



Indicazioni

Questa esperienza di preghiera è strutturata per un approccio individuale, tuttavia è possibile condividere l'incontro con altre persone seguendo le indicazioni poste tra parentesi *in rosa*.

Preparazione

- Prenditi del tempo in questa serata e trova un luogo dove nessuno ti può disturbare
 - Prepara l'ambiente con l'icona di Yeshua, due cuscini, *uno per te e uno per chi viene*
- Prepara un lume e il Vangelo aperto sul brano indicato, Mt 28,16-20, un foglio e una penna.
(Nell'esperienza di gruppo si prepara la stanza disponendosi a cerchio intorno all'icona di Yeshua, al Vangelo e al lume posti nel mezzo, preparando un foglio e una penna a partecipante)

Giovedì 9 Giugno

Parola di Vita

L'Amante, l'Amato e l'Amore 28,16-20

- Fa' qualche istante di silenzio così da posizionarti consapevolmente alla presenza di Dio e disporti all'ascolto della sua Parola.
- Respira lentamente chiedendo perdono a Dio nel tuo cuore e donando perdono alle sorelle e ai fratelli.
- Mantieni uno stato di lode verso Dio e di gratitudine verso la Vita

Attraverso il segno di Yeshua apri e allinea i centri vitali della fronte, della bocca e del cuore:

Nel nome di Dio-Padre: Y sulla fronte

Nel nome del Logos-Figlio: Y sulle labbra

Nel nome dello Spirito Paraclito: Y sul cuore

Lasciati guidare dallo Spirito Santo invocandolo:

Canto: Riempici di Te

[*Clicca qui per ascoltare*](#)

Riempici di Te Padre Creatore

Riempici di Te Figlio Salvatore

Riempici di Te Spirito d'Amore

Riempici di Te

Sciogli il cuore dei tuoi figli
dalle catene dell'inganno
dalla cieca indifferenza
dalla vanità del mondo.

Sciogli il cuore dei tuoi figli
con la vera libertà
con la dolcezza del perdono
con la lieta povertà. **Rit.**

Accendi il lume al primo ritornello del canto

Leggi più volte, lentamente e a voce alta il brano del Vangelo senza volerlo subito capire, piuttosto seminando ogni Parola dentro di te.

Nell'esperienza di gruppo il brano sarà proclamato da un solista mentre gli altri ascoltano ad occhi chiusi.

Dal Vangelo secondo Matteo *28,16-20*

Poi gli undici discepoli si recarono in Galilea, al monte dove aveva ordinato loro Yeshua, e al vederlo lo adorarono, alcuni però dubitarono. E Yeshua, avvicinosi, parlò a loro dicendo: è stato dato a me ogni potere in cielo e sulla terra. Andando dunque fate discepoli tutte le genti, immergendole nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo, insegnando loro a osservare tutto ciò che vi ho comandato: ed ecco, io sono con voi tutti i giorni fino alla fine del mondo.

Medita:

- *Segui e comprendi la riflessione proposta in modo da avvicinarti sempre di più al senso del testo.*
- *Sottolinea, prendi qualche appunto per riconoscere ciò che può essere utile alla tua vita.*

Commento

Andando dunque fate discepoli tutte le genti, immergendole nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Con questa affermazione Yeshua invita i discepoli a consacrare l'umanità immergendola nel dialogo di Dio. La Tri-Unità ci offre un'idea del dialogo interiore in Dio: c'è un Padre che ama il Figlio e che è amato dal Figlio e l'amore che li unisce è lo Spirito Santo. In questo senso la Trinità presenta la relazione tra un Io, un Tu e un Noi: in Dio infatti c'è relazione, amicizia, incontro, unione, comunione. Così ad esempio la forza di due sposi non è data dal fatto che stanno insieme, ma dal tipo di relazione che si instaura fra di loro. La stessa fisica ci ricorda che la forza e la consistenza della materia non è data dalla diversità interna degli elementi (gli stessi elementi sono uguali in tutto l'universo), ma dalla connessione che si instaura fra di essi. Quindi un'unione tra due o più è forte e feconda, solamente se è salda, intensa e profonda la relazione.

Ogni relazione è composta di tre elementi (quindi è trinitaria): l'io, il tu e il noi.

Io = io sono io, ci sono, sto in piedi sulle mie gambe, sono persona, sono unico e non sono te, non posso confondermi con te. Se non riesco a vivere la mia vita, mi appoggerò a te con queste o simili parole: "non riesco a vivere senza te; i figli sono tutto; ti amo perché ho bisogno di te ...". Il fatto è che se non riesco a vivere e a gioire della mia vita non potrò che andare a rovinare quella degli altri. Infatti due zoppi messi insieme non fanno uno che corre; fare le stesse cose non genera l'unità; stare tanto tempo insieme non necessariamente fa raggiungere l'intimità; i problemi personali non passano solo per il fatto di essere in due; la fusione con l'altro è pura idolatria; pretendere dall'altro ciò che nemmeno noi riusciamo a fare per noi stessi è puro egoismo. Ogni rapporto allora è come sono io: se sono maturo, lo saranno anche i miei rapporti, altrimenti no.

Tu = tu sei tu e non sei me, senza fare confusione. Non dobbiamo fare le stesse cose, non dobbiamo pensarla alla stessa maniera, non dobbiamo stare sempre insieme. Unità non è uniformità o uni-direzionalità. Però se tu non sei tu ti sarà difficile e faticoso accettare che io sia io, perché mi vorrai cambiare, vorrai che io faccia come te, non accetterai la mia diversità in quanto incapace di accettare la tua personale. Perché spesso desideriamo che i figli o le persone vicine realizzino ciò che non siamo stati in grado di portare a termine noi? Perché ci serviamo della nostra esperienza per impedire all'altro/a di affermare se stesso nella vita? Ciò che ci ruba spazio e movimento, quindi tempo è il volere controllare a tutti i costi l'altro, gli altri, a volte mantenendoli come elementi di paragone, altre volte imitandoli, altre ancora contrastandoli...

Noi = è la nostra unità. È la relazione, il rapporto fra me e te, la nostra forza, la nostra connessione, ciò che ci permette di costruire la comunione. È quello che c'è fra me e te che ci mantiene uniti: se non c'è niente il rapporto non tiene. Ahimè, si può arrivare a stare insieme perché ci si accontenta, per abitudine o perché non si sa stare da soli e si deve tirare avanti. È il noi che ci dice quanto ci amiamo, è lo spirito che c'è tra me e te che dice la qualità del nostro rapporto. L'intensità di un rapporto è data dalla capacità che hanno le due persone di uscire da sé (senza perdersi) per creare il "noi", lo spazio dove ci si possa esprimere e accogliere. In questo senso i figli non sono strettamente il noi della coppia; tuttavia la nostra creatività, il nostro amore possono espandersi così tanto da noi fino ad arrivare alla procreazione dei figli; ma se non ci si parla mai e non c'è nessuna evoluzione-espansione, ci sarà solo prole!

La relazionalità dev'essere lo stile di ogni cosa e vivere in uno stile relazionale è vivere secondo il modello trinitario. È importante lavorare sulle proprie relazioni, perché veniamo tutti da una relazione. Dal padre e dalla madre non abbiamo preso solo il cognome e i tratti fisici, ma soprattutto certi modi di pensare e altrettanti stili di vita. Le nostre prime e fondamentali relazioni sono state l'imprinting della vita e diventeranno il nostro destino, se non ne diventiamo consapevoli e decidiamo di cambiarle. Le prime relazioni sono il linguaggio che abbiamo imparato, ma questo non vieta di poterne imparare un altro. Ciò significa rivedere le nostre relazioni, tenere quello che ci va e cambiare tutto quello che ci fa male e ci fa soffrire, che ci mantiene dipendenti, anaffettivi, impauriti o arrabbiati, senza più giustificarlo.

Abbiamo bisogno di guardare al nostro modo di rapportarci agli altri, di guardarci in faccia, di vedere come ci relazioniamo con loro, perché se gli altri ci rifiutano o ci allontanano forse hanno dei validi motivi per farlo, e se non ci vogliono bene, al di là delle congetture morali, forse conviene che ci poniamo qualche domanda, visto che potrebbe dipendere da noi: non abbiamo solo il diritto di essere amati, ma anche il compito di renderci amabili!

La relazione è il modo necessario, lo stile di ogni rapporto. Quindi:

L'affettività è relazionale: dare e ricevere. Se io chiedo e basta sono una sanguisuga, se voglio solo dare è perché voglio gestire e controllare l'altro/a.

La sessualità dev'essere relazionale: ci sono io e ci sei anche tu, ci parliamo e comunichiamo attraverso i nostri corpi che si incontrano in un reciproco dare e ricevere.

Il parlarsi è relazionale, altrimenti è monologo, autoritarismo. Se non voglio accettare la tua posizione, le tue visioni, se non voglio cambiare modo di vedere e pensare, non c'è relazione.

I rapporti sono relazioni: non sempre si può essere accontentati, ma ci si rispetta sempre come persone. Relazionarsi è sentire, ascoltare l'altro, cercare di capire chi è, cosa gli piace, cosa desidera, altrimenti l'altro diventa un oggetto.

L'educazione dev'essere relazionale: se è solo unidirezionale provoca senso di rifiuto in chi è più debole. Non posso ascoltare il genitore solo perché è mio padre o mia madre, perché pure loro dovrebbero ascoltarmi in quanto sono figlio. Per questo i genitori, nella prima parte del percorso evolutivo dei figli, devono lavorare molto sulla relazione, insegnando loro ad esprimersi, altrimenti saranno muti e incomprensibili. Se i figli non raccontano nulla di ciò che li riguarda è perché il genitore non glielo ha insegnato. Inoltre i genitori diventano significativi per i loro figli se riescono ad andare oltre le loro parole.

Il gioco è relazionale: dove c'è competizione non c'è mai relazione, divertimento ed evoluzione. Da quando giocare è sinonimo di gareggiare la rabbia chiamata determinazione ha preso il posto di ciò che è ludico, leggero e bello.

L'amicizia è relazionale: se tu non hai bisogno di me io mi sento inutile, se hai sempre bisogno di me mi sento usato.

La preghiera è relazione: non quanto dico a Dio, ma quanto mi apro a Lui. Posso non dire nulla e parlargli, posso dire tante cose e in realtà parlargli addosso.

Prendersi cura delle relazioni è entrare nel mistero della Trinità, perché Dio è relazione, non è un Dio chiuso ma aperto, non un Dio solitario, ma un Dio-famiglia. E se vogliamo imparare a costruire delle piccole comunità dobbiamo andare a scuola dalla Tri-unità, pregandola, invocandola, affidandoci a lei, comprendendo che ognuno ha un suo compito-missione specifico con una ricaduta sull'insieme, visto che solo nella comunione si realizza la pienezza di chi siamo veramente. Nelle comunità non ci sono guide se non la Parola di Yeshua o direttori d'orchestra se non lo Spirito Santo, ma dei coordinatori che prima vivono e poi aiutano gli altri, in un campo specifico, a esprimere al meglio le loro potenzialità.. un po' come ha fatto Yeshua con i suoi discepoli.

Ora rileggi il testo del Vangelo proposto provando a contemplarlo nella sua bellezza nel tuo intimo e prendi in considerazione più seria e diretta quella Parola o quella frase che risuona chiaramente in te per ripeterla per qualche istante dentro di te ad occhi chiusi e al ritmo del respiro, lasciando che ti si riveli in tutta la sua potenza.

Nell'esperienza di gruppo questo è il momento per dare spazio alla risonanza della Parola dove ognuno, dopo averla meditata, può far presente agli altri alcuni effetti del Logos su di lui.

Prega con il canto del Salmo indicato per rispondere con la preghiera al Logos-Parola

Salmo 8

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

[Clicca qui per ascoltare](#)

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?

Ant.

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.

Ant.

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.

Ant.

Continua a meditare con la melodia del Salmo in sottofondo, formula una preghiera personale (o più preghiere nel gruppo) e rispondi con il canto dell'antifona.

Scrivi ora sul foglio la frase o Parola che ti hanno colpito per portarla con te lungo la settimana, verificando le tue azioni giornaliere alla sua luce. Alla fine loda e canta con questo inno alla Trinità che non nomina mai direttamente il Signore, secondo la più antica tradizione e volontà biblica, ma si serve di immagini bibliche e figure simboliche, care ai testi evangelici e del Nuovo Testamento, per comunicare l'infinito amore di Dio Padre, Figlio e Spirito Santo verso i suoi figli.

Canto: Tu sei

[Clicca qui per ascoltare](#)

Tu sei la prima stella del mattino
Tu sei la nostra grande nostalgia
Tu sei il cielo chiaro dopo la paura
Dopo la paura d'esserci perduti
E tornerà la vita in questo mare

**Soffierà soffià il vento forte della vita
Soffierà sulle vele e le gonfierà di Te
Soffierà soffià il vento forte della vita
Soffierà sulle vele e le gonfierà di Te**

Tu sei l'unico volto della pace
Tu sei speranza nelle nostre mani
Tu sei il vento nuovo sulle nostre ali
Sulle nostre ali soffià la vita
E gonfierà le vele per questo mare

Scegli un'azione da compiere nei prossimi giorni che tragga spunto da ciò che hai appena scritto, affinché la Parola di Dio non resti muta. Fa' in modo che questo tuo agire c'entri con la tua vita, sia per la tua crescita che a beneficio degli altri per la maggiore gloria di Dio.

Canto: Avun

[Clicca qui per ascoltare](#)

Padre nostro che sei nei cieli
il tuo nome è santo il tuo regno viene
la tua volontà si compie come in cielo così in terra
Tu ci doni il pane di ogni giorno
Tu rimetti a noi i nostri debiti
nell'istante in cui noi li rimettiamo ai nostri debitori
Tu non ci induci in tentazione
ma nella tentazione ci strappi dal maligno
perché tuo è il regno e la potenza e la gloria
ora e per sempre. Amen.

Congedati lentamente e in silenzio da questo incontro acclamando nel segno di croce:

Il Signore mi guarda,
mi benedice
e mi guida per il sentiero della vita.