

Formavite

(per ogni partecipante)

In ascolto della Parola di Dio - da fratelli - tra le mura domestiche

“E dopo che il Signore mi dette dei fratelli, nessuno mi mostrava che cosa dovessi fare,
ma lo stesso Altissimo mi rivelò che dovevo **VIVERE SECONDO LA FORMA DEL SANTO VANGELO**”
Francesco d'Assisi, Testamento

Iniziamo

Chi guida l'incontro *Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito santo.*
Insieme **Amen.**

Si può cantare questo o un altro canto:

OGNI MIA PAROLA

*Come la pioggia e la neve scendono giù dal cielo
e non vi ritornano senza irrigare e far germogliare la terra.
Così ogni mia parola non ritornerà a me senza operare quanto desidero,
senza aver compiuto ciò per cui l'avevo mandata.
Ogni mia parola, ogni mia parola.*

Invochiamo lo Spirito santo



Altre invocazioni...

Signore, noi ti ringraziamo perché ci hai riuniti alla tua presenza per farci ascoltare la tua Parola. In essa tu ci riveli il tuo amore e ci fai conoscere la tua volontà. Fa tacere in noi ogni altra voce che non sia la tua, e perché non troviamo condanna nella tua parola letta ma non accolta, meditata ma non amata, pregata ma non custodita, contemplata ma non realizzata, **manda il tuo Spirito Santo** ad aprire le nostre menti e a guarire i nostri cuori. Solo così il nostro incontro con la tua Parola sarà rinnovamento dell'alleanza, comunione con te e il Figlio e lo Spirito santo, Dio benedetto nei secoli dei secoli. **Amen.**

Ascolto della Buona Notizia (Vangelo) della Domenica

Chi legge può iniziare dicendo "Dal Vangelo secondo" e poi leggere il testo.

N.B. È consigliabile utilizzare il testo della traduzione CEI 2008, sarà quello proclamato durante la Messa della Domenica.

Alla fine della proclamazione non è necessario aggiungere nulla.

Aiuto alla comprensione

Deposto il Vangelo, si legge/ascolta insieme la spiegazione.

N.B. LEGGERE un commento, **ASCOLTARE** una catechesi/omelia è bello, ma **NON È PREGARE** e rischia di pre-orientare la mia preghiera che è relazione. Viceversa un **commento esegetico della Parola** (pensato per Formavite) è forse un po' arido all'inizio, ma **aiuta a comprendere bene il testo per non interpretarlo "di pancia"**. Sarà poi lo Spirito santo - che abita ogni battezzato - ad accompagnarmi nell'incontro vivo con il Risorto nella sua Parola.

Tempo per la Preghiera personale

Ora sosto a lungo in silenzio, ritorno personalmente sul brano in ascolto e dialogo con il Signore. Meglio accordarsi prima sulla durata.

Entro con calma nella preghiera

- Chiedo al Signore di aiutarmi e accompagnarmi in questo tempo: «Signore, non sono capace di pregare; sei tu che preghi in me. Non so da che parte cominciare, so che il tuo Spirito mi guiderà». (Carlo Maria Martini)

Ascolto la Parola viva e Medito

- Rimango su questo testo senza "peregrinare" nella Bibbia in cerca di altri testi. Rileggo lentamente - più volte - il brano: immagino il luogo in cui si svolge la scena, le persone coinvolte, le loro parole, i loro gesti, i loro sentimenti...

- Mi soffermo su quella parola o situazione narrativa che attira la mia attenzione e comincia a diventare significativa. Assaporo e gusto con calma e in profondità finché trovo frutto, senza fretta. Leggo, rileggo, ascolto, penso e chiedo, a partire da questo brano di Vangelo: **CHI SEI TU SIGNORE?**

Parlo con il Signore

- Mi rivolgo al Signore come ad un amico. Gli parlo di ciò che sento, che capisco, scopro o ricordo ascoltando questa sua Parola. Lascio affiorare ciò che il testo dice a me e con libertà gli chiedo: **CHI SONO IO, SIGNORE?**
- Parlo al Signore della mia vita, della vita di chi vive attorno a me, delle gioie e dei dolori degli uomini. Dialogo con Lui. Come Francesco d'Assisi davanti al Crocifisso di San Damiano prega dicendo "che io faccia il tuo santo e verace comandamento", anch'io alla luce della preghiera che sto facendo, con in mano la mia vita e la vita del mondo che mi è affidato, chiedo con semplicità e generosità: **SIGNORE, COSA VUOI CHE IO FACCIA?**

Saluto con calma e Rileggo la mia preghiera

- Ringrazio il Signore per questo tempo passato a tu per tu con lui ed esco lentamente dalla preghiera personale.
- Dopo aver pregato rifletto su come è andata: do un nome a ciò che è avvenuto in me durante la preghiera, faccio memoria di ciò che il Signore mi ha donato e delle risonanze affettive e di comprensione avvenute in me ed eventualmente scrivo qualche breve nota.

È IMPORTANTE

- Non pensare di dover prendere in considerazione tutto il testo o di "capire tutto oggi". Talvolta basta una frase o una parola.
 - Nelle distrazioni che arrivano durante la preghiera, dialogando con il Signore, riscegli con pace il tuo essere qui per lui.
- Non cedere alla tentazione di pensarti "incapace" di pregare! Prova, riprova e quando ti sembra impossibile o inutile, offri semplicemente al Signore il tuo essere qui per Lui e con Lui... Diglielo così, in modo semplice e sincero.

Condivisione della Parola e della Vita

Provo a parlare in prima persona (io, nella mia vita...) evitando discorsi generici o catechesi/omelie rivolte agli altri. Cerco di stare nei 3' di condivisione andando al centro. Evito di commentare ciò che altri hanno detto prima di me e ricordo che quanto ci consegniamo qui rimane custodito tra di noi. Condivido ciò che lo Spirito santo ha rischiarato dentro di me, come questa Parola ha provocato e stimolato il mio rapporto con Gesù e con la mia vita e vocazione (famiglia, lavoro, affetti, mondo, ...).

Preghiera di intercessione

Ci diamo ora un tempo per rivolgerci insieme al Signore, chiamando per nome le persone che gli vogliamo affidare: noi stessi, le nostre famiglie di origine, persone e situazioni di povertà e bisogno che stanno nel nostro cuore.

Ad ogni invocazione possiamo ripetere: **Fa che ti ascoltiamo, Signore!**

A conclusione di questo incontro, come Gesù ci ha insegnato, da fratelli preghiamo insieme: **Padre Nostro...**

Preghiamo insieme (dal Testamento di Santa Chiara di Assisi):

Signore, Gesù Cristo, fa' che quell'amore che abbiamo nel cuore lo dimostriamo al di fuori con le opere. Fa' che effondiamo sempre il profumo della tua bontà su tutte le creature lontane e vicine, affinché tutti, provocati dal nostro esempio, crescano sempre nel tuo amore e nella carità vicendevole.

Benedizione finale

Chi guida l'incontro Il Signore ci benedica e ci custodisca, mostri a noi il suo volto e abbia misericordia di noi. Rivolga verso di noi il suo sguardo e ci dia pace. Il Signore ci benedica, nel nome del **Padre**, del **Figlio** e dello **Spirito santo**.

(insieme) **Amen.**

Ringraziamento

Pensate ad un canto o ritornello che vi piace e cantatelo insieme al Signore. Ecco un piccolo suggerimento (spazio alla creatività!):

Magnificat, magnificat, magnificat anima mea Dominum.

Magnificat, magnificat, magnificat anima mea.

*Il Signore ti doni la Sua Pace!
Buona Vita in FORMA... ..evangelica*