

## *Esercizio di preghiera:*

### Vincere le paure

Maria, Mamma buona che fosti accanto al Tuo Figlio Gesù lungo tutta la Sua vita terrena e lì, sul Calvario eri pronta a tener salde quelle mani e saldi quei piedi se solo avessero avuto bisogno di aiuto per star fermi mentre venivano inchiodati al legno, stammi sempre accanto, aiutami a vincere le mie paure, fammi sentire la Tua presenza di Madre forte e buona e aiutami a non sfuggire a quei chiodi che mi uniscono al Tuo Figlio per con Lui morire e con Lui vivere per sempre.

Amen.

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,  
dolce ospite 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.

### *ENTRIAMO NEL VANGELO...*

*Mc 4,35-41*

«In quel medesimo giorno, verso sera, disse loro: **"Passiamo all'altra riva"**. E lasciata la folla, lo presero con se, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui.

Nel frattempo si sollevò una gran tempesta di vento e gettava le onde nella barca, tanto che ormai era piena. Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva.

Allora lo svegliarono e gli dissero: **"Maestro, non t'importa che moriamo?"**.

Destatosi, sgridò il vento e disse al mare: **"Taci, calmati!"**.

Il vento cessò e vi fu grande bonaccia. Poi disse loro: **"Perché siete così paurosi? Non avete ancora fede?"**.

E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: **"Chi è dunque costui, al quale anche il vento e il mare obbediscono?"**».

## *Punti per l'orazione*

### **1. "Passiamo all'altra riva"**

- Ci sono momenti della nostra vita in cui il Signore ci chiama a *"passare all'altra riva"*, cambiamenti decisivi, importanti nel nostro modo di essere, di relazionarci con i fratelli, di amare Dio e in Lui tutti.
- Dai uno sguardo alla tua vita per vedere quali sono stati i passaggi più importanti che ti ricordi, magari qualcuno particolarmente significativo, un passaggio che mai avresti creduto poter fare, eppure ce l'hai fatta...
- Chiedi allo Spirito Santo che ti dia chiarezza di capire in quale riva ora è ormeggiata la barchetta della tua vita e verso quale riva il Signore vorrebbe che tu ti portassi con la tua barchetta sconquassata...
- Fai un atto di fiducia totale nel Signore che ti spinge a levare l'ancora e prendere il largo verso l'altra sponda e affidati alla sua potenza d'amore...

### **2. "Nel frattempo si sollevò una gran tempesta di vento..."**

- Fai memoria di tutte le tempeste della tua vita, di tutte quelle volte che anche tu hai gridato: *"Ma non t'importa nulla di me, Signore?"* ...
- ... e quindi fai memoria di tutte le volte in cui Lui ha calmato tutto rifacendosi sentire... fai memoria di tutti i salvataggi che il buon Gesù ha fatto nella tua vita...

### **3. "Perché siete così paurosi? Non avete ancora fede?"**

- Fai memoria di tutte le paure che hanno condizionato la tua vita di ieri e di oggi...
- Chiedi allo Spirito Santo di darti certezza d'amore che la tua vita è nelle mani del Padre e di non avere più paura di nulla...
- Chiedi allo Spirito Santo una carica di amore così forte da non avere paura più proprio di nulla, neanche dei tuoi stessi peccati, neanche della tua immensa debolezza, perché continuamente accolto e perdonato, fatto nuovo e rinnovato dall'Amore misericordioso di Dio...

## COLLOQUIO

Fermiamoci in amoroso colloquio con ciascuna Divina Persona... *Padre nostro*...

*"Dormi, dormi pure Gesù nella sconquassata barchetta della mia vita... stai pure lì a poppa sul cuscino della mia fede e dormi, io cercherò di non svegliarti e di lasciarti riposare un po'... Ma se le onde cominceranno a ingrossarsi e il vento a trascinarci lontano, non mi farò scrupolo di svegliarti e di farmi rimproverare della mia poca fede, perché se poca è la mia fede, più grande è la mia speranza in Te, mio Salvatore e Redentore e ancora più grande è il mio amore per Te, per Te, mio Signore e mio Dio!*