua, imparala a memoria, affidandoti completamente a Dio, chiedendo che il suo Amore, la sua Forza, la sua Pace abitino la tua quotidianità. Offri a Lui quelle situazioni concrete dove vivi paura e angoscia, offri tutte le persone che sai essere in un momento di difficoltà.

Concludi la preghiera prendendoti un semplice impegno: oggi e nei prossimi giorni, di fronte a momenti di sconforto, di paura e angoscia, fermati un secondo. Ritorna con il cuore a questo breve momento in cui, bambino, ti sei offerto a Colui che ti ama immensamente: offri a Lui la tua fatica, ripetendo quelle parole che hai scelto. Torna in quel luogo di Pace ogni volta che ne hai bisogno.

GESTO FINALE: se ti va, condividi la preghiera che hai scelto nella veste grafica che più ti ispira. Usa Whatsapp, Facebook, Instagram, Padlet ecc. #nellemanidelPadre

<https://padlet.com/acverona/PenitenzialeAC2020>

PADLET: è una bacheca virtuale che rende più interattiva la nostra preghiera. Accedi a questo link per commentare e condividere quanto proposto dal segno (testo, immagini, video sotto i 10MB, link, audio, ecc.), cliccando sul pulsante "+".

Ogni materiale aggiunto verrà approvato e pubblicato il prima possibile. Se usi Padlet senza essere registrato, puoi mettere il tuo nome a parte nella condivisione.

Sal 42, 12

Perché ti rattristi, anima mia,
perché ti agiti in me?
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

Charles de Foucauld

Padre mio, io mi abbandono a Te,
fa' di me ciò che ti piace.
Qualunque cosa tu faccia di me,
ti ringrazio.

Non desidero niente altro, Dio mio;
rimetto l'anima mia nelle tue mani
te la dono, Dio mio,
con tutto l'amore del mio cuore,
perché ti amo.

Per me è un'esigenza d'amore
il darmi, il rimettermi nelle tue mani,
senza misura,
con una confidenza infinita,
poiché Tu sei il Padre mio.

Padre nostro che sei nei cieli,
sia santificato il tuo nome,
venga il tuo regno,
sia fatta la tua volontà
come in cielo così in terra.

Salmo 131

Io sono tranquillo e sereno
come bimbo svezzato in braccio a sua
madre,
come un bimbo svezzato è l'anima mia.

Don Dolindo Ruotolo

O Gesù, mi abbandono a te. Gesù, prendi tu
il comando.

Salmo 39

Ho sperato: ho sperato nel Signore
ed egli su di me si è chinato,
ha dato ascolto al mio grido.

Degnati, Signore, di liberarmi;
accorri, Signore, in mio aiuto.
Io sono povero e infelice;
di me ha cura il Signore.

Salmo 90

Tu che abiti al riparo dell'Altissimo
e dimori all'ombra dell'Onnipotente,
di' al Signore: «Mio rifugio e mia fortezza,
mio Dio, in cui confido».

Poiché tuo rifugio è il Signore
e hai fatto dell'Altissimo la tua dimora,
non ti potrà colpire la sventura,
nessun colpo cadrà sulla tua tenda.

Salmo 54

Getta sul Signore il tuo affanno
ed egli ti darà sostegno,
mai permetterà che il giusto vacilli.

Salmo 27

Il Signore è la mia luce e la mia salvezza;
di chi temerò?
Il Signore è il baluardo della mia vita;
di chi avrò paura?

Se un esercito si accampasse contro di me,
il mio cuore non avrebbe paura;
se infuriasse la battaglia contro di me,
anche allora sarei fiducioso.

Una cosa ho chiesto al Signore,
e quella ricerco:
abitare nella casa del Signore tutti i giorni
della mia vita,
per contemplare la bellezza del Signore,
e meditare nel suo tempio.

Spera nel Signore!
Sii forte, il tuo cuore si rinfranchi;
sì, spera nel Signore!
