

## ESERCIZIO DI PREGHIERA PER LA GUARIGIONE INTERIORE

### celebriamo il segno della croce

Metto la mano sinistra sul petto e con la destra mi tocco la fronte dicendo: **“Nel nome del Padre”** e desidero che tutta la mia persona sia orientata verso il Padre.

- Porto la mano destra sul petto dicendo: **“... e del Figlio”** e desidero che il mio cuore ami veramente Gesù Cristo che per me è morto sulla Croce.

- Porto la mano destra sulla spalla sinistra e quindi sulla destra dicendo: **“... e dello Spirito Santo”** e desidero che le mie braccia e tutta la mia persona sia al servizio dell'Amore.

- Unisco le mani dicendo: **“Amen”**, cioè **“Sì”**, il mio **“Sì”** alla volontà del Padre su di me.

### Invochiamo lo Spirito Santo...

*Vieni, Spirito Santo! Vieni! Toglimi il velo dagli occhi e allontana ogni nebbia e ogni tenebra che per la pesantezza dei miei peccati oscura la vista del mio cuore.*

*Vieni! E non si indurirà il mio cuore, cedendo alla seduzione del peccato come nel giorno della rivolta.*

*Vieni! E donami una intelligenza spirituale ed amorosa delle sante parole della Scrittura.*

*Vieni! Imprimi il tuo sigillo nella mia mente e nel mio cuore scolpiscilo, nell'intimo mi insegnerai la sapienza.*

*Vieni! Conoscerò Te, ineffabile Carità che superi ogni conoscenza.*

*Vieni! Rimani con me! Vieni! Rimani con me e io in Te*

*Amen..*

### ed ascoltiamo la parola...

*Mc 1 [21] a Cafarnao, entrato proprio di sabato nella sinagoga, Gesù si mise ad insegnare. [22]Ed erano stupiti del suo insegnamento, perché insegnava loro come uno che ha autorità e non come gli scribi. [23]Allora un uomo che era nella sinagoga, posseduto da uno spirito immondo, si mise a gridare: [24]"Che c'entri con noi, Gesù Nazareno? Sei venuto a rovinarci! Io so chi tu sei: il santo di Dio". [25]E Gesù lo sgridò: "Taci! Esci da quell'uomo". [26]E lo spirito immondo, straziandolo e gridando forte, uscì da lui. [27]Tutti furono presi da timore, tanto che si chiedevano a vicenda: "Che è mai questo? Una dottrina nuova insegnata con autorità. Comanda persino agli spiriti immondi e gli obbediscono!". [28]La sua fama si diffuse subito dovunque nei dintorni della Galilea.*

## Entriamo nella parola

Gesù insegna: non sappiamo cosa, forse con questo Marco vuole sottolineare che l'insegnamento è la stessa persona di Gesù.

Quello che Gesù fa: esorcismo e guarigione sono parte integranti del suo Vangelo, l'azione risanatrice, taumaturgica di Gesù è Vangelo, la presentazione definitiva del Regno di Dio.

Forse neanche il posseduto sapeva di esserlo. *Immondo* = qualche cosa che ha a che fare con la morte.

La persona probabilmente non sapeva di questa presenza diabolica, ma ecco che la presenza di Gesù la fa emergere, la presenza di Gesù la smaschera.

Lo spirito immondo parla al plurale: molteplici sono le realtà negative che ci tengono prigionieri, alle volte senza rendercene conto, realtà che ci portiamo dentro, Gesù è capace di stanarle tutte.

La parola di Gesù è capace di farle zittire tutte, è capace di far star zitti tutti i pensieri di morte che ci condizionano. Gesù sgrida con autorevolezza lo spirito immondo: "*Taci!*". Tuttavia il processo di liberazione non è indolore. Non è indolore liberarci da un'abitudine cattiva, da un vizio nascosto, ma si tratta di una lotta buona. Finché il male è nascosto non possiamo farci niente, ma quando viene alla luce e si confronta con Gesù, ecco che si ingaggia un confronto doloroso che però risana l'esistenza.

Gesù non è venuto a guarire delle malattie, ma a curare dei *malati*, non vuole semplicemente sopprimere i sintomi delle nostre malattie, ma guarirci in profondità, totalmente, alla radice. Per poter essere guariti dobbiamo imparare ad ascoltare la sua Parola e obbedirvi: "*Se rimanete in me e le mie parole rimangono in voi, chiedete quel che volete e vi sarà dato*" (Gv 15,7)

Ci sono tante cose della nostra vita che hanno bisogno di guarigione ogni giorno. Ogni giorno infatti ci porta inevitabilmente qualche ferita: *frustrazioni, ansie, paure, sensi di colpa, rimorsi, gelosie, invidie, risentimenti, desideri di vendetta, sentimenti feriti, non accettazione di sé: di fattori corporali o comportamentali, non accettazione della propria famiglia o della propria storia*, e altre cose che mi tolgono la capacità di amare come vorrei il Signore.

In particolare c'è anche da chiedere la guarigione dei ricordi e della memoria. Spesso affiorano alla mia mente ricordi che danno fastidio, che danno dolore, che turbano, ci inquietano e ci allontanano dal raccoglimento dell'orazione.

La guarigione non consiste nel cancellare queste immagini e questi ricordi dalla nostra memoria, ma nel non ricordarli più con fastidio, rabbia, dolore, turbamento, dando ad esse un nuovo significato d'amore come luogo, occasione, circostanza di un più grande amore di Dio per me suscitando anche un senso di ringraziamento al Signore per quanto Egli mi ha amato in quelle circostanze.

## IMPARIAMO A LODARE IL SIGNORE

INTRODUZIONE SOLITA - GRAZIA: Chiedi al Signore la grazia di saperLo lodare per tutti gli eventi e per tutte le cose della tua vita; chiedi la grazia di uno spirito di lode per imparare a lodarLo in ogni cosa.

☐ Pensa ad un avvenimento presente o del passato che per te è fonte di pena, o ti è causa di dolore o di desolazione o di frustrazione o che provoca (o rinnova) in te sensi di colpa... Pensa anche a come ti sei sentito dopo questo avvenimento...

☐ Se senti rabbia o frustrazione, perché si tratta di una perdita che hai sofferto, esprimi al Signore ciò che senti... (spesso è necessario recriminare anche fortemente per ciò che si è sofferto, prima di passare a lodare e ringraziare Dio)... e allora, (se questo è il caso), manifesta al Signore la tua rabbia, la tua pena, la tua frustrazione...

☐ Se invece senti che sia giusto che tu sia rimproverato o biasimato per quanto è accaduto, esprimi al Signore tutto il tuo dolore e il tuo pentimento...

Ora passa a lodare e ringraziare esplicitamente Dio per quanto è accaduto... Digli che tu credi che anche questo entra nel suo piano di amore e di salvezza su di te... Manifesta al Signore la tua fiducia: tu sai che anche da questo Egli saprà trarre un gran bene per te, per la Chiesa, per il mondo, ...anche se ora non riesci a vedere o a intuire questo bene...

Loda e ringrazia Dio per quanto è accaduto... ***“O felice colpa!” che ci meritò di avere un simile Redentore!*** (Dalla Liturgia della Veglia Pasquale). È il canto di gioia della notte di Pasqua con cui la Chiesa esalta il suo Signore Risorto.

Metti nella mani di Dio questo avvenimento,... affidalo a Lui, ... Loda e ringrazia Dio per quanto è accaduto... e abbandonati alla pace e al sollievo che questo ti apporta...

### **Ripetiamo l'esercizio:**

Pensa a un avvenimento presente o del passato (riprendi quello di prima o un altro...) e ripercorri quanto fatto sopra (puoi ripetere anche ancora questo esercizio su singoli avvenimenti della tua vita che ti hanno umiliato, addolorato, frustrato o fatto sentire in colpa o anche sempre sullo stesso episodio).

Puoi anche mettere davanti a Dio la tua serena fiducia per tutto ciò che in futuro ti potrà accadere di umiliante, frustrante, doloroso sapendo che Lui ne saprà trarre sempre vantaggio per te *“perché tutto concorre al bene di coloro che Lo amano”* (Rm 8,28).

+ Quello che hai fatto per un singolo avvenimento o per singoli avvenimenti della tua vita, passati, presenti (e anche futuri, se vuoi)... Ricordali uno per uno,... o tutti insieme... perciò pensa a tutti gli eventi della tua vita... prenditi del tempo,... Loda e ringrazia il Signore per quanto è accaduto...

Affida alle mani di Dio tutti gli avvenimenti della tua vita, passati, presenti e anche futuri, ... Poni tutto nel Cuore ardente di Gesù e lascia che li bruci e li trasformi in bene con il fuoco del Suo amore...

Loda e ringrazia il Signore per quanto è accaduto... e abbandonati alla pace e alla gioia che questo ti apporta...

**COLLOQUIO:** Contempla Gesù che dalla croce ti guarda... Di' a Lui ciò che senti... Infine, come vero figlio rappacificato col Padre, concludi la tua orazione con il *Padre nostro*.

**ORAZIONE:** O Dio, Padre di ogni bontà che esaudisci sempre la voce dei tuoi figli, ricevi la nostra lode e il nostro umile ringraziamento e fa' che nella gioia e nel dolore, nel pianto e nel sorriso e in ogni circostanza della nostra vita, sempre sappiamo elevare a te il canto della nostra lode. Amen.

Nel processo di guarigione bisogna avere *pazienza* e rispettare i propri tempi di crescita. Come il peccato e il male si sono sedimentati in noi nel tempo, occorre tempo per il perdono, per la grazia, perché si somatizzino in noi. Dio può risanare subito, ma noi non siamo pronti ad una guarigione istantanea.

Il perdono di Gesù è immediato e ci giunge in particolare modo nel sacramento della riconciliazione, ma occorre poi un lungo cammino susseguente per realizzare il processo della guarigione interiore per ripulire l'immagine offuscata di Dio nella propria persona e riprodurne l'immagine in tutti gli ambiti della nostra vita.

La terapia dunque sono *Le Beatitudini* la cui ricetta è in netta contraddizione con le ricette del mondo. Lì dove il mondo spinge ad emergere sugli altri e schiacciarli, Gesù ti invita all'umiltà, dove il mondo ti spinge a prenderti tutte le soddisfazioni possibili e a saziarti il cuore di piacere, Lui ti insegna a rinnegare te stesso, là dove il mondo ti insegna a prendere ogni cosa e ingolfarti di tutto, Lui ti insegna a dare con gioia quello che hai.

La ricetta per la guarigione è in definitiva il Vangelo: *“Prendete il mio giogo su di voi e imparate da me ce sono mite e umile di cuore e troverete ristoro per le vostre anime”* – Mt 11,28 .

È vero che è un *peso*, ma *soave* perché Lui lo porta con noi e se ne accolla la parte più pesante.

Il Signore ci chiama ad una vita completamente nuova, ci chiama a risorgere con Lui: *Per me vivere è Cristo... non sono più io che vivo, ma Cristo che vive in me!*

Per una guarigione completa c'è bisogno di abbandonarsi a Lui dando il nostro consenso a che ci guarisca, non sempre infatti noi vogliamo guarire.

Gesù ordinariamente ci guarisce attraverso la mediazione della Chiesa, in particolare attraverso la mediazione della preghiera di fratelli e sorelle che pregano per noi.

Per la preghiera:

1.Siamo invitati a pregare gli uni per gli altri Gc 5,16: *“pregate gli uni gli altri per essere guariti”*

2.Preghiamo per chi ci ha fatto del male, spesso sono le persone a noi più care.