

## allegato n. 4 – PERCORSO DI PREGHIERA

Non basta parlare di contemplazione, bisogna viverla, dedicare del tempo vivo all'ascolto della Parola, ecco dunque piccoli spunti per la preghiera.

*Come momento iniziale si può partire da un racconto...*

### LEGGENDA AFRICANA

Tanto tempo fa la terra era piatta. Il Cielo la guardava da lontano e le parlava.

La Terra però non riusciva a sentire i discorsi del Cielo, allora decise di andargli incontro. *"Ciao, Cielo – disse - Tu mi parli ma io non capisco quello che dici."* Il Cielo rispose: *"Da quassù ti vedo molto bella e colorata. Mi piacciono tutti gli animali che camminano sopra di te, il verde dei boschi e delle foreste, il colore della sabbia e delle onde del mare. Penso che tu sei più fortunata di me perché hai dei tesori che io non ho."* *"Anche tu hai dei tesori – rispose la Terra - l'azzurro acceso delle giornate estive, il rosa e l'arancio sfumati del tramonto, i colori tenui dell'arcobaleno dopo la pioggia. Hai il sole, la luna e le stelle intorno che fanno luce quando è buio. Mi piacciono le tue nuvole che sembrano zucchero filato e la neve che mi copre quando arriva l'inverno."* *"La tua voce è melodiosa - disse il Cielo - ora mi piacerebbe proprio toccare la tua pelle."* Allora la Terra si avvicinò ancora un po' di più e il Cielo la sfiorò.

E così sono nate le montagne.

*Oppure si può partire dall'ascolto di una canzone...*

### L'ANIMA VOLA (Elisa)

link del video: <https://youtu.be/h9VI56q3Op4>

L'Anima Vola

Le basta solo un po' d'aria nuova

Se mi guardi negli occhi

Cercami il cuore

Non perderti nei suoi riflessi

Non mi comprare niente

Sorriderò se ti accorgi di me fra la gente

Sì che è importante

Che io sia per te in ogni posto

In ogni caso quella di sempre

Un bacio è come il vento

Quando arriva piano però muove tutto quanto

E un'anima forte che sa stare sola

Quando ti cerca è soltanto perché lei ti vuole ancora

E se ti cerca è soltanto perché

L'Anima osa

È lei che si perde

Poi si ritrova

E come balla

Quando si accorge che sei lì a guardarla

Non mi portare niente

Mi basta fermare insieme a te un istante

E se mi riesce

Poi ti saprò riconoscere anche tra mille tempeste

Un bacio è come il vento

Quando soffia piano però muove tutto quanto

È un'anima forte che non ha paura

## allegato n. 4 – PERCORSO DI PREGHIERA

Quando ti cerca è soltanto perché lei ti vuole ancora  
Quando ti cerca è soltanto perché lei ti vuole ancora  
E se ti cerca è soltanto perché  
L'Anima Vola mica si perde  
L'Anima Vola non si nasconde  
L'Anima Vola cosa le serve  
L'Anima Vola mica si spegne

*è importante l'ascolto senza preoccuparsi di interpretare le parole...*

*Il passaggio successivo è l'ascolto della Parola di Dio*

### **DAL VANGELO DI GIOVANNI (Gv 12, 1-8)**

Sei giorni prima della Pasqua, Gesù andò a Betania, dove si trovava Lazzaro, che egli aveva risuscitato dai morti. E qui fecero per lui una cena: Marta serviva e Lazzaro era uno dei commensali. Maria allora prese trecento grammi di profumo di puro nardo, assai prezioso, ne cosparses i piedi di Gesù, poi li asciugò con i suoi capelli, e tutta la casa si riempì dell'aroma di quel profumo. Allora Giuda Iscariota, uno dei suoi discepoli, che stava per tradirlo, disse: «Perché non si è venduto questo profumo per trecento denari e non si sono dati ai poveri?». Disse questo non perché gli importasse dei poveri, ma perché era un ladro e, siccome teneva la cassa, prendeva quello che vi mettevano dentro. Gesù allora disse: «Lasciala fare, perché ella lo conservi per il giorno della mia sepoltura. I poveri infatti li avete sempre con voi, ma non sempre avete me».

### **COMMENTO (don Angelo Casati)**

L'episodio di Betania vede un incrociarsi di relazioni, in quella sala del banchetto. La curiosità dei molti, vogliosi di vedere il maestro che ha chiamato l'amico dalla tomba, la pervicacia spietata dei capi religiosi che lo stanno braccando, il silenzio sorprendente di Lazzaro, l'attivismo frenetico di Marta, la mentalità mercantile dei discepoli e il gesto tenero di Maria, che unge i piedi di Gesù con un olio costosissimo, da capogiro, e li asciuga con i suoi capelli. Una cosa accomuna, pur con gradazioni diversissime, tutte le relazioni, all'infuori di quella di Maria: le altre non vanno al cuore del mistero di Gesù. Questa cena ci interpella su come noi entriamo nella sala del banchetto: muti come Lazzaro o lontani nelle mille cose da fare come Marta? Preoccupati dei poveri in modo non veritiero come Giuda? Maria è l'unica che si avvicina al mistero e va al cuore delle cose, al cuore della fede, che è relazione vera. Rompe il vaso di alabastro e versa l'olio profumato sui piedi di Gesù. C'è da rompere il vaso che trattiene il profumo. C'è da rompere qualcosa anche nella nostra vita, se vogliamo che nella sala della Chiesa e nella sala dell'umanità, ci sia profumo: «e la casa» è scritto «si riempì di profumo». Solo chi ha la tenerezza che va al cuore, al problema dell'altro, solo chi ha il coraggio di rompere il vaso che trattiene il profumo entra in relazione vera con il Maestro e potrà odorare il profumo di vita, che viene dal vaso squarciato del suo cuore, il profumo che viene dal suo amore incondizionato. Profumo per noi e profumo per tutta la terra. E dove succede questo e quando succede questo, dove si esce e quando si esce dalla mentalità del calcolo, allora c'è profumo. C'è profumo dentro di te, c'è profumo nella casa, c'è profumo nella società, c'è profumo nella Chiesa, c'è profumo nella vita che si esprime in gesti silenziosi. Non c'è nel racconto una sola parola di Maria. Ma c'è profumo. C'è la sapienza del vivere, la sapienza di un unguento, che profuma proprio nell'atto di schiudersi e di donarsi.

## allegato n. 4 – PERCORSO DI PREGHIERA

### **SALMO 92**

*La scoperta dell'amore e della fedeltà di Dio, e l'esperienza dell'amicizia di Gesù ricolmano di gioia il cuore, rinnovano la vita di chi l'accoglie, donano la voglia e l'impegno di comunicare ad altri questo tesoro. La gioia del Signore e la freschezza di vita che il Signore ogni giorno dona al credente è davvero una nuova primavera.*

È bello dar lode al Signore  
e cantare al tuo nome, o Altissimo,  
annunziare al mattino il tuo amore,  
la tua fedeltà lungo la notte,  
sull'arpa a dieci corde e sulla lira,  
con canti sulla cetra.

Poiché mi rallegri, Signore, con le tue meraviglie,  
esulto per l'opera delle tue mani.

Come sono grandi le tue opere, Signore,  
quanto profondi i tuoi pensieri!  
L'uomo insensato non intende  
e lo stolto non capisce:

se i peccatori germogliano come l'erba  
e fioriscono tutti i malfattori,  
li attende una rovina eterna:  
ma tu sei l'eccelso per sempre, o Signore.

Ecco, i tuoi nemici, o Signore,  
ecco, i tuoi nemici periranno,  
saranno dispersi tutti i malfattori.

Tu mi doni la forza di un bufalo,  
mi cospargi di olio splendente.

I miei occhi disprezzeranno i miei nemici,  
e contro gli iniqui che mi assalgono  
i miei orecchi udranno cose infauste.

Il giusto fiorirà come palma,  
crescerà come cedro del Libano;  
piantati nella casa del Signore,  
fioriranno negli atri del nostro Dio.

Nella vecchiaia daranno ancora frutti,  
saranno vegeti e rigogliosi,  
per annunziare quanto è retto il Signore:  
mia roccia, in lui non c'è ingiustizia.

**PREGHIERA (*Carlo Maria Martini*)**

Signore, con la tua risurrezione  
ci interPELLI e ci chiami ad essere persone  
contente e riconciliate,  
capaci di vivere in pienezza  
e di morire con sensatezza,  
capaci di dare la nostra testimonianza  
davanti a tutti gli uomini,  
capaci di dire all'umanità:  
"Non temere, perché piangi?  
Ora sai dove conduce il cammino,  
ora sai che il Signore è con te".  
Donaci di seminare intorno a noi  
questa speranza della risurrezione  
e di dilatare ovunque la vita  
secondo la tua parola.  
Fa' che l'annuncio della tua risurrezione  
nella nostra vita tocchi la vita di tanti altri.  
E attraverso quello squarcio di serenità  
che tu apri nelle nostre preoccupazioni quotidiane,  
penetri intorno a noi la certezza  
della tua vita e della tua speranza.

Amen.