

# #solounastaffetta – Il settimana



▪ Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

▪ Signore, sono qui da solo a pregare ma sto facendo la mia parte in una preghiera che non si interrompe. In questa nuova domenica senza la Messa con la gente, io sono qui, davanti a Te a dirti il mio "grazie" perché ci sei! Rimani con me, Signore, e con tutti i miei cari. La tua grazia trasforma questi giorni in giorni felici, soprattutto per tutti coloro che soffrono per la malattia, l'isolamento e la solitudine. Amen

▪ Leggo questo brano dal libro dell'Esodo (cfr. Es 20, 2-24).

In quei giorni. Il Signore parlò a Mosè e disse: «**Io sono il Signore, tuo Dio**, che ti ho fatto uscire dalla terra d'Egitto, dalla condizione servile: **Non avrai altri dèi di fronte a me**. Non ti farai idolo né immagine alcuna di quanto è lassù nel cielo, né di quanto è quaggiù sulla terra, né di quanto è nelle acque sotto la terra. Non ti prostrerai davanti a loro e non li servirai. Perché io, il Signore, tuo Dio, sono un Dio geloso, che punisce la colpa dei padri nei figli fino alla terza e alla quarta generazione, per coloro che mi odiano, ma che dimostra la sua bontà fino a mille generazioni, per quelli che mi amano e osservano i miei comandamenti. **Non pronuncerai invano il nome del Signore, tuo Dio**, perché il Signore non lascia impunito chi pronuncia il suo nome invano. **Ricordati del giorno del sabato per santificarlo**. Sei giorni lavorerai e farai ogni tuo lavoro; ma il settimo giorno è il sabato in onore del Signore, tuo Dio: non farai alcun lavoro, né tu né tuo figlio né tua figlia, né il tuo schiavo né la tua schiava, né il tuo bestiame, né il forestiero che dimora presso di te. Perché in sei giorni il Signore ha fatto il cielo e la terra e il mare e quanto è in essi, ma si è riposato il settimo giorno. Perciò il Signore ha benedetto il giorno del sabato e lo ha consacrato. **Onora tuo padre e tua madre**, perché si prolunghino i tuoi giorni nel paese che il Signore, tuo Dio, ti dà. **Non ucciderai. Non commetterai adulterio. Non ruberai. Non pronuncerai falsa testimonianza contro il tuo prossimo. Non desidererai la casa del tuo prossimo. Non desidererai la moglie del tuo prossimo**, né il suo schiavo né la sua schiava, né il suo bue né il suo asino, né alcuna cosa che appartenga al tuo prossimo».

▪ Mi metto di fronte ai comandamenti di Dio e **in silenzio misuro la mia fedeltà** rispetto alle dieci parole, valide per me.

Le faccio scorrere e per ciascun comandamento cerco il "passo in avanti" e chiedo perdono se non sono stato fedele.

▪ Leggo ora la parola del Signore Gesù nel suo Vangelo (cfr. Gv 4, 5-42)

In quel tempo. La donna samaritana dice al Signore Gesù: «Signore, vedo che tu sei un profeta...». Gesù le dice: «...viene l'ora – ed è questa – in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità: così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità». Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa». Le dice Gesù: «Sono io, che parlo con te».

▪ **Adoro Dio**. Adorare significa amare con tutto se stessi e affidarsi completamente, fino ad "arrendersi" all'amore più grande. Provo a pregare con le mie parole, iniziando come inizia la "preghiera della sera" ma andando avanti con le parole del mio cuore:

Ti adoro, mio Dio, e ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questo giorno...

...  
...  
...

▪ Resto un po' in silenzio.

▪ Quando sono pronto, continuo pregando in piedi con il **Padre nostro**.

▪ Si dice che dalla Messa occorre uscire cambiati, trasformati. Mi LASCIO TRASFORMARE anche da questo momento, di preghiera solo mia. Ho visto su Instagram quanto mi ha detto l'Arcivescovo Mario Delpini (sul profilo @Fondazioneoratorimilanesi c'è un breve video con le sue parole rivolte a ragazzi e adolescenti).

Il mio impegno di questa settimana lo scelgo ora e mi riprometto di realizzarlo.

▪ Finisco la mia preghiera con le **parole di benedizione** dell'Arcivescovo Mario:

Benedici, Signore, la nostra terra, le nostre famiglie, le nostre attività. Infondi nei nostri animi e nei nostri ambienti la fiducia e l'impegno per il bene di tutti, l'attenzione a chi è solo, povero, malato... Amen.

▪ Faccio il **segno della croce** ed esco dalla chiesa con la **genuflessione**.

