

Sperimento la benedizione e l'amore di Dio accorgendomi dei suoi doni.

Assumo una posizione composta e tranquilla sul banco (con la schiena ritta, ma non rigida). Mi rilasso. Rilasso i miei muscoli, sciolgo ogni tensione. Chiudo gli occhi o li socchiudo, osservo i suoni e i rumori intorno a me... e prendo coscienza di come mi sento in questo momento... Rilasso i muscoli che sento tesi...

Semplicemente osservo le sensazioni che mi vengono da ogni parte del mio corpo. Come mi sento adesso? *Può darsi che mi senta leggero o pesante, infreddolito o accaldato, stanco o riposato, ecc.* Semplicemente osservo e accetto queste sensazioni, senza lasciarmene infastidire.

Mi metto alla presenza di Dio... Invoco lo Spirito Santo... Chiedo a Maria, Maestra di preghiera, che mi presti il suo cuore, mi presti la sua anima per vivere quest'esperienza di preghiera

GRAZIA chiedo al Signore la grazia di percepire la sua presenza e la sua benedizione su di me. Chiedo la grazia di gustare il suo amore che palpita nel mondo e nelle persone che mi circondano

□ **PRIMO PUNTO.** Ed ora faccio un profondo respiro... osservo **il mio respiro**... Divento conscio dell'aria mentre entra e mentre esce attraverso le narici... Osservo l'aria che passa attraverso le narici... Non cerco di controllare il respiro o di renderlo più profondo... lo lascio così... non interferisco... semplicemente osservo il ritmo del mio respiro e... ogni singolo respiro...

Dio ha creato l'aria che io respiro. L'ossigeno, questo dono di Dio, questa forza che dà la vita, entra in me..., penetra ogni fibra del mio essere...; ogni cellula del mio corpo ne è resa viva.

La vita ha avuto inizio quando Adamo ha accolto in sé il soffio di Dio e ha cominciato così a respirare... Prendo coscienza che quando inspiro, accolgo in me il soffio di Dio che continuamente mi crea e mi mantiene in vita... L'aria che *invisibilmente* mi avvolge e che sto respirando è carica della forza e della presenza di Dio... Mi lascio avvolgere dalla presenza amorosa di Dio... Prendo coscienza che ad ogni respiro Dio mi benedice donandomi la vita... Accolgo la vita da Dio..., respiro del respiro di Dio, vivo della vita di Dio!...

Continuo ad osservare con sensi di gratitudine ogni mio singolo respiro... Vivo del respiro di Dio!... Ad ogni respiro il Signore mi benedice con la vita...

Se faccio attenzione, posso percepire anche **il battito del mio cuore**. Lo sento pulsare serenamente... Lo ascolto... Il cuore dà energia e vita a tutto il corpo. È la sorgente della vita che Dio ha posto in me... Ad ogni battito del cuore il Signore mi benedice con la vita... osservo con gratitudine il battito del cuore..., e ogni respiro... Avverto e gusto l'armonia di questi due ritmi così diversi e così complementari: il respiro e il battito del cuore... *Grazie..., grazie Signore...Grazie!*

Risonanze libere

*Signore, tu mi scruti e mi conosci,
tu sai quando seggo e quando mi alzo.*

*Penetri da lontano i miei pensieri,
mi scruti quando cammino e quando riposo.»*

*Ti sono note tutte le mie vie;
la mia parola non è ancora sulla lingua
e tu, Signore, già la conosci tutta.*

*Alle spalle e di fronte mi circondi
e poni su di me la tua mano.*

Dal Salmo 139

*Stupenda per me la tua saggezza,
troppo alta, e io non la comprendo.*

*Sei tu che hai creato le mie viscere
e mi hai tessuto nel seno di mia madre.*

*Ti lodo, perché mi hai fatto come un prodigio;
sono stupende le tue opere,
tu mi conosci fino in fondo».*

Ascoltiamo

«Perciò Io vi dico: per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito?

Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, né mietono, né ammassano nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non contate voi forse più di loro? E chi di voi, per quanto si dia da fare, può aggiungere un'ora sola alla sua vita? E perché vi affannate per il vestito? Osservate come crescono i gigli del campo: non lavorano e non filano. Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro.

Ora se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno, non farà assai più per voi, gente di poca fede? Non affannatevi dunque dicendo: Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo? Di tutte queste cose si preoccupano i pagani; il Padre vostro celeste infatti sa che ne avete bisogno. Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. Non affannatevi dunque per il domani, perché il domani avrà già le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena».
Matteo 6,25-34

□ **SECONDO PUNTO.** Pensiamo ora ai luoghi della nostra esistenza: alla nostra casa... il luoghi dove lavoriamo o svolgiamo le nostre attività... la nostra chiesa che frequentiamo... pensiamo ai nostri luoghi preferiti dove ci piace rifugiarci per gustare un po' di pace... Ecco... Dio mi benedice donandomi questi luoghi in cui vivere e crescere... Gustiamo in profondità questi doni... il dono di un mondo da abitare... *Grazie..., grazie Signore...Grazie!*

Ascoltiamo:

«Mentre Gesù era in cammino insieme con gli apostoli, entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo accolse nella sua casa»
cfr. Lc 10,38

«Gesù alzò lo sguardo verso Zaccheo e gli disse: "Zaccheo, scendi subito, perché oggi devo fermarmi a casa tua"».In fretta scese e lo accolse pieno di gioia. Vedendo ciò, tutti mormoravano: "E' andato ad alloggiare da un peccatore!"
cfr. Luca 19,5

□ **TERZO PUNTO.** Ecco... guardando questi luoghi ora mi lascio raggiungere dalle persone con le quali vivo in quei luoghi... penso a ciascuna di esse... mi lascio passare davanti i loro volti... i nomi e i volti di tutti coloro che ogni giorno mi passano accanto..., mi parlano..., mi accolgono..., mi vogliono bene... mi fermo su ciascuna persona..., mi fermo su ciascun volto... e a ciascuna persona dico cosa amo di più in lei e a ciascuna persona chiedo cosa ama di più in me.....
Grazie..., grazie Signore...Grazie!

Ascoltiamo

«Se anche parlassi le lingue degli uomini e degli angeli, ma non avessi la carità, sono come un bronzo che risuona o un cembalo che tintinna.

E se avessi il dono della profezia e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza, e possedessi la pienezza della fede così da trasportare le montagne, ma non avessi la carità, non sono nulla.

E se anche distribuissi tutte le mie sostanze e dessi il mio corpo per esser bruciato, ma non avessi la carità, niente mi giova. La carità è paziente, è benigna la carità; non è invidiosa la carità, non si vanta, non si gonfia, non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia, ma si compiace della verità. Tutto copre, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta. La carità non avrà mai fine».
1Cor 13,1-8

«Vi do un comandamento nuovo: che vi amiate gli uni gli altri; come io vi ho amato, così amatevi anche voi gli uni gli altri. Da questo tutti sapranno che siete miei discepoli, se avrete amore gli uni per gli altri» Gv 13,34- 35

Il mio corpo, il luogo in cui vivo, le relazioni con le altre persone... in tutto questo Dio mi benedice... è questo l'ambiente, il mondo che Dio mi ha preparato per costruire l'avventura della mia vita.

COLLOQUIO:

Ed ora *esprimo al Signore* ciò che sento... esprimo a Dio Padre – che sempre mi benedice colmandomi di tutti questi suoi doni – *la mia lode, il mio ringraziamento, il mio desiderio di non spreccarli*, ma di utilizzarli per fare della *mia vita un dono speciale* per lui, per il mio sposa o la mia sposa, gli altri, per me stesso.

Termino lentamente, con la preghiera del Padre nostro in modo respirato....

