

***Se vuoi osservare i suoi comandamenti,  
essi ti custodiranno***

**Sir 15,16**

**Cammino di Quaresima 2017**

**SECONDA PARTE**



## TERZA SETTIMANA DI QUARESIMA

dom 19 marzo

Ora che sei “esperto” del terzo comandamento ☺ cerca di santificare bene questo giorno: con il desiderio di incontrare Dio e con l’impegno di vivere la carità e la gratuità.

Utilizzando lo *schema di verifica del cammino*, che trovi in fondo al libretto, ripercorri la settimana appena trascorsa: se non sei al passo con il cammino oggi dovrai recuperare.

### **IMPEGNO**

Continua la lettura del Libro dell’Esodo: capitoli dal 9 al 12.

Ricorda l’indicazione suggerita: non leggere tutto d’un fiato, ma distribuisce la lettura durante la settimana, affinché la Parola di Dio ti sia sempre compagna.

### **IMPEGNO da vivere**

Scegli un nuovo impegno da vivere questa settimana (tra quelli proposti alla fine del libretto) sempre legato al tuo rapporto con il Signore.

## ONORA IL PADRE E LA MADRE

### CATECHESI

lun 20 marzo

Una delle scene più belle da vedere è l'espressione che fa una futura neo-mamma quando, alla prima ecografia, sente per la prima volta il battito del cuore del suo bambino. In quell'espressione si ri-

vela tutto: la gioia, l'attesa, mille altro di tutto, e lo stupore. Sì, lo stupore, perché pochi mesi prima era lei e basta, e adesso dentro di lei batte una vita che dipende da lei e vive in lei ma che è impossibile da spiegare... chi ha provato questa sensazione, può capire...

Già, perché tutto è naturale in un concepimento e in una nascita, tutto si è già ripetuto miliardi e miliardi di volte, ma l'inizio della vita è un tale mistero che ogni volta il cuore di una mamma e di un papà rimangono sospesi davanti a quello che vedono e sentono iniziare...

Il quarto Comandamento ha a che fare con questa espressione, con questo stupore, con questo mistero e con questa gioia, perché è il *Comandamento della tenerezza di Dio*, che non ci lascia da soli nel cammino, ma che ci dona di essere figli di una mamma e di un papà, il cui primo incarico, nel progetto di Dio, è amare e crescere ed educare i propri figli. Per un genitore cristiano questo vuole dire anche vedere nel figlio qualcosa che non gli appartiene, un dono che viene dal Padre e che gli è stato consegnato per custodirlo e amarlo in nome del Padre e, per quanto possibile, con lo stesso Suo amore disinteressato e totale.

Con questo Comandamento ci vengono dette due cose fondamentali:

1. *Rispettare e onorare i genitori*, vedendo in loro l'anello di congiunzione tra noi e Dio: essi sono lo strumento attraverso i quali Dio ci ha potuto mettere al mondo e i primi dai quali riceviamo affetto.
2. *Onorare il padre o la madre che Dio vede in noi*, onorare cioè il dono grande che Dio ci consegna di poter essere madri e padri, perché Dio vede in ogni persona adulta la possibilità di essere padre o madre per i suoi figli più piccoli.

#### **1. Rispettare e onorare i genitori.**

*Onorare* viene da un termine ebraico che vuole dire "dare il giusto peso, rendere per la ricchezza, dare la giusta importanza secondo il vero significato" quindi, visto nei genitori, è riconoscere il loro ruolo, ciò che sono nel profondo, riconoscerli come coloro attraverso

#### **YOUCAT n. 371**

*Come un figlio deve rispettare i propri genitori?*

i quali ci è arrivata la vita, dono di Dio: i genitori sono per ciascuno i portatori del dono della vita. Abbiamo detto che i primi tre Comandamenti riguardano il nostro rapporto con Dio Padre, e che gli altri sette riguardano il nostro modo di rapportarci al prossimo; in effetti però si potrebbe meglio dire che i Comandamenti sono tre più sei, con il quarto che fa da “anello di congiunzione”, perché questo Comandamento riguarda sia il nostro rapporto con Dio, che ci dona la vita, sia un prossimo speciale, che sono i genitori, da cui questo dono riceviamo; così come ai genitori dice come guardare ai figli, prossimo speciale, a cui loro hanno trasmesso la vita secondo il comando di Dio. In questo Comandamento si mescolano e prendono vita l'amore di Dio Padre e l'amore umano.

Onorare è un verbo che nell'Antico Testamento è riservato a Dio, e non è un verbo di svincente sottomissione, anzi, indica l'uomo che *ricosce* l'azione di Dio nella propria vita e per questo è grato a Colui che della propria vita si prende cura; quindi nel momento che io onoro i genitori, io riconosco che attraverso di loro Dio non solo mi ha donato la vita, ma si prende cura di me. Una cura concreta, fatta di famiglia e gesti famigliari e intimi, prima dati dai genitori ai figli piccoli, poi da questi “restituiti” quando i genitori sono diventati anziani.

*Rispettare* è la prima conseguenza, è il primo dovere di un figlio. Il verbo rispettare deriva dal latino e vuole dire “guardare bene, rivolgere l'attenzione, osservare una seconda volta”. Guardare dentro, guardare oltre. Cercare un significato più grande di quello che appare al primo sguardo. Al primo sguardo, al primo pensiero, il genitore è colui che si occupa di me e che mi dona, e mi deve donare, ciò di cui ho bisogno. È normale aspettarsi alcune cose o alcuni atteggiamenti da dei genitori. Però non basta. Il genitore è colui attraverso il quale ho ricevuto la vita e, con essa, il mio “valore”, il mio essere figlio di Dio, capace di vivere questa vita imparando ad amare e spendendomi per il bene, per il servizio, per la mia vocazione. Se ho la possibilità di essere amato e di ri-amare, è perché i miei genitori mi hanno messo al mondo. Bravi, non bravi, coscienti, incoscienti, innamorati di me o egoisti come pochi, comunque la possibilità di vivere una vita la devo a loro che nel loro atto creativo sono diventati collaboratori di Dio. Quando io, specie nelle difficoltà (se quello tra genitori e figli fosse un rapporto sempre semplice, non ci sarebbe stato bisogno di un Comandamento ad hoc...), prima del mio desiderare, del mio pretendere, del mio rinfacciare, del mio aver bisogno, metto il rispetto, allora io sto guardando oltre l'umanità dei miei genitori, magari fragile e imperfetta, e sto vivendo questo Comandamento, che ci chiede di allenarci a questo sguardo speciale che vede nei genitori un prossimo speciale.

Per gli stessi motivi i genitori devono rispettare i figli.

Per gli stessi motivi bisogna onorare la Chiesa, che è madre. Però di questo parleremo più approfonditamente domani.

## **2. Onorare il padre o la madre che Dio vede in noi.**

E quando i genitori biologici non possono, non vogliono, non riescono a dare affetto a un figlio, e/o a occuparsi delle sue necessità concrete e/o della sua educazione e/o del consegnare al figlio quel bagaglio culturale e religioso che serve a orientarsi nella vita, per distinguere il bene dal male e per riuscire, pena la propria infelicità, a costruirsi una vita buona? È qui che entra in gioco la comunità, il prossimo. La comunità civile, certamente, per suo dovere istituzionale. E poi la comunità cristiana, la comunità dei "prossimi": io, te, noi. La comunità cristiana ha il dovere di educare tutti i figli e di prendersi cura di ciascuno di essi, come un padre, come una madre, come un fratello o una sorella maggiore: una parte di responsabilità verso tutti i figli ce l'ha la comunità intera. Perché assolvere da soli in famiglia alla trasmissione dei valori, del sapere, della fede, è impossibile. Perché la povertà, l'ignoranza, la mancanza di fede, la malattia, la disabilità, possono far mancare a un figlio, a un bambino, ciò che il Padre vuole che ogni suo figlio riceva in dono, per il suo bene. Ogni bambino è una responsabilità per un cristiano, a maggior ragione se è in difficoltà: lo dice il Vangelo. Così come ognuno ti è prossimo, così ogni bimbo, ogni ragazzo ti è figlio. Onorerai il Padre tuo, che ama ogni figlio di uguale amore, se amerai e aiuterai e servirai i figli della comunità e, dove necessario, del mondo intero.

Con questo Comandamento ci è chiesto di riconoscere e di onorare il dono grande che Dio ci mette in mano di essere madri e padri nel mondo e nella vita. A ciascun cristiano è chiesto di generare alla vita. È il dono della vocazione, di fare della propria vita un dono per scelta, di cercare *come* legarci ai figli di Dio generandoli alla vita. A qualcuno è chiesto di generare fisicamente, a qualcuno di generare alla vita nell'amore (è il caso di educatori, catechisti, capi scout, sacerdoti e religiose/i, genitori adottivi e affidatari, volontari nel sociale...), ma *a tutti* viene donato di generare alla vita. Sta a noi rispondere a questo dono con generosità e slancio. Guai a chi dice "chi me lo fa fare!?" davanti alle reali esigenze di affetto, di sapere, di povertà, di educazione, di solitudine, di fede, di qualsiasi bambino o ragazzo. Posso non avere la reale possibilità di fare qualcosa, ma se posso o non posso lo deve decidere la logica del Vangelo, non quella della società o del "ho già fatto abbastanza". Se posso, questo compito è mio!

### **PER PREGARE**

Come per gli altri Comandamenti, anche in questo Dio ci presenta un precetto (fai questo, perché è giusto; non fare quello, perché è sbagliato), con il quale ci confronteremo nell'esame di coscienza. E un dono, anzi due in questo caso: primo ciò che hai ricevuto da chi, vicino a te (mamma, papà, figlio, educatori, catechisti...), ha messo in pratica questo Comandamento nei tuoi confronti; secondo il tuo cuore che è stato creato capace di amare in modo materno e paterno. In questo momento di preghiera, seguendo le indicazioni date

all'inizio del Cammino, concentrati su questi due ultimi aspetti e poi parla al buon Dio di quello che emerge nel tuo cuore, e consegnalo nelle sue mani. Siamo ormai alla terza settimana di Quaresima: non ti farà male aumentare di qualche minuto il tempo di questo silenzio. Nella preghiera è lo Spirito il protagonista, non la nostra mente, e per permettere allo Spirito di lavorare a fondo e di farci comprendere quello che ancora non conosciamo di Dio e del nostro cuore, dobbiamo lasciargli il tempo necessario...

Il momento di preghiera di oggi sul quarto Comandamento lo dedichiamo a un aspetto particolare del rapporto genitori-figli nella famiglia cristiana: come madre e come padre faccio onore al compito che Dio mi ha affidato quando, e se, prego per i miei figli, e questo “figli” lo devo intendere in senso sia classico anche allargato, come dicevamo ieri nella catechesi. E altrettanto osservo il Comandamento quando concedo alla Chiesa e ai suoi ministri uno sguardo più profondo, che va oltre il momento, il peccato, l’imperfezione, o l’eccesso di entusiasmo, e accolgo Essa come madre e loro come padri, strumenti scelti da Dio per portarci il suo Vangelo e la sua grazia.

## **Dal Vangelo secondo Luca**

Al suo ritorno, Gesù fu accolto dalla folla, poiché tutti erano in attesa di lui. Ed ecco venne un uomo di nome Giàiro, che era capo della sinagoga: gettatosi ai piedi di Gesù, lo pregava di recarsi a casa sua, perché aveva un'unica figlia, di circa dodici anni, che stava per morire.

Stava ancora parlando quando venne uno della casa del capo della sinagoga a dirgli: “Tua figlia è morta, non disturbare più il maestro”. Ma Gesù che aveva udito rispose: “Non temere, soltanto abbi fede e sarà salvata”.

Giunto alla casa, non lasciò entrare nessuno con sé, all’infuori di Pietro, Giovanni e Giacomo e il padre e la madre della fanciulla. Tutti piangevano e facevano il lamento su di lei. Gesù disse: “Non piangete, perché non è morta, ma dorme”. Essi lo deridevano, sapendo che era morta, ma egli, prendendole la mano, disse ad alta voce: “Fanciulla, alzati!”. Il suo spirito ritornò in lei ed ella si alzò all’istante. Egli ordinò di darle da mangiare. I genitori ne furono sbalorditi, ma egli raccomandò loro di non raccontare a nessuno ciò che era accaduto.

Gesù ha appena compiuto grandi prodigi che nessuno riesce a spiegarsi. Ha da poco calmato le acque della tempesta, sotto lo sguardo sbalordito e spaventato dei discepoli, e la gente inizia a domandarsi: “Ma quest’uomo chi è in realtà se fa queste cose...?”. In questo brano Gesù mostra la sua “capacità” di vincere la malattia e la morte e il potere della preghiera di intercessione.

## **«Fu accolto dalla folla.... tutti erano in attesa di lui»**

C’è folla e tutti attendono Gesù. I fatti di cui si è sentito parlare hanno richiamato attenzione e curiosità. È l’attesa che genera l’accoglienza. Il suo arrivo non cade nell’indifferenza: quella gente è contenta che Egli arrivi. Questa contentezza genera gli atteggiamenti giusti nelle persone (in questa occasione viene anche guarita l’emorroissa). Quando Dio è



una presenza “attiva” in una famiglia o in una comunità, questo non è frutto del caso o del fatto che Gesù fa preferenze tra cristiano e cristiano.

### **«Era capo della sinagoga»**

Giàiro non era una persona qualsiasi, non era abituato ad andare a chiedere, erano piuttosto gli altri che andavano a cercare lui. Era abituato a guidare gli altri, non a farsi guidare. Era lui in paese che diceva agli altri come si prega e cosa chiedere a Dio.

C'è sempre qualcosa nella nostra vita, nel nostro ruolo di madri e padri e figli, in cui ci sentiamo dei “boss”, dei “forti abbastanza” per cavarcela da soli...

### **«Gettatosi ai piedi»**

Giàiro sa cosa desidera per sua figlia, ma non può ottenerlo in nessun modo con le sue forze. Non accetta che la vita della figlia dipenda dal caso. Riconosce a Gesù un'autorità più grande della sua e si inginocchia: vede nella presenza di Gesù in casa sua la possibilità di salvezza per la sua bambina. Per amore della figlia passa dall'essere capo della sinagoga, al mettersi in ginocchio: avesse ordinato a Gesù di andare da lui o avesse dato per scontato la sua visita in casa propria, in nome del fatto che lui, lì, era il capo, Gesù non avrebbe potuto fare niente. Nella fede niente è scontato e Dio non si muove perché glielo ordiniamo noi....

### **«È morta, non disturbare più il maestro»**

Davanti alla morte ogni sogno umano si infrange: neppure Dio può fare qualcosa... Nel nostro essere madri, padri, figli, ci sono cose davanti alle quali ci sentiamo impotenti e sconfitti e davanti alle quali ci viene da dire “cosa può fare Gesù...?”

### **«Non temere»**

Ma Gesù dà una risposta inaspettata: “Non avere paura...”. Ma come cavolo si fa, davanti a certe situazioni, a non avere paura!?!? Certo che ho paura se vedo mio figlio, i miei genitori, i ragazzi per cui svolgo il mio servizio, la Chiesa e i suoi pastori, perdersi!!! La morte, il peccato grave, la stupidità praticata per scelta: devo assistere senza avere paura, senza preoccuparmi??? Umanamente questo “non temere” di Gesù, non ha proprio senso...

### **«Solo credi ancora»**

Ecco, qui Gesù diventa un po' più umano: capisce che deve proprio spiegarglielo al povero Giàiro cosa vuole dire in quel momento, per lui, il fatto di non dover temere. E gli spiega che deve tenere i nervi saldi e concentrarsi sul fatto che il potere di Gesù è più forte di tutti i mali, e che se vuole che la vita torni in sua figlia deve avere fiducia nel Signore, che cioè

Gesù se lo chiamiamo può fare cose che noi non possiamo fare, ma che l'averlo lì accanto dipende dalla nostra attesa e dalla nostra accoglienza.

### **«Non piangete: dorme»**

Un altro ordine troppo difficile... Obbedire non sarà stato facile...

Nella fede ci vengono chieste cose assurde secondo il "sentire comune" ... La società dice una cosa e il Vangelo e la Chiesa ne dicono un'altra, e noi ci troviamo in difficoltà... l'obbedienza di fede nasce qui: quando il mondo e il nostro voler stare belli belli accoccolati sul divano invece di andare in giro a servire il prossimo, ci dicono una cosa, e il Vangelo ce ne dice un'altra. Mettersi a servizio dei propri figli e dei figli degli altri porta a preoccuparsi, a volte a stare in ansia, a cercare di immaginare strade felici per questi figli, strade poggiate sulla fede e sul servizio (vien quasi da sorridere...: fede e servizio al mondo non interessano molto... chi insegnerà a questi figli ad amare Dio e ad amare il prossimo...?). Gesù dice, nella fede: "tu, Giàiro, non piangere e non disperare, solo continua a pregare e continua a servire, perché io non rimango indifferente a quello che fai, per il bene di tua figlia, contro il senso comune ma obbedendo al Vangelo"

### **«Fanciulla, alzati!»**

Il termine "fanciulla" è la traduzione della parola ebraica "pais", che vuole dire anche "servo, colui che serve". Nella casa di Giàiro si è "addormentata" una bambina, una figlia, e dopo che Giàiro è andato espressamente a chiamare Gesù perché venisse nella loro casa, si è svegliata una "serva", cioè una persona capace di servire, di vivere servendo... per capire questa cosa dobbiamo ricordarci che Gesù è colui che viene per servire...in altre parole la preghiera di Giàiro ha portato Gesù nella vita della bambina che si è potuta risvegliare a una nuova vita, una vita capace di servizio, di dono, di amore disinteressato secondo il Vangelo. La bambina, toccata da Gesù, è diventata grande secondo il Vangelo. È il percorso che deve compiere ogni ragazzo per diventare grande.

### **«Il suo spirito ritornò in lei»**

La preghiera per sua figlia è servita. È Gesù che ha fatto tutto, ma la preghiera di Giàiro è stata fondamentale... pregare per i propri figli e per i ragazzi che si servono e della comunità fa una grossa differenza... rende possibili tante cose.

### **Due suggerimenti:**

1. Leggiamo e rileggiamo per imparare a impostare il nostro essere padri e madri, il nostro servire in famiglia e in comunità, o ovunque prestiamo servizio, sulla preghiera...
2. Questo brano di Vangelo si può "applicare" anche al nostro rapporto con la Chiesa: da figli, se siamo laici, da padri, se siamo sacerdoti o religiosi. Ogni padre nella Chiesa, ogni

sacerdote, è chiamato a “portare la vita” nel cuore delle persone a lui affidate, prestando la sua vita (stiamo parlando di vita, non di noccioline...) perché riceviamo il dono della grazia e conserviamo il dono della fede.

## Dal Libro dei Proverbi (3,1-2.5.7.9.11-12)

Figlio mio, non dimenticare il mio insegnamento  
e il tuo cuore custodisca i miei precetti,  
perché lunghi giorni e anni di vita  
e pace ti porteranno.

Confida nel Signore con tutto il cuore  
e non appoggiarti sulla tua intelligenza.

Non credere di essere saggio,  
temi il Signore e sta lontano dal male.

Onora il Signore con i tuoi averi  
e con le primizie di tutti i tuoi raccolti.

Figlio mio, non disprezzare l'istruzione del Signore  
e non aver a noia la sua esortazione,  
perché il Signore corregge chi ama,  
come un padre il figlio prediletto.

### *Rispettare il quarto Comandamento "da figlio" vuole dire:*

- rispettare i propri genitori: nel linguaggio, nei gesti, nelle attenzioni, nella cura e nell'aiuto soprattutto se sono anziani...
- essere riconoscente per ciò che si è ricevuto
- perdonare i difetti e gli errori
- pregare per loro

### *Rispettare il Comandamento "da madre e padre" di famiglia vuole dire:*

- essere esempio credibile di ciò che si insegna ai figli e non essere un cattivo esempio
- educare ai valori e alla fede. Insegnare a scegliere tra bene e male
- accogliere la vita che chiede di nascere, riconoscendola per ciò che è: dono, e non un diritto o un "impiccio"
- se si può, aprirsi all'affido o all'adozione
- pregare per i propri figli e per essere dei buoni genitori, testimoni secondo il Vangelo

### *Rispettare il Comandamento da "cristiani adulti" in servizio nella Chiesa vuole dire:*

- interrogarsi seriamente sulla propria vocazione. Per la serie: stare davanti al Santissimo e chiedergli fino all'esaurimento dei (suoi) nervi: "Cosa vuoi che faccia della mia vita...?", in modo particolare se sei giovane e ancora devi scegliere che strada intraprendere

- sudare sette camicie e fare del proprio meglio come catechisti, capi, educatori, sacerdoti...
- far nascere alla fede, con la propria testimonianza, con la propria preparazione, con la propria convinzione, i bambini e i ragazzi (ma non solo loro...) che ci sono affidati dalla comunità, in oratorio, all'AC, agli scout...
- non tirarci indietro se sappiamo che un bambino ha bisogno di qualcosa o del nostro aiuto
- pregare per i bambini e per i ragazzi che ci sono stati affidati nel servizio, soprattutto perché ricevano il dono (anche attraverso di noi...) della fede, cioè di amare Dio e di servire il prossimo
- pregare per i nostri sacerdoti, parroci, assistenti...
- obbedire al nostro confessore e/o padre spirituale...

Dopo un buon tempo di silenzio e riflessione puoi finire la preghiera mettendo tra le mani del Padre questi aspetti della tua vita (se li "ripassi uno a uno", ricordando le persone e le situazioni, ci vorrà un po' di tempo...), chiedendo perdono e ringraziando...

## NON UCCIDERE

### CATECHESI

gio 23 marzo

*Facciamo l'uomo a nostra immagine e a nostra somiglianza (Gn 1,26):* questo semplice versetto del libro della Genesi rivela tutto il mistero della nostra vita; Dio fa dono di "qualcosa di Suo"

all'uomo, così che egli possa partecipare alla bellezza e alla grandezza del suo Creatore.

Il *mistero dell'Incarnazione e della Pasqua* offrono un'ulteriore prospettiva con cui guardare la vita dell'uomo: Dio ama così tanto l'uomo, ritiene la sua vita così inestimabile, da offrire Suo Figlio perché l'uomo possa salvarsi. Il discepolo quindi impara pian piano a riconoscere in ogni uomo una dignità divina.

#### YOUCAT n. 379

*Quali azioni sono proibite dal divieto di uccidere?*

#### Un dono da riconoscere e accogliere

Prima di qualsiasi progetto, la vita chiede di essere riconosciuta e accolta (nessuno di noi ha deciso di nascere): essa è un dono (che riceviamo da...) e va accolto come tale.

Il Vangelo, parlando dei doni o talenti ricevuti, ne svela il loro senso e scopo, che va applicato prima di tutto al dono della vita: trattarla con cura e farla fruttare per il bene, fino alla sua pienezza, alla sua piena realizzazione.

#### Perdere la vita per guadagnarla

Il Vangelo mostra la via perché la vita sia vissuta in pienezza: *"Chi vorrà salvare la propria vita la perderà; ma chi perderà la propria vita per causa mia e del vangelo, la salverà"* (Mc 8,35). La vita va spesa per qualcosa di grande, senza paura di perderla: per amore di Dio, del prossimo e della verità. La vita è il talento che Dio consegna all'uomo chiedendogli di farla fruttare con responsabilità e generosità.

#### Azioni contro la vita

*Per attualizzare questo comandamento facciamo ancora riferimento a: "Dieci parole per un cammino di gioia" di Andrea Mariani, EDB.*

- decide di disporre della propria vita a suo piacimento, misconosce la signoria di Dio su di essa, e dimentica che è dono e frutto del suo amore provvidente: la persona è sempre «fine» e mai «mezzo»;

- non difende ad ogni costo l'inviolabilità della vita umana inscritta nel profondo della sua coscienza da attentati quali l'aborto e l'eutanasia, anche solo rifiutandosi di dire una parola o di offrire un aiuto concreto a chi è tentato di abortire o invocare la morte;
- non si fa annunciatore e promotore della «cultura della vita» con un «no» deciso contro ogni espressione che contrasta e compromette la dignità della persona mediante quelle forme di suicidio consapevole - seppur prolungato nel tempo – quali la tossicodipendenza e l'alcolismo.

### **Non solo un divieto**

Il quinto comandamento non è solo un divieto: in esso stanno atteggiamenti e comportamenti positivi orientati in una sola direzione... “Non uccidere” significa *ricognosci la vita e la sua dignità*.

*Riconoscere la vita* significa superare la tentazione di usarla per il proprio interesse, di pensarsi “padrone della propria vita”, diventando invece il *suo custode intelligente e provvidente*...

Insomma questo comandamento crea un vero scontro con la cultura del nostro tempo e probabilmente anche con il nostro pensiero, che inevitabilmente viene influenzato da ciò che accade. La fede ci chiede prima di tutto la “fiducia” appunto nel lasciare che la Parola di Dio illumini la nostra mente e il nostro cuore e la pazienza e l'umiltà di restare discepoli in mondo in cui molti (se non tutti) si autoproclamano maestri e guide di se stessi.

### **PER PREGARE**

Questo comandamento apre un mondo davvero vasto, complesso, delicato e prezioso.

È già difficile vivere il quotidiano con la consapevolezza che la vita sia dono, senza scomodare chissà quali tematiche e riflessioni sui “casi” di cronaca...

Occorre fare un primo passo: chiedere al buon Dio di...

- aiutarti ad essere discepolo, con fiducia e ascolto
- purificare mente e cuore dalla tentazione di sentirti “padrone” della vita
- accogliere con coraggio e umiltà la Sua Parola che salva

Da quando è iniziato il cammino di Quaresima, sono state molte le occasioni per sostare davanti alla Parola di Dio per ascoltarla, meditare e pregare. Vivi anche questa occasione per incontrare e dialogare con il buon Dio...

## **Dal Vangelo secondo Matteo (5, 13-16.20-22)**

Voi siete il sale della terra; ma se il sale perde il sapore, con che cosa lo si renderà salato? A null'altro serve che ad essere gettato via e calpestato dalla gente.

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.

Io vi dico infatti: se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei, non entrerete nel regno dei cieli.

Avete inteso che fu detto agli antichi: Non ucciderai; chi avrà ucciso dovrà essere sottoposto al giudizio. Ma io vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello dovrà essere sottoposto al giudizio. Chi poi dice al fratello: «Stupido», dovrà essere sottoposto al sinedrio; e chi gli dice: «Pazzo», sarà destinato al fuoco della Geenna.

## **COMMENTO**

Questo vangelo si inserisce nell'ampio *discorso della montagna*, subito dopo *le beatitudini*, che hanno il loro cuore proprio nella vita dell'uomo, con il suo desiderio di realizzazione e pienezza.

### **Voi siete sale della terra e luce del mondo**

Con queste due semplici immagini Gesù mostra all'uomo la direzione, il senso e lo scopo della vita di un discepolo: essere sale e luce, attingendo dall'unica Sorgente il vero sapore e la vera luce.

Gesù ci ricorda che saremo dono per il mondo intero se a nostra volta sapremo riconoscere in Dio la nostra vera origine: è solo in Dio che possiamo trovare senso e scopo per la nostra vita.

Attenzione quindi: se si taglia il legame con la sorgente, avremo solo l'illusione di essere noi capaci di... ma pian piano ci prosciugheremo, perdendo sapore e spegnendo la luce.

### **Se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei**

Come può accadere di perdere il legame con Dio, con la sorgente?



Se viviamo solo per noi stessi, se scegliamo di vivere di compromessi con il peccato, se ci mettiamo al principio di tutto, al centro di tutto e al termine di tutto, se pretendiamo di zittire il cuore e il suo desiderio di pienezza con “delle cose”.

### **Avete inteso che fu detto agli antichi... ma io vi dico**

Ecco l'affondo di questo insegnamento di Gesù: mai fermarsi alla superficie delle cose, mai accontentarsi di poco. Rispettare il quarto comandamento non significa semplicemente “non uccidere”, perché la vita dell'uomo è ben più di quel che si vede a prima vista.

Il cuore del comandamento è la dignità della vita, il suo valore inestimabile, perciò ogni gesto e parola che non rispetta e non celebra la grandezza della dignità umana, è una violazione grave del quarto comandamento!

### **Suggerimento**

Vivi questo tempo di preghiera prima di tutto come occasione per scoprire un po' di più quale sia lo sguardo d'amore che il buon Dio ha su di te... ritenendoti sale e luce e prezioso ai suoi occhi. Lascia che dal tuo cuore possa nascere gratitudine, ringraziamento e lode.

## Salmo 8

O Signore, Signore nostro,  
quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!  
Voglio innalzare sopra i cieli la tua magnificenza,

con la bocca di bambini e di lattanti:  
hai posto una difesa contro i tuoi avversari,  
per ridurre al silenzio nemici e ribelli.

Quando vedo i tuoi cieli, opera delle tue dita,  
la luna e le stelle che tu hai fissato,

che cosa è mai l'uomo perché di lui ti ricordi,  
il figlio dell'uomo, perché te ne curi?

Davvero l'hai fatto poco meno di un dio,  
di gloria e di onore lo hai coronato.

Gli hai dato potere sulle opere delle tue mani,  
tutto hai posto sotto i suoi piedi:

tutte le greggi e gli armenti  
e anche le bestie della campagna,

gli uccelli del cielo e i pesci del mare,  
ogni essere che percorre le vie dei mari.

O Signore, Signore nostro,  
quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!

### Con la bocca di bambini e di lattanti

Questo versetto descrive bene lo sguardo e il cuore del salmista ed è un invito altrettanto chiaro a saper guardare la realtà con gli occhi e il cuore di un bambino, lontano dai pregiudizi e dalla fretta, spinto dal desiderio insaziabile di conoscere e comprendere, guidato dalla fiducia verso chi sa dove condurti.

**C'è una domanda** che il salmista rivolge a Dio: *cosa è mai l'uomo perché ti ricordi di lui e te ne prendi cura?*

Ripensa alla tua vita, riporta al cuore tutto il bene che hai ricevuto e che continui a ricevere, senza merito, semplicemente come dono... ringrazia il buon Dio per tutto questo.

Come ti senti guardato da Dio? Quali credi siano i sentimenti e i pensieri che il buon Dio ha verso di te?

Il Signore si prende cura di te: prova a tradurre nel concreto della tua vita questa verità.

E **c'è un'affermazione** quasi azzardata: *hai fatto l'uomo poco meno di un dio.*

In cosa sei simile a Lui?

Cosa ti avvicina alla Sua grandezza?

Cosa ti sta allontanando?

Concludi la preghiera con il segno della croce...

## **QUARTA SETTIMANA DI QUARESIMA**

*dom 26 marzo*

Partecipa alla S. Messa e utilizza lo schema di verifica del cammino.

### **IMPEGNO**

Continua la lettura del Libro dell'Esodo: capitoli dal 13 al 16.

Ricorda di distribuire la lettura durante la settimana, affinché la Parola di Dio ti sia sempre compagna.

### **IMPEGNO da vivere**

Scegli un nuovo impegno da vivere questa settimana (tra quelli proposti alla fine del libretto) legato al tuo rapporto con il prossimo.

## NON COMMITTERE ATTI IMPURI

### CATECHESI

lun 27 marzo

Con questo Comandamento tocchiamo il mistero della sessualità. Amare e la fame di essere amati è il primo desiderio e il primo istintivo motore di ogni persona. Imparare a conoscere e gestire questo istinto potentissimo è il percorso di una vita. Dio, attraverso il sesto Comandamento, ci propone di purificare questo istinto, cioè di metterlo al servizio dei nostri slanci più belli e generosi, liberandolo dall'egoismo naturale che tutti ci portiamo dentro. In sostanza Dio ci dice che possiamo vivere una vita senza schiavitù, perché ci ha messo in cuore la capacità di vincere tutte le schiavitù, inclusa quella degli istinti più naturali; ci dice che noi esseri umani possiamo diventare capaci non solo di controllare i nostri istinti, cosa che da sola rischierebbe di essere un po' frustrante, ma di metterli al servizio della vita, e di non esserne quindi dominati.

Quello cui dobbiamo stare attenti è dare il giusto significato alla parola purezza e al verbo purificare.

#### YOUCAT n. 404

*Cosa è l'amore casto, e perché un cristiano deve vivere in castità?*

### Adulterio

Nell'Antico Testamento il sesto Comandamento dice di "non commettere adulterio". Per molto tempo questo è stato letto come la regola a difesa del matrimonio monogamico degli Ebrei, immersi nella cultura poligamica del tempo, e per questo fortemente esposti alla tentazione del tradimento e del ripudio (gli uomini, si intende, perché le donne non è che avessero troppo modo di poter dire la loro...) con conseguente possibilità di celebrare un nuovo matrimonio. Però il Comandamento originale va ben oltre questo aspetto.

Se prendiamo il vocabolario e cerchiamo la parola "adulterare", questa viene definita come "alterare, falsificare, guastare, corrompere", per mentire, frodare, ingannare. Non un gran bel verbo, insomma. Il riferimento al matrimonio è solo uno dei molti significati. C'è anche lui, ma non è l'unico significato. Per comprendere cosa ci ha voluto dire Dio quando ci ha chiesto di non commettere adulterio, dobbiamo andare a leggere la Genesi, e tornare ancora una volta a guardare il momento della creazione dell'essere umano. C'è Dio, che plasma un corpo, poi ci soffia dentro un'anima e poi completa l'essere umano: nasce la donna. Gli elementi essenziali di questo racconto sono Dio-corpo-anima-relazione e questo è, per la Bibbia e la fede cristiana, l'essere umano "completo". Questo è come Dio ha pensato

l'uomo e la donna, per cui tutto quello che falsifica questa natura e questo desiderio di Dio, a partire dal proprio comportamento, e a maggior ragione se lo falsifica intenzionalmente, è adulterare la natura umana; è commettere adulterio nei confronti di Dio e della propria bellezza e grandezza di essere umano.

L'uomo e la donna, quindi, rispettano questo Comandamento quando nella loro relazione con gli altri, e in particolare di coppia, accolgono come aspetti fondamentali della loro storia il disegno di Dio su di loro, il compito di procreare, il desiderio reciproco, l'unicità della relazione, il rispetto l'uno dell'altra, il controllo delle pulsioni, la relazione col Padre.

L'adulterio nel matrimonio è parte importante di questo comandamento, perché Dio ci ha donato il prossimo, e in modo particolare "la seconda metà", per completarci, donare la vita, donare l'amore, per cui tradire questo dono è proprio una brutta cosa. Ma di fatto qualsiasi persona che tradisca la sua vocazione venendo meno alle responsabilità e alle scelte che essa porta con sé, commette adulterio.

### **Purezza**

È puro ciò che è 100% se stesso. Una sostanza è pura se non è adulterata. Una persona è pura se vive l'amore e la vocazione, non solo matrimoniale, in modo completo e senza bugie e senza sconti: nelle sue relazioni, nella vita di fede e nei suoi impegni, dice la stessa cosa col cuore (anima) e con i gesti (corpo). La purezza è di un uomo che non mette falsità o distanza tra ciò che pensa e ciò che fa. Dio ci ha donato di poter essere puri: la purezza è la nostra vera statura morale. Gesù era puro non perché non commetteva atti impuri, ma non commetteva atti impuri perché il suo amore per Dio era così sincero e così forte, da non poter fare a meno di amare tutte le persone di amore pienamente rispettoso e accogliente. Facendo il parallelo con noi, e se non ci siamo ancora stufati dei giochi di parole, non è il non commettere atti impuri che ci rende puri, ma succede che, se desideriamo imparare ad amare in modo sincero, non egoista e saldamente ancorati al buon Dio, allora, riusciamo anche a imparare a non commettere atti impuri. E la parola "imparare" è volutamente messa in evidenza, perché la purezza si impara un po' alla volta: non si può pretendere da un adolescente, che ha appena scoperto la sua sessualità, la stessa maturità e lo stesso autocontrollo di un adulto. Però da cristiani non bisogna neppure rinunciare a proporre e a scegliere la purezza come meta e modello di vita, solo perché è difficile. Anche quando si è giovani.

Il riuscire a fare nostro quello che il Comandamento ci chiede, è la cartina di tornasole del nostro essere "attaccati alla vite come tralci". Quindi poche storie e poche scuse... ;-)

### **Procreare**

La visione della sessualità nella creazione è positiva e costruttiva e regala all'essere umano una grande prerogativa: la procreazione. Dove procreazione umana non è la stessa cosa

che riproduzione animale, perché ogni essere umano, oltre a un corpo, possiede un'anima. L'uomo e la donna, mettendo al mondo un figlio, rendono possibile la vita di un'anima, e quella di dare vita a un'anima è prerogativa di Dio. Per questo si dice che l'essere umano, procreando, diventa collaboratore di Dio.

### **Istinto ed equilibrio**

Sempre nel dizionario si legge: "istinto=tendenza innata che spinge gli esseri viventi ad adottare comportamenti che mirano alla conservazione dell'individuo o della specie." Il comportamento sessuale fa parte di questi istinti.

Si deve accettare che l'uomo è sempre sospeso tra la pulsione e la relazione, tra la ricerca di sé e l'apertura all'altro. L'equilibrio tra queste due forze, che attraggono con forza un cuore, è tutto da costruire. La purezza, anzi, la purificazione, inizia quando io ACCETTO di dovermi costruire questo equilibrio e che in questo percorso di crescita non posso essere un arbitro "venduto" ai miei capricci.

Nel modello di vita cristiano l'istinto non è negato, ma la relazione non si costruisce sull'istinto, ma sul desiderio di costruire e vivere qualcosa insieme.

Nel momento che ci è stato donato un corpo ci è stato fatto il grande dono della libertà, del libero arbitrio, della capacità di scelta, del poter godere della compagnia degli altri, ma con esso dobbiamo fare i conti anche con delle fragilità: il problema nasce quando confondiamo fragilità con necessità. Le necessità non sono fragilità (la necessità di nutrirsi è vera, per esempio) ma possono trasformarsi in fragilità quando non riusciamo a controllarci e trasformiamo l'eccesso in necessità, negando che non-esagerare e darsi una misura sia qualcosa di indispensabile. Nasce così l'indisciplina. E nel momento in cui io elevo l'indisciplina a diritto, io creo l'impurità, il contrario della purezza, perché magari (ma non necessariamente) dichiaro anche a Dio che Gli voglio bene, ma nego la necessità di rispettare le regole del cuore che Lui stesso mi ha donato e ha messo alla base della vita.

### **Castità e morale sessuale**

*Amore, piacere sessuale e procreazione sono tre componenti inscindibili nella vita sessuale: se si separano, l'unione sessuale diviene semplice soddisfazione di sensi, rapporto falso, degradazione* (La via della felicità p. 66): quindi quando una persona, parlando di coppia o di "avventure" o di relazioni, separa questi tre aspetti o ne esalta uno a discapito degli altri, porta nella sua vita disordine, disorientamento, insoddisfazione di fondo.

Il senso è che, nel momento in cui io faccio una scelta di amore con un'altra persona, il "per sempre" pronunciato davanti a Dio diventa un impegno di dono nel tempo, e questo impegno sigilla e rende vero, reale, sincero 100%, il fatto che lo scopo di stare insieme non è la ricerca egoistica dello "stare bene io", ma è un progetto di vita a due, in cui il dono di poter avere dei figli è preso molto sul serio e scelto come orizzonte della vocazione.

Questo è l'insegnamento della Chiesa e da questo nasce la morale sessuale nella visione cristiana. Nessuno è obbligato a crederci, però un cristiano, diciamo così, sennò il rischio è di costruirsi una morale sessuale tutta personale. Questo modo di vedere la vita sessuale ci permette un approfondimento serio sulle indicazioni concrete della Chiesa in materia di sessualità e di peccati contro la castità. Vive in modo corretto la castità chi, secondo la propria condizione (sposato/a o no), vive la propria vocazione rispettando il legame inscindibile tra questi tre aspetti: amore, piacere sessuale, procreazione. Ogni tentativo di vedere un aspetto o l'altro come prioritario, fondamentale, urgente o slegato rispetto agli altri, mi mette in una situazione di errore. In questo ragionamento non dobbiamo rifarci al sentire comune (quello che dicono tutti, la pubblicità, i movimenti omosessuali, i media e chi più ne ha più ne metta...) ma a quello che dice il Vangelo. Per cui: l'amore tra un uomo e una donna deve essere unico e per sempre, procreare è compito di una coppia che accoglie da Dio la chiamata a vivere insieme tutta la vita, amare è donare e servire, il piacere sessuale non può essere il motore di una relazione; la lista potrebbe andare avanti, ma possiamo trovare tutto già scritto nel Vangelo, che, fino a prova contraria, non è cambiato, almeno negli ultimi duemila anni....

La castità è un impegno molto bello, ma serio e difficile da vivere, e sicuramente non è da banalizzare né da prendere alla leggera.

### **Non commettere atti impuri**

Nel catechismo della Chiesa il concetto di adulterio è stato "allargato", perché la sessualità e la morale sessuale riguardano tutti e non solo le persone sposate. Rifacendoci al paragrafo sulla castità possiamo rileggere i diversi peccati contro la purezza usando come chiave di lettura proprio le tre parole "amore-piacere sessuale-procreazione" che, come abbiamo detto, sono un tutt'uno. Vediamo cosa succede quando metto al primo posto uno di questi aspetti rispetto agli altri:

**amore:** in nome del fatto che sono innamorato, che sento di amare qualcuno, giustifico e scelgo le mie azioni. Sono tutti quei casi in cui ci sono rapporti sessuali ma non c'è ancora il "sigillo", il giuramento, la promessa, il "così è per sempre" (quindi non solo lo sforzo o il desiderio...) che si pronuncia nel Matrimonio. Convivenza e rapporti tra fidanzati fanno parte di questo tipo di peccati. Ma anche sposare una persona che in realtà non amo o sposarmi senza credere all'indissolubilità del Matrimonio.

**piacere sessuale:** vedo nella ricerca del piacere un diritto e una necessità. Prostituzione, pornografia, pedofilia, rapporti "a caso", masturbazione sono alcuni esempi.

**procreazione:** non leggo il rapporto sessuale dentro una vocazione dove dono e accoglienza sono pilastri fondamentali. Alcuni esempi: avere rapporti sapendo che non vorrò o non potrò occuparmi di un eventuale bambino concepito, non essere aperti alla vita ("non faccio un figlio perché c'è già Fuffi - che è un cucciolo di cane (!!)) - non è una frase così



inconsueta...), l'uso indiscriminato di anticoncezionali o di alcuni metodi in particolare, vedere la maternità/paternità come un diritto (compra-vendita di seme e utero, e cose così...).

### **Omosessualità**

Questo è un tema molto attuale e al centro dell'attenzione di tutti, ma tralasciando qualsiasi altra chiave di discussione, le persone omosessuali sono legate al sesto Comandamento in modo del tutto uguale a tutti gli altri. Anche per loro valgono tutti i discorsi fatti sino qui su castità e purezza, e i rapporti omosessuali consumati fanno parte molto semplicemente dei rapporti sessuali extra-matrimoniali.

### **PER PREGARE**

Questi ragionamenti non sono per giudicare: giudicare il comportamento altrui, specie guardare gli altri senza carità e senza delicatezza, è un errore molto grande, e porta molto dolore.

Tutto quello che si dice sulla castità, la purezza, l'amore, è per comprendere che la bellezza umana può raggiungere livelli molto alti. Veramente possiamo arrivare ad amare senza egoismi e senza egocentrismi.

Abbassare l'asticella, deridere la scelta difficile della castità, dare retta al "così pensano tutti, così fanno tutti", credere che imparare ad amare sia un percorso facile e naturale e per il quale non servono indicazioni e perdono, è tradire la nostra fede e la parola del Vangelo.

Metti tutto nelle mani del Padre...

**Dalla prima lettera di San Paolo apostolo ai Corinzi (1Cor 6,12-20)**

“Tutto mi è lecito!”. Ma non tutto giova. “Tutto mi è lecito!”. Ma io non mi lascerò dominare da nulla.

“I cibi sono per il ventre e il ventre per i cibi!”. Ma Dio distruggerà questo e quelli; il corpo poi non è per l'impudicizia, ma per il Signore, e il Signore è per il corpo.

Dio poi, che ha risuscitato il Signore, risusciterà anche noi con la sua potenza.

Non sapete che i vostri corpi sono membra di Cristo? Prenderò dunque le membra di Cristo e ne farò membra di una prostituta? Non sia mai! O non sapete voi che chi si unisce alla prostituta forma con essa un corpo solo? I due saranno, è detto, un corpo solo.

Ma chi si unisce al Signore forma con lui un solo spirito.

Fuggite la fornicazione! Qualsiasi peccato l'uomo commetta, è fuori del suo corpo; ma chi si dà alla fornicazione, pecca contro il proprio corpo. O non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete da Dio, e che non appartenete a voi stessi?

Infatti siete stati comprati a caro prezzo. Glorificate dunque Dio nel vostro corpo!

**“Tutto mi è lecito!”**

È vero: siamo veramente liberi. Nessuno ci obbliga a scegliere il Vangelo e i Comandamenti, neppure in materia di morale sessuale.

**Ma non tutto giova**

Però se sono sincero, non posso dire a me stesso che un comportamento vale l'altro, che tutto mi rende felice e senza rimpianto.

**Non mi lascerò dominare da nulla**

Il dominio di sé è sempre frutto di lotta, a volte quasi eroica. Amare è una scelta che porta con sé, sempre, uno sforzo di volontà. Le cadute fanno parte naturale di questo cammino. Il perdono anche. Non bisogna vergognarsi di essere caduti al punto di non credere alla possibilità di essere perdonati. La vergogna di confessare a se stessi, a Dio e al confessore il proprio peccato non deve avere l'ultima parola. Siamo chiamati alla purezza e alla bellezza.

**Il corpo poi non è per l'impudicizia, ma per il Signore, e il Signore è per il corpo**

Il Mistero dell'Incarnazione di Dio in Gesù è un punto di svolta per comprendere il valore del corpo e “la sua vocazione”...

Dio ha scelto di incontrare gli uomini *da uomo*, di vivere una vita *pienamente umana* mostrando così ad ogni uomo la sua vocazione “unitaria” - di anima e corpo - ad essere figlio di Dio.

### **Chi si dà alla fornicazione, pecca contro il proprio corpo**

La fornicazione non è il peccato più grave di tutti, infatti nel decalogo è messo al sesto posto, e non al primo. Però se ne parla spesso ed è un peccato grave, perché può ferire molto a fondo chi lo compie e chi, in certi casi, lo subisce. Il mondo lo nega, ma è un disordine che non lascia mai indifferenti e che tocca nel profondo del cuore, perché l'amore e il corpo sono due realtà fondamentali della vita di una persona, attorno ai quali ruotano i nostri sentimenti e le nostre emozioni.

### **Il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo**

Non si cerca la purezza per ubbidire a una legge, perché questo genera una rigidità inutile e spesso dannosa. Paolo ci dice che solo la coscienza della nostra dignità potrà guidarci ad amare nel rispetto dell'altro e di noi stessi.

La purezza e la castità non sono possibili senza molta preghiera e senza un cammino spirituale profondo.

Oggi è il giorno dedicato all'esame di coscienza. Se ti è utile per entrare in clima di preghiera, fai riferimento alle indicazioni di *mercoledì 8 marzo* (primo libretto).

## Dal Salmo 119 (118)

Come potrà un giovane tenere pura la sua via?  
Osservando la tua parola.

Con tutto il cuore ti cerco:  
non lasciarmi deviare dai tuoi comandi.

Il tuo amore sia la mia consolazione,  
secondo la promessa fatta al tuo servo.

Sia integro il mio cuore nei tuoi decreti,  
perché non debba vergognarmi.

Secondo il tuo amore fammi vivere  
e osserverò l'insegnamento della tua bocca.

Mai dimenticherò i tuoi precetti,  
perché con essi tu mi fai vivere.

Quanto amo la tua Legge!  
La medito tutto il giorno.

Dedica un *primo momento* a pensare alle indicazioni che dà il Vangelo (e la Chiesa che si fa suo interprete...) in materia di castità e purezza e a cosa pensi davanti ad esse, che reazioni hai: se ci credi, non ci credi, ti infastidiscono, ti infastidisce che "il mondo" le disprezzi, hai dubbi, non ti interessa, ti sono utili.... Medita con i due versetti: "Mai dimenticherò i tuoi precetti, perché con essi tu mi fai vivere"

Dedica un *secondo momento* alla tua vita, alle tue scelte di persona sposata, non sposata, giovane, adulto e a come vivi la castità e la purezza.... Valuta anche se ci sono gesti o scelte che hai compiuto contro il sesto Comandamento e che, per superficialità, vergogna, o immaturità, non hai confessato... potrebbe essere arrivato il momento di parlarne in Confessione, per aiutarti nel tuo cammino.

Dedica l'*ultimo momento* a raccontare al buon Dio le tue difficoltà, i tuoi timori, i tuoi dubbi, le tue emozioni, i tuoi sogni dopo questi tre giorni di riflessione e preghiera su questo Comandamento...

## INVOCAZIONE DELLO SPIRITO SANTO

*Ecco alcune preghiere di Invocazione dello Spirito Santo che potrai usare all'inizio della preghiera personale. Se ne conosci altre ovviamente puoi usarle...*

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.

Vieni Santo Spirito, riempi il cuore dei tuoi fedeli  
e accendi in essi il fuoco del tuo amore.

O Spirito Paraclito, uno col Padre e il Figlio,  
discendi a noi benigno nell'intimo dei cuori.  
Voce e mente si accordino nel ritmo della lode,  
il tuo fuoco ci unisca in un'anima sola.  
O luce di sapienza, rivelaci il mistero del Dio trino ed unico,  
fonte d'eterno Amore.  
Amen.

# IMPEGNI PER LA QUARESIMA

## PER MIGLIORARE LA TUA RELAZIONE CON DIO

- Scrivere a Dio una preghiera di ringraziamento per il dono della fede
- Visitare un Santuario ed affidare alla Madonna o al Santo il proprio cammino di fede
- Far visita al Signore in una chiesa e regalargli 5 minuti del tuo tempo
- Pregare il Santo Rosario chiedendo al Signore e alla Madonna di rafforzare la tua fede
- Partecipare ad una Messa durante la settimana

## PER MIGLIORARE LA TUA RELAZIONE CON IL PROSSIMO

- Passare del tempo (di qualità) con i genitori oppure chiamarli... per far sentire loro il nostro amore
- Fare una donazione ad un Centro di aiuto alla vita (C.A.V.)
- Sostenere un'adozione a distanza
- Compiere un gesto di carità verso una persona nel bisogno (un saluto, una chiacchierata, un invito a pranzo o a cena... per farla sentire importante)
- Far visita a un malato o ad una persona sola
- Fare in modo di essere più gentili con le persone con cui si è scortesi, a casa o al lavoro

## **SCHEMA DI VERIFICA DEL CAMMINO**

**Dom 19**

S. Messa

Lettura dell'Esodo

Impegno da vivere

**Lun 20**

Catechesi

**Mar 21**

Preghiera

**Mer 22**

Esame di coscienza

**Gio 23**

Catechesi

**Ven 24**

Preghiera

**Sab 25**

Esame di coscienza

**Dom 26**

S. Messa

Lettura dell'Esodo

Impegno da vivere

**Lun 27**

Catechesi

**Mar 28**

Preghiera

**Mer 29**

Esame di coscienza

