



# Preghiera del Cuore

*Prima di iniziare prepara sempre:*

- *l'icona di Yeshua*
- *4 ceri o lumini per ognuno dei 4 movimenti*
- *Il brano del Vangelo in relazione al tema che si vuole sviluppare*
- *Un foglio e una penna per tutti*
- *Un cestino dei rifiuti*
- *Un bastoncino di incenso*
- *Una ciotola con dei biglietti bianchi vuoti o post-it*

## Titolo della Preghiera

*Breve introduzione sul tema scelto*

### **Canto di introduzione**

### **Preghiera di introduzione**

*può anche essere composta liberamente*

Ti lodo e ti ringrazio, Padre, per il dono di questa giornata.

Il tuo Logos, Yeshua, mi ha guidato e condotto sin qui  
e ora mi spinge ad andare più in là.

Madre-Vita mi ha proposto eventi diversi, mai banali  
per aiutarmi a capire come Essa funziona  
e per insegnarmi nuove risposte di vita.

L'interazione e lo scambio con gli altri da me  
mi hanno spinto a modificare il modo di pensare,  
irrigidito da convinzioni e convenzioni,  
perché io possa evolvere e diventare migliore.

Ogni momento è stato un'occasione per imparare ad amare  
e per ritrovare la via della gioia:

la consapevolezza che Tu non mi abbandoni mai  
è diventata il mio più grande Sì alla Vita.

Amen.

## Di-stanziati

*Accensione del primo cero o lumino*

Scrivere su un foglio lo sbaglio di mira che si vuol lasciar andare in relazione al tema trattato. Dopo aver piegato il biglietto si compie il gesto serio e silenzioso di gettarlo nel cestino, avendo a cuore di chiedere perdono a Dio per gli errori e danni commessi contro la Vita, se stessi e gli altri.

### Canto di un Salmo sul perdono

Durante il canto il cestino viene portato fuori dalla stanza, in attesa di poter svuotare o bruciare il suo contenuto alla fine dell'incontro.

Successivamente su un altro foglietto si scrive il nome della persona con cui si sta vivendo una difficoltà o con cui si ha un alterco o si è in lite.

Si depone questo nome davanti all'icona di Yeshua e con lo sguardo rivolto a Lui si dona il perdono al "nemico" segnalato cercando di guardarlo con gli occhi del Signore, che fa sorgere il suo sole parimenti sui buoni e sui cattivi (cfr. Mt 5,45).

### Preghiera

*può anche essere composta liberamente*

Signore donami  
pace interiore per chiudere con ciò che è finito  
amore e coraggio per dedicarmi a ciò che è vivo e può essere aperto  
saggezza per capire la differenza tra le due cose.  
Amen.

## Desidera

*Accensione del secondo cero o lumino*

Proclamazione del brano del Vangelo proposto.  
Silenzio di interiorizzazione.  
Lettura del breve commento tratto dai testi di riferimento.

### Canto di un Salmo per desiderare i nuovi desideri di Dio

Risonanza: ognuno può esprimere la propria riflessione su ciò che la Parola gli ha comunicato.

In piedi prendendosi per mano dove fosse possibile si canta la preghiera di Yeshua.

## **Canto: Padre nostro**

### **Bene-dici**

*Accensione del terzo cero o lumino*

*Ognuno liberamente propone una preghiera di ringraziamento e di lode al Padre.  
Ad ogni invocazione si risponde con un'antifona tratta da un Salmo di ringraziamento.*

### **Preghiera**

*può essere composta liberamente*

Signore benedici la vita e ogni germoglio che c'è,  
riempi questa casa di luce e tenerezza.  
Fa' fiorire i nostri occhi quando ci guardiamo,  
spezza le nostre catene e appoggiaci a Te.  
Le tue mani proteggano tutti noi e la tua voce risuoni nel nostro cuore,  
perché la notte non abiti il nostro spirito e il giorno che volge al tramonto,  
sia già il desiderio dell'alba di chi vuole ricominciare a vivere.  
Amen.

Si accende un bastoncino di incenso e si rimane in silenzio amante per qualche minuto in contemplazione del volto di Yeshua.

**Canto:** Dossologia Gloria al Padre

### **Multi-plica**

*Accensione del quarto cero o lumino*

Ognuno prende un bigliettino e scrive un bisogno che vorrebbe soddisfare o un'esigenza che sente o un'urgenza di intervento che vede intorno a sé...  
Piega il foglietto e lo mette nella ciotola che viene posta di fronte all'icona.

### **Canto di un Salmo che sprona a compiere azioni gratuite**

Ciascuno si alza e pesca un biglietto dalla ciotola, decidendo di impegnarsi per soddisfare quel preciso bisogno nell'umanità e cominciando a farlo già dai giorni successivi.

### **Conclusione**

Il Signore ci concede una notte serena e un riposo tranquillo.  
Amen.

### **Canto a Maria**