

ESERCIZI SPIRITUALI NELL'UNITA' PASTORALE
S. Marta, S. Maria MDC, SS. Trinità, S. Matteo

40 giorni...un tempo per rendere nuova la veste
del nostro battesimo senza toppe né strappi perché con
il lavoro delle nostre mani, nella mano del Signore,
sappiamo essere **sale e luce** per rendere la Chiesa
una famiglia
saporita, colorata, nuova, unita e santa.

Lunedì 10 Marzo 2014

Se tu conoscessi il dono di Dio

"Non perfetti ma felici" Fratel Michal David

Pregare

Pregare è una relazione, è fare esperienza di una persona con la quale parli, ti confronti, condividi, ascolti, ti arrabbi e dalla quale ti senti capito, accolto, ascoltato ecc. La preghiera è il modo di esporsi in prima persona consegnando le questioni più difficili della vita proprio davanti a Dio. Gesù stasera è qui, ci aspettava, è felice di vederci!

È qui:

per noi: inviato dal Padre, per noi, per la nostra vita, per il nostro presente e per il futuro.

con noi: condivide la nostra quotidianità, le nostre gioie e sofferenze, le nostre speranze e le nostre paure, le nostre potenzialità e i nostri limiti.

in noi: è la pienezza della relazione! È dar forma ai desideri più profondi di noi stessi e questa forma è il suo volto in noi, la sua presenza nelle profondità.



Si rende presente in noi per onorare anche i nostri limiti, e condividere con noi la meta che *non è l'assenza del limite ma la perfezione dell'amore.*

♪ *Canto: VIENI, SPIRITO DI CRISTO*

*Rit. Vieni, vieni, Spirito d'amore ad insegnar le cose di Dio.
Vieni, vieni, Spirito di pace a suggerir le cose che lui ha detto a noi.*

1. Noi t'invochiamo, Spirito di Cristo
vieni tu dentro di noi.
Cambia i nostri occhi, fa' che noi vediamo
la bontà di Dio per noi.

2. Vieni, o Spirito, dai quattro venti
e soffia su chi non ha vita.
Vieni, o Spirito, e soffia su di noi perché
anche noi riviviamo.

Intronizzazione della Parola e invocazioni a Gesù Verità

S. Signore Gesù, Tu siedì al pozzo della nostra vita e ci chiedi da bere l'acqua della nostra condizione di persone deboli e peccatrici.

T. Cristo Gesù, Tu ti fai viandante stanco e assetato perché vuoi dissetarci con l'abbondanza del tuo amore.

S. Signore Gesù, Tu sei venuto per donarci l'acqua viva della tua Parola e del tuo Spirito.

T. Cristo Gesù, Tu solo sai trasformare i nostri pozzi in sorgenti d'amore.

S. Signore Gesù, Tu ci riveli la verità della nostra vita perché sei la Verità mandata dal Padre.

T. Cristo Gesù, Tu sei il salvatore del mondo e vuoi donare a tutti la tua salvezza.

Per entrare in preghiera: tempo di silenzio orante

- * Lascio emergere il mio desiderio di ascoltare la Parola di Dio e entrare in dialogo con il Signore che mi parla.
- * Vivo qualche momento di silenzio profondo. Per questo: riconosco ciò che occupa maggiormente il mio cuore in questo momento:
 - se c'è un fatto per cui sperimento gratitudine, ringrazio;
 - se vivo un disagio perché so di aver sbagliato nei confronti di Dio e di qualche persona, chiedo perdono;
 - se brucia dentro me un'offesa ricevuta, chiedo la grazia di saper perdonare;
 - se ho una preoccupazione o una cosa importante da chiedere, mi rivolgo al Signore con fiducia.
- * Cerco di trovare pace deponendo tutto nelle mani del Signore e mettendo Lui al centro di questo tempo di preghiera. Questa è un'opportunità per lasciarmi incontrare dal Signore.
- * Chiedo di saper guardare la mia vita a partire dalla Parola che mi raggiunge in questo momento.

PRIMO MOMENTO:

Incontro con Gesù Verità nella sua Parola

Dal Vangelo secondo Giovanni 4,1-30.39-42

Gesù venne a sapere che i farisei avevano sentito dire: «Gesù fa più discepoli e battezza più di Giovanni» –sebbene non fosse Gesù in persona a battezzare, ma i suoi discepoli –, lasciò allora la Giudea si diresse di nuovo verso la Galilea. Doveva perciò attraversare la Samaria. Giunse così a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: qui c'era un

pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: «Dammi da bere». I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi. Allora la donna samaritana gli dice: «Come mai tu, che sei giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?». I Giudei infatti non hanno rapporti con i Samaritani. Gesù le risponde: «Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: “Dammi da bere!”, tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva». Gli dice la donna: «Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest’acqua viva? Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede il pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo bestiame?». Gesù le risponde: «Chiunque beve di quest’acqua avrà di nuovo sete; ma chi berrà dell’acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l’acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d’acqua che zampilla per la vita eterna». «Signore – gli dice la donna –, dammi quest’acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua». Le dice: «Va’ a chiamare tuo marito e ritorna qui». Gli risponde la donna: «Io non ho marito». Le dice Gesù: «Hai detto bene: “Io non ho marito”. Infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero». Gli replica la donna: «Signore, vedo che tu sei un profeta! I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare». Gesù le dice: «Credimi, donna, viene l’ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. Voi adorate ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. Ma viene l’ora – ed è questa – in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità: così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono ado-

rare in spirito e verità». Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa». Le dice Gesù: «Sono io, che parlo con te». In quel momento giunsero i suoi discepoli e si meravigliavano che parlasse con una donna. Nessuno tuttavia disse: «Che cosa cerchi?», o: «Di che cosa parli con lei?». La donna intanto lasciò la sua anfora, andò in città e disse alla gente: «Venite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto. Che sia lui il Cristo?». Uscirono dalla città e andavano da lui. [...]Molti Samaritani di quella città credettero in lui per la parola della donna, che testimoniava: «Mi ha detto tutto quello che ho fatto». E quando i Samaritani giunsero da lui, lo pregavano di rimanere da loro ed egli rimase là due giorni. Molti di più credettero per la sua parola e alla donna dicevano: «Non è più per i tuoi discorsi che noi crediamo, ma perché noi stessi abbiamo udito e sappiamo che questi è veramente il salvatore del mondo».

*Rileggo il brano e sottolineo la frase
o la parola che più mi colpisce.*

Spunti di riflessione

Mezzogiorno: l'ora dell'incontro al pozzo

- * La donna samaritana sceglie di andare al pozzo a mezzogiorno per evitare incontri indesiderati. *In quali momenti o situazioni vivo il mio "mezzogiorno"? Riesco ad individuare i miei atteggiamenti di fuga più frequenti? Ci sono persone che faccio fatica ad incontrare e/o situazioni che non voglio mettere in discussione?*
- * L'esperienza della Samaritana ci mostra che ogni esperienza

di fede è un incontro personale d'amore con Dio, che parte dalla "sete" comune a tutti gli uomini. *Si approda a Dio solo attraverso la sete dei nostri desideri più profondi: di cosa ha sete il mio cuore? Quali sono i miei desideri più profondi?*

- * Gesù aiuta la Samaritana a guardare la realtà a tre livelli: quello che c'è attorno a lei, quello che sa e che vede; quello che non è immediatamente visibile, perché bisogna guardare oltre, e quello che è difficile da vedere e da cui si distoglie lo sguardo. *Come mi rapporto di fronte a questi tre modi di percepire la mia realtà?*

La stanchezza: possibilità di un incontro

- * La Samaritana, come ognuno di noi, è alla ricerca della felicità e in questa ricerca ha speso tante energie continuando ad attingere ad un'acqua che non la disseta: *a quale acqua mi disseto? Cosa mi rende veramente felice? Cos'è la felicità per me?*

Le parole di Gesù: accompagnati verso la verità di noi stessi

- * Nella ricerca della felicità e della realizzazione spesso partiamo da noi stessi e facciamo conto solo su noi stessi, ma Gesù vuole condurci sulla strada giusta dell'amore e di una vita aperta al dono verso gli altri. *Quali sono i miei mariti? (bellezza, successo, denaro, intelligenza, indipendenza...) Quali le sicurezze a cui sono più attaccato? Conosco e accetto i miei limiti e debolezze?*
- * Qual è il mio rapporto con la verità? Quali motivazioni mi spingono a cercarla? "Fare la carità della verità".

Dall'incontro all'essere testimoni

Tre sono i gesti e le azioni che questa donna compie:

Lascia la sua anfora

Corre in città

Annunzia alla gente

La Samaritana diventa testimone dell'Amore, quanto sento di volermi spendere nell'annuncio-testimonianza di Cristo agli uomini del nostro tempo?

SECONDO MOMENTO: Incontro con Gesù Via

«Ogni cristiano è missionario nella misura in cui si è incontrato con l'amore di Dio in Cristo Gesù; non diciamo più che siamo "discepoli" e "missionari", ma che siamo sempre "discepoli-missionari". Se non siamo convinti, guardiamo ai primi discepoli, che immediatamente dopo aver conosciuto lo sguardo di Gesù, andavano a proclamarlo pieni di gioia: «Abbiamo incontrato il Messia» (Gv 1,41). La samaritana, non appena terminato il suo dialogo con Gesù, divenne missionaria, e molti samaritani credettero in Gesù «per la parola della donna» (Gv 4,39). [...] E noi che cosa aspettiamo? Certamente tutti noi siamo chiamati a crescere come evangelizzatori. Al tempo stesso ci adoperiamo per una migliore formazione, un approfondimento del nostro amore e una più chiara testimonianza del Vangelo. In questo senso, tutti dobbiamo lasciare che gli altri ci evangelizzino costantemente; questo però non significa che dobbiamo rinunciare alla missione evangelizzatrice, ma piuttosto trovare il modo di comunicare Gesù che corrisponda alla situazione in cui ci troviamo. **In ogni caso, tutti siamo chiamati ad offrire agli altri la testimonianza esplicita dell'amore salvifico del Signore, che al di là delle nostre imperfezioni ci offre la sua vicinanza, la sua Paro-**

la, la sua forza, e dà senso alla nostra vita. Il tuo cuore sa che la vita non è la stessa senza di Lui, dunque quello che hai scoperto, quello che ti aiuta a vivere e che ti dà speranza, quello è ciò che devi comunicare agli altri. *La nostra imperfezione non dev'essere una scusa; al contrario, la missione è uno stimolo costante per non adagiarsi nella mediocrità e per continuare a crescere. La testimonianza di fede che ogni cristiano è chiamato ad offrire, implica affermare come san Paolo: «Non ho certo raggiunto la mèta, non sono arrivato alla perfezione; ma mi sforzo di correre per conquistarla ... corro verso la mèta» (Fil 3,12-13).*

Papa Francesco: *Evangelii gaudium* (120-121)

«Siamo liberi di cercare, di amare, di crescere. Di abituarci, di rassegnarci di spegnerci.

Dio ci viene incontro, questa è la grande novità del cristianesimo. Ma non ci forza, né ci obbliga, né ci ricatta. Possiamo adeguarci ad una fede ragionevole e onesta, socialmente approvata e ben tollerata. Brava gente! O non accontentarci... E diventare discepoli.

[...] L'amore fatto solo di emozioni e di sussulti è drammaticamente egoistico: soddisfa chi lo prova, non chi lo riceve. Gesù lo sa bene: l'amore può diventare crocefisso. [...]

Regola e misericordia fanno parte della stessa esperienza di fede. Viene prima il rigore o prima la bontà? **Non esiste un rigore che non sfoci nella bontà e una bontà che non si concretizzi nella serietà.**

«Io ti domando due cose, non negarmele prima che io muoia: tieni lontano da me falsità e menzogna, non darmi né povertà né ricchezza, ma fammi avere il mio pezzo di pane, perché, una volta sazio, io non ti rinneghi e dica: «Chi è il Signore?», oppure, ridotto all'indigenza, non rubi e abusi del nome del mio Dio». (Pr 30,7-9)

(P. Curtaz, Gesù incontra, Ed. San Paolo 2013)

E io, cosa aspetto?

Quale impegno "serio" di evangelizzazione per questa Quaresima?

Canto di ascolto: Si può (Renato Zero)

Timone tutto a dritta si avvicina un tifone
In un momento la tua vita non è più tua
La barca è ingovernabile e lontana è la riva
Prego per te... Tu prega per me...
In certe situazioni siamo davvero soli.
Ci salva quell'istinto e la carezza di Dio.
Abbiamo fatto bene a incamerare esperienza Io aiuto te, tu aiuti me.
Tocca a noi rialzarci da terra ogni volta.
Tocca a noi lo sai decidere la strada, il modo di proporsi,
come comportarsi, preservarsi e quando dire no.
Tocca a noi tornare a casa sani e salvi.
Nessuno nasce muto sordo cieco o stonato.
Che un uomo è destinato... è la più assurda idiozia.
Saremo esattamente come abbiamo vissuto: genialità oppure meschinità.
Tocca a noi cambiare il giudizio della gente.
Tu vedrai ladri diventare onesti,
perché in tempi come questi c'è bisogno d'impegnarsi, insieme vincere si può.
Tocca a noi: ne abbiamo già superate tante.
Tocca a noi stringere i denti ripetiamoci...si può.
Timone tutto a dritta il coraggio ci chiama.
Nessun problema... se ci credi... si può Si può!

TERZO MOMENTO: *Incontro con Gesù Vita*

Preghiamo insieme:

Gesù Maestro, al mio cuore, si sostituisca il tuo: al mio amore a Dio, al prossimo, a me stesso, si sostituisca il tuo. Alla mia vita peccatrice umana, si sostituisca la tua divina, purissima, sopra tutta la natura. «Io sono la vita» (cf Gv 14,6). Vivi in me, o Gesù Vita e custodisci il mio cammino.

Gesto

Preghiera finale

Signore Gesù,
sei venuto al nostro pozzo per dirci
che la sete non si placa bevendo a sazietà,
ma col diventare fontana per altri,
dissetare altri,
farsi sorgente per i loro bisogni.
Aiutaci a diventare sorgente,
a diventarlo con il gesto e la parola,
con l'accoglienza e il grido di giustizia,
con l'ascolto e con il pianto, con la preghiera!
Insegnaci a rimanere con il cuore proteso
verso di Te,
pronti ad accogliere il dono della tua Parola
ogni giorno.
Allora anche noi potremo esistere
solo come sorgente per chi ci vive accanto,
e far nascere un sorriso di speranza
sui volti stanchi.
Che la nostra vita, Signore,
diventi il canto della tua sorgente! Amen

Benedizione

♪ ACQUA SIAMO NOI

Acqua siamo noi
dall'antica sorgente veniamo fiumi siamo noi
se i ruscelli si mettono insieme
mari siamo noi se i torrenti si danno la mano
vita nuova c'è se Gesù è in mezzo a noi

*Rit. E allora diamoci la mano e tutti insieme camminiamo
Ed un oceano di pace nascerà
E l'egoismo cancelliamo un cuore limpido sentiamo
È Dio che bagna del suo amor l'umanità*

Nuova umanità
oggi nasce da chi crede in Lui, nuovi siamo noi
se l'amore è la legge di vita, figli siamo noi
se non siamo divisi da niente, vita eterna c'è



