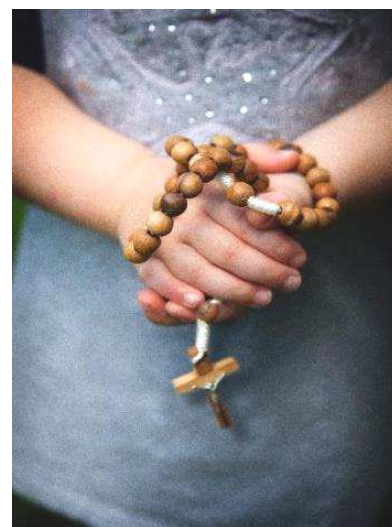


UN PÒ DI TEMPO PER ME



UN PÒ DI TEMPO PER ME

“Quaresima e quarantena quest’anno si rincorrono e ci obbligano a ripensare alla nostra fede ai tempi del COVID-19. Non potendo celebrare la Messa, non potendo incontrarsi e non potendo fare attività, in qualche modo abbiamo l’impressione che manchi terreno sotto i piedi del nostro cammino di fede. Ma è davvero così? Proviamo insieme a scoprire, all’interno di questi giorni strani, alcuni elementi che potranno aiutarci a vivere la nostra quaresima ‘quarantenata’ in modo efficace. Ci sono almeno tre di questi che potrebbero essere rimessi a fuoco: la preghiera, la prossimità e la vita comunitaria.”

Alla luce di tutto questo, mentre ci lasciamo interrogare da questi giorni surreali, vi propongo alcune provocazioni affinché questa quarantena quaresimale non passi invano. Può essere un’occasione utile per ritrovare l’essenziale del nostro cammino dietro il Signore Gesù. Noi, che mendichiamo sguardi di amore e di riconoscimento, potremmo riscoprire il valore del tempo passato a lasciarci guardare dal Padre e ritrovare il gusto di parole sussurrate più che urlate e moltiplicate. E forse, quando ci ritroveremo insieme per partecipare alla vita della comunità, tutti noi saremo più consapevoli del perché ci siamo e di che cosa dovremmo fare.”

padre Luca

Caro giovane/adulto,



in questo tempo difficile, ma anche straordinario, come settore Giovani e Adulti di AC abbiamo pensato di mettere a disposizione un piccolo strumento per prenderti un po’ di tempo per te. L’introduzione sottostante e le meditazioni sono state scritte da padre Luca, mentre i brani biblici e le domande sono stati suggeriti da don Nino e don Pietro. Il sussidio è diviso in quattro momenti, ognuno dei quali

è formato dalla stessa successione di silenzio e meditazione.

Puoi scegliere tu come organizzare questo tempo: dedicarvi un tempo più lungo e, momento dopo momento, viverlo tutto insieme in una mezza giornata, oppure dividere in più giornate così come sono divisi i quattro momenti del sussidio.

Inoltre, per chi volesse ampliare ulteriormente la meditazione sui vari brani biblici, rendendola quasi come una "Lectio Divina", in fondo è allegato uno schema di scansione dei tempi per accompagnare la meditazione. Questo tempo è quindi nelle tue mani, insieme a quelle del Signore: scegli tu le modalità per viverlo al meglio.

**1° momento
DALLA PAURA AL
BUON CONTAGIO**

Mi preparo

Cerco un luogo isolato,
faccio silenzio fuori
e dentro di me:
chiudo gli occhi,
mi concentro sul momento presente,
libero la mente da preoccupazioni e pensieri,
esprimo interiormente il mio desiderio di
stare alla presenza del Signore.





Canto iniziale

SPIRITO SANTO DOLCE PRESENZA

<https://www.youtube.com/watch?v=Bb2WHAiP5SM&t=3s>

Spirito Santo, dolce presenza,
vieni a fonderci con la tua volontà
Consolatore, Luce del cuore
soffia la tua vita dentro noi
Inebriaci di Te del tuo amore

Spirito Santo, Spirito di Gesù
adesso tu manda noi ad infiammare la terra
Spirito Santo rendici uno in te
usaci come vuoi con la tua grazia

Spirito santo, testimone celeste,
donaci sapienza e verità
Promessa del Padre, sorgente di grazia
vieni a dimorare dentro noi
Inebriaci di Te del tuo amore

Spirito Santo, Spirito di Gesù
adesso tu manda noi ad infiammare la terra
Spirito Santo rendici uno in te
usaci come vuoi con la tua grazia
Spirito Santo, Spirito di Gesù
adesso tu manda noi ad infiammare la terra
Spirito Santo rendici uno in te
usaci come vuoi, usaci come vuoi

Scendi su di noi, scendi su di noi,
Tu che sei l'eterno
Scendi su di noi, scendi su di noi,
Tu che sei l'eterno
Scendi su di noi, scendi su di noi,
Tu che sei l'eterno
Scendi su di noi, scendi su di noi,
Tu che sei l'eterno, l'ETERNO

Spirito Santo, Spirito di Gesù
muoviti dentro noi per rinnovare la terra
Spirito Santo rendici uno in te
usaci come vuoi, usaci come vuoi
Spirito Santo

Invocazione allo Spirito Santo

VIENI, SANTO SPIRITO,
MANDA A NOI DAL CIELO
UN RAGGIO DELLA TUA LUCE.
VIENI, PADRE DEI POVERI,
VIENI, DATORE DEI DONI,
VIENI LUCE DEI CUORI.
CONSOLATORE PERFETTO,
OSPITE DOLCE DELL'ANIMA,
DOLCISSIMO SOLLIEVO.
NELLA FATICA, RIPOSO,
NELLA CALURA, RIPARO,
NEL PIANTO, CONFORTO.
O LUCE BEATISSIMA,
INVADI NELL'INTIMO
IL CUORE DEI TUOI FEDELI.

SENZA LA TUA FORZA,
NULLA È NELL'UOMO,
NULLA SENZA COLPA.
LAVA CIÒ CHE È SORDIDO,
BAGNA CIÒ CHE È ARIDO,
SANA CIÒ CHE SANGUINA.
PIEGA CIÒ CHE È RIGIDO,
SCALDA CIÒ CHE È GELIDO,
DRIZZA CIÒ CHE È SVIATO.
DONA AI TUOI FEDELI
CHE SOLO IN TE CONFIDANO
I TUOI SANTI DONI.
DONA VIRTÙ E PREMIO,
DONA MORTE SANTA,
DONA GIOIA ETERNA.
AMEN.



Dal Vangelo secondo Matteo (5, 14-16)

Voi siete la luce del mondo; non può restare nascosta una città che sta sopra un monte, né si accende una lampada per metterla sotto il moggio (), ma sul candelabro, e così fa luce a tutti quelli che sono nella casa. Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli.*

() il moggio è un recipiente, una sorta di cassa o secchio che indicava una misura.*

Silenzio



Dalla paura al buon contagio

Chiediamoci se questo tempo non ci aiuti a ritrovare il gusto degli incontri volto a volto forse accantonati nel delirio dei numeri e delle folle da convertire o da raggiungere. Forse, in un tempo nel quale tutti siamo impauriti dal contatto con l'altro, ci farà bene rileggere i numeri di Evangelii Gaudium sulla missione. Pagine nelle quali Papa Francesco parla senza mezzi termini di un vero e proprio contagio (cf. EG 4.88.107) fino a scrivere: "Come vorrei trovare le parole per incoraggiare una stagione evangelizzatrice più fervorosa, gioiosa, generosa, audace, piena d'amore fino in fondo e di vita contagiosa!" (EG 261). Sì, i cristiani sono persone 'contagiose di vangelo' perché hanno dentro qualcosa d'invisibile come il lievito nella massa o come il granellino di senape. Realtà piccole e nascoste da cui però può sgorgare tanta vita.

Infine, domandiamoci, se in un tempo di messe sospese, tutti ci possiamo abituare a un'ecologia eucaristica: a 'meno messe e più messa' che ci porti a evitare di fare i 'capricci' per avere una 'celebrazione comoda sotto casa', per poter ritrovare la gioia di celebrare la misericordia di Dio in un banchetto di fraternità.

Banchetto per noi e per tutti, inclusivo verso ogni Popolo della terra. Banchetto dal quale si parte per annunciare a tutti l'Amore che ci ha raggiunti e 'contagiati'.

Preghiamo perché questa quarantena, una volta superata, possa renderci più autentici, rafforzati nella fede, più bisognosi di fraternità e umanità e che ci dia la possibilità di essere più capaci di dare ragione della speranza che è in noi a chi martoriato dalla guerra e, appollaiato nei campi profughi turchi, busserà a breve alle nostre porte in cerca di uno sguardo amico.

Domande per la riflessione personale o in famiglia

- Ho fatto esperienza di un Vangelo che contagia?
- Dalla mia vita e da quella della mia comunità promana un raggio della luce di Dio sugli altri?
- Qual è il moggio che bisognerebbe togliere perché la luce possa risplendere pienamente?

Ringrazio

Come si fa tra amici, parlo con il Signore su ciò che sto ricevendo da lui durante questo incontro.

Recito il "Padre nostro" prima di congedarmi e termino con la preghiera del Magnificat / canto finale.



Canto finale

TEMPO DI RICOMINCIARE

<https://www.youtube.com/watch?v=zTy-iNAc7j0>

Padre nostro siamo qui nella nostra povertà
davanti a te Tu che di ogni cuore sai storie,
luci, lacrime e verità

Dacci il tuo perdono che ci risana l'anima
con la tua pace.

Padre nostro tu che puoi tutti
i nostri debiti prendili tu
Il ritorno che non c'è, la ferita,
il torto che brucia di più
Il perdono che ci dai ce lo offriamo
tra di noi e lo chiediamo.

**Oggi è tempo di ricominciare,
tempo di perdono nella verità
per comporre in terra un firmamento,
stelle sopra il fango d'ogni povertà e l'unità.**

Rimetti a noi i nostri debiti come noi li
rimettiamo ai nostri debitori Padre Nostro aiutaci
a perdonarci, non per dimenticanza,
debolezza o indifferenza non perché
quello che è grave è senza importanza
o perché è bene quel che è male
ma col coraggio estremo e la libertà
di accogliere l'altro così come è
nonostante il male che ci ha fatto
come tu accogli ciascuno
nonostante i suoi difetti.

**Oggi è tempo di ricominciare,
tempo di perdono nella verità
per comporre in terra un firmamento,
stelle sopra il fango d'ogni povertà e l'unità.**

Non lasciarti vincere dal male,
ma vinci con il bene il male.
Padre Nostro donaci occhi nuovi
e cuore di madre verso l'altro
e una misericordia che sempre copre,
dà fiducia, crede, spera dacci la grazia
di un'amnistia completa nel cuore
di un perdono reciproco universale
perché apriamo a chi ci ha fatto torto
la possibilità di ricominciare
e un avvenire in cui il male
non abbia l'ultima parola.

**Oggi è tempo di ricominciare,
tempo di perdono nella verità
per comporre in terra un firmamento,
stelle sopra il fango d'ogni povertà e l'unità.**

Vieni dolce Spirito scendi col tuo balsamo
tu che lo puoi Dove il cuore sanguina
quando grida l'anima dentro di noi
Soffia via la cenere

dacci il tuo respiro di misericordia.

Vieni Santo Spirito rialzaci e rivestici di novità
Fai di noi il tuo lievito che nel

mondo semina fraternità

Scendi fuoco limpido scendi fiume
carico di primavera.

**Oggi è tempo di ricominciare,
tempo di perdono nella verità
per comporre in terra un firmamento,
stelle sopra il fango d'ogni povertà.
Firmamento stelle sopra il fango,
stelle che nel buio brillano di più firmamento dal
respiro immenso,
cieli sulla terra qui fra noi sei tu.**

Oggi è tempo... - Firmamento... e l'unità!

MAGNIFICAT

L'anima mia magnifica il Signore *
e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,
perché ha guardato l'umiltà della sua serva.*
D'ora in poi tutte le generazioni
mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente *
e Santo è il suo nome:
di generazione in generazione
la sua misericordia *
si stende su quelli che lo temono.

Ha spiegato la potenza del suo braccio, *
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;
ha rovesciato i potenti dai troni, *
ha innalzato gli umili;

ha ricolmato di beni gli affamati, *
ha rimandato i ricchi a mani vuote.

Ha soccorso Israele, suo servo, *
ricordandosi della sua misericordia,

come aveva promesso ai nostri padri, *
ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre.

Gloria al Padre e al Figlio *
e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre *
nei secoli dei secoli.

Amen.

2° momento LA PREGHIERA

Mi preparo

Cerco un luogo isolato,
faccio silenzio fuori
e dentro di me:
chiudo gli occhi,
mi concentro sul momento presente,
libero la mente da preoccupazioni e pensieri,
esprimo interiormente il mio desiderio di
stare alla presenza del Signore.





Canto iniziale / Invocazione allo Spirito Santo: vedi pag. 4

Dal Vangelo secondo Matteo (6, 5-15)

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:

«Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, 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.

Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate.

Voi dunque pregate così:

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.

Dacci oggi il nostro pane quotidiano,

e rimetti a noi i nostri debiti

come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,

e non abbandonarci alla tentazione,

ma liberaci dal male.

Se voi infatti perdonerete agli altri le loro colpe, il Padre vostro che è nei cieli perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonerete agli altri, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe».

Silenzio



La preghiera

La preghiera è una delle espressioni centrali della nostra fede. 'Andare a messa' oggi rappresenta per tanti la 'cartina tornasole' delle nostre appartenenze ecclesiali. Ma oggi non possiamo andarci e pare che tutto crolli. Invece il vangelo quotidiano ci offre una prospettiva altra, da integrare. Gesù ci presenta una preghiera da viverci nel segreto della propria stanza, del proprio cuore: un volto a volto intimo e segreto come le cose che contano (cf. Mt 6,6). Sì, la preghiera personale è una dimensione essenziale del cammino di fede, una relazione che, se vogliamo, precede e sostiene l'adesione comunitaria e l'appartenenza ecclesiale. Relazione che fugge l'ipocrisia dell'essere guardati perché è occasione straordinaria per lasciarsi intercettare dallo sguardo di Colui che ci ama da morire.

Allora, in questa strana quaresima, può risuonare l'invito del Papa ad accogliere l'amore del Padre: "Anzitutto voglio dire ad ognuno la prima verità: Dio ti ama. Se l'hai già sentito, non importa, voglio ricordartelo: Dio ti ama. Non dubitarne mai, qualunque cosa ti accada nella vita. In qualunque circostanza, sei infinitamente amato" (CV 112). Nel dialogo silenzioso con la Parola ci accogeremo

di non aver bisogno di maschere, di moltiplicare parole perché faremo l'esperienza di essere conosciuti nel profondo (cf. Mt 6,7; Sal 138), e ci accorgeremo della pertinenza delle parole di Benedetto XVI quando scrisse: "All'inizio dell'essere cristiano non c'è una decisione etica o una grande idea, bensì l'incontro con un avvenimento, con una Persona, che dà alla vita un nuovo orizzonte e con ciò la direzione decisiva" (DCE 1). In questo tempo tutti noi potremmo dunque riscoprire il senso vero della chiesa: non un'organizzazione educativa, formativa, caritativa, religiosa che coordina preghiere, attività, corsi, esperienze, gite, ma una comunità di discepoli e di discepole chiamati personalmente dal Signore per stare con Lui e per essere inviati all'incontro con altri (cf. Mc 3,14-15).

Domande per la riflessione personale o in famiglia

- La mia fede si esprime in tanti modi: servizio educativo o caritativo, incontri associativi, Messa domenicale... e la preghiera?
- Quanto e come la preghiera caratterizza la mia vita cristiana?
- In che modo la preghiera mi sta aiutando a vivere in pienezza le giornate in questo periodo "particolare"?
- Il tempo per la preghiera è un tempo sprecato o tempo per....

Ringrazio

Come si fa tra amici, parlo con il Signore su ciò che sto ricevendo da lui durante questo incontro. Recito il "Padre nostro" prima di congedarmi e termino con la preghiera del Magnificat / canto finale.

Canto finale / Magnificat: vedi pag. 6



3° momento LA PROSSIMITÀ



Mi preparo

Cerco un luogo isolato,
faccio silenzio fuori
e dentro di me:
chiudo gli occhi,
mi concentro sul momento presente,
libero la mente da preoccupazioni e pensieri,
esprimo interiormente il mio desiderio di
stare alla presenza del Signore.



Canto iniziale / Invocazione allo Spirito Santo: vedi pag. 4

Dal Vangelo secondo Luca (10, 1-9)

In quel tempo, il Signore designò altri settantadue discepoli e li inviò a due a due avanti a sé in ogni città e luogo dove stava per recarsi. Diceva loro: "La messe è molta, ma gli operai sono pochi. Pregate dunque il padrone della messe perché mandi operai per la sua messe. Andate: ecco io vi mando come agnelli in mezzo a lupi; non portate borsa, né bisaccia, né sandali e non salutate nessuno lungo la strada.

In qualunque casa entriate, prima dite: Pace a questa casa. Se vi sarà un figlio della pace, la vostra pace scenderà su di lui, altrimenti ritornerà su di voi. Restate in quella casa, mangiando e bevendo di quello che hanno, perché l'operaio è degno della sua mercede. Non passate di casa in casa.

Quando entrerete in una città e vi accoglieranno, mangiate quello che vi sarà messo dinanzi, curate i malati che vi si trovano, e dite loro: È vicino a voi il regno di Dio".

Silenzio



La prossimità

È proprio l'invio missionario che ci apre alla seconda dimensione della nuova esperienza di sequela offertaci da questa 'quarantena': la prossimità. I discepoli missionari non possono vivere la loro appartenenza a Cristo senza andare. Andare non tanto per andare, ma andare per incontrare altri, per stringere mani, per asciugare lacrime, condividere un sorriso, per donare ciò che di più prezioso abbiamo: noi stessi e il nostro esserci. E oggi tutto questo pare inopportuno perché c'è il rischio del contagio. Come scrive sapientemente Recalcati: "nessuna figura più dell'epidemia mette in luce questa spinta primaria dell'umano all'evitamento del contatto e alla chiusura" (M. Recalcati, Come si diffonde il virus del razzismo, Repubblica, 04 febbraio 2020) perché dietro ogni altro, se ci pensiamo bene, c'è un potenziale sconosciuto, dunque uno straniero, dunque un pericolo. Fatte salve le necessarie e giuste precauzioni sanitarie, in questo isolamento avvertiamo il bisogno di contatti veri. E mentre sono vietati gli incontri diretti riscopriamo la possibilità e la gioia di entrare in relazione con uno alla volta, magari tramite il telefono o i social. Noi che contiamo gli amici e i follower stiamo riscoprendo la cura dell'incontro, il valore delle singole relazioni, del dedicarsi tempo senza fretta perché 'mi si è liberata l'agenda'. E noi che spesso siamo in affanno, ci ritroviamo di punto in bianco con il calendario liberato e l'occasione di ritessere relazioni calde, una per volta, poche per volta, magari partendo da quelle più trascurate. Infatti: 'il Vangelo ci invita sempre a correre il rischio dell'incontro con il volto dell'altro...col suo dolore e le sue richieste, con la sua gioia contagiosa in un costante corpo a corpo' (EG 88).

Domande per la riflessione personale o in famiglia

- Nell'incontro con l'altro cosa colgo di lui?
- Cosa porto di me nella relazioni con il prossimo?
- In questo tempo, pur non potendo "entrare nella casa", come posso entrare in relazione profonda con l'altro ed essere portatore di pace?
- Terminata questa quarantena quaresimale, cambierà il modo di relazionarmi con il prossimo?

Ringrazio

Come si fa tra amici, parlo con il Signore su ciò che sto ricevendo da lui durante questo incontro. Recito il "Padre nostro" prima di congedarmi e termino con la preghiera del Magnificat / canto finale.

Canto finale / Magnificat: vedi pag. 6



4° momento VITA COMUNITARIA

Mi preparo

Cerco un luogo isolato,
faccio silenzio fuori
e dentro di me:
chiudo gli occhi,
mi concentro sul momento presente,
libero la mente da preoccupazioni e pensieri,
esprimo interiormente il mio desiderio di
stare alla presenza del Signore.





Canto iniziale / Invocazione allo Spirito Santo: vedi pag. 4

Dagli Atti degli Apostoli (4, 32-35)

La moltitudine di coloro che erano diventati credenti aveva un cuore solo e un'anima sola e nessuno considerava sua proprietà quello che gli apparteneva, ma fra loro tutto era comune. Con grande forza gli apostoli davano testimonianza della risurrezione del Signore Gesù e tutti godevano di grande favore. Nessuno infatti tra loro era bisognoso, perché quanti possedevano campi o case li vendevano, portavano il ricavato di ciò che era stato venduto e lo deponevano ai piedi degli apostoli; poi veniva distribuito a ciascuno secondo il suo bisogno.



Silenzio

La vita comunitaria

In questi giorni 'senza messa e senza incontri', mentre possiamo riscoprire il valore della preghiera e delle relazioni vissute nell'intimità, dobbiamo ammettere che ci manca la comunità. Abbiamo nostalgia della comunità verso la quale alle volte abbiamo qualcosa da ridire forse perché avvertiamo vero quello che i Padri scrivevano all'inizio dell'avventura cristiana: 'unus christianus, nullus christianus', cioè 'un cristiano solo è un cristiano che vale nulla'. Perché il vangelo si vive insieme ad altri e l'apice della preghiera cristiana è una cena di fratelli e sorelle che fanno memoria del Signore crocifisso e risorto. In questi giorni di isolamento ci manca vedere il volto di chi solitamente scorgiamo seduto sempre a quel banco, o di quella persona che legge o addirittura del prete o della suora con i quali non sempre andiamo d'accordo. E ci manca celebrare la messa espressione apice della vita di una comunità del Signore. La messa, di cui spesso abbiamo lamentato distanze e orari, oggi ci pare di nuovo essenziale. E mai come ora, forse, riusciamo a comprendere la situazione di chi, in varie parti del mondo, non ha la possibilità di celebrare, né di ritrovarsi per i sacramenti. In 'quarantena' è più facile leggere e accogliere le indicazioni del recente Sinodo sulla Chiesa che è in Amazzonia e la sua presentazione autorevole di Papa Francesco intitolata "Querida Amazzonia" e comprendere il dramma dei cristiani perseguitati, dei fratelli di fede in Siria, in Iraq e in tutti gli scenari di guerra.

Domande per la riflessione personale o in famiglia

- Nella situazione di isolamento, scopriamo quanto sia vitale per noi l'altro. Colgo questa occasione per dire grazie al nostro prossimo per la sua presenza? Come?
- Nel desiderio di ritrovarci presto tutti assieme, c'è la volontà di riscoprire il grande valore della Cena domenicale dove, come fratelli e sorelle, facciamo memoria del Signore crocifisso e risorto?
- Cosa manca alla mia famiglia ed alla mia comunità parrocchiale per essere "un cuor solo ed un'anima sola"? Cosa posso fare io perché ciò avvenga?

Ringrazio

Come si fa tra amici, parlo con il Signore su ciò che sto ricevendo da lui durante questo incontro. Recito il "Padre nostro" prima di congedarmi e termino con la preghiera del Magnificat / canto finale.

Canto finale / Magnificat: vedi pag. 6



Schema di preghiera

*Vi presentiamo uno schema per la preghiera e riflessione personale divisa in cinque punti:
per ogni punto ci sarà scritto, in fondo tra parentesi,
il tempo consigliato per svolgerlo (espresso in minuti).*

*Consigliamo inoltre di fornirsi di un quadernino su cui appuntare i desideri e le riflessioni personali.
Può aiutare datare ogni preghiera con il giorno e l'orario in cui si svolge.*

PUNTI INTRODUTTIVI

1. **Tempo e Luogo (1')** – Individuate un tempo e un luogo preciso per la vostra preghiera, aver bene in mente il momento in cui andremo a fare la preghiera aiuta a preparare il nostro corpo e la nostra mente. Il luogo dovrà aiutare ad un atteggiamento del corpo adatto a pregare, dobbiamo sentirci a nostro agio, evitando scomodità che distraggono.
2. **Dove vado? Cosa desidero? (2')** – Esplicitare una preghiera definita, una supplica che chiediamo a Dio, vi consigliamo di scriverla. “Signore attraverso questa preghiera ti chiedo la grazia...”. Può essere la stessa per più giorni, o cambiare di volta in volta.
3. **Preghiera di liberazione (1')** – Chiediamo al Signore di liberarci dalla richiesta appena fatta perché non vincoli le nostre attenzioni. Il Signore opera per vie misteriose, liberiamoci quindi dalla presunzione di sapere cosa meglio per noi, lasciamo che il Signore ci guidi e si esprima attraverso la preghiera.

NUCLEO

4. **Dialogo con la parola di Dio (10'/40')** – Leggere, ripetere, ruminare la Parola di Dio. A un certo punto qualcosa mi tocca di più e parlo con Dio circa le cose che emergono.
 - Parola di Dio come prima cosa da leggere.
 - Riflettere, tenendo conto della lettura spirituale fatta
 - Risonanze del cuore. Mentre ascoltate la Parola di Dio sorgono luci nel cuore, qualcosa risuona in modo particolare. Come un eco che sorge da uno stupore e che si ripete nel cuore. Scrivete tutto ciò che viene fuori, “l'eco del cuore”. In questa parte è importante riferire tutto a Dio, rivolgetevi a lui non come un estraneo ma come colui che da sempre vi conosce.
5. **Preghiera di ringraziamento (2')** – Colloquio con un santo/a, la relazione orizzontale è aiutata da quella verticale. Dobbiamo comunque rimanere in uno stato di gratitudine permanente, che ci permette di custodire le grazie ricevute e ci predispone a ricevere doni sempre nuovi da Dio: “Si ama donare a chi è riconoscente”.