



Chiudi gli occhi, raccogliti, libera la mente da preoccupazioni e pensieri, esprimi nel tuo cuore il desiderio di stare con il Signore, di chiedere misericordia e perdono per i tuoi peccati. Invoca il dono dello Spirito recitando una preghiera e questa invocazione:

“Vieni Spirito Santo, vieni nel mio cuore e riempiami del tuo amore e della tua misericordia”.

Sarà Lui a guidarti in questo momento di grazia.

“Mi BASTA
LA Tua
grazia”

Traccia sul tuo corpo il segno di croce.

Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen

Prega così:

*Signore, tante volte ti ho guardato da lontano, nel momento del bisogno ti ho voltato le spalle e me ne sono andato. Ho sbagliato! Signore, pietà.

*Ho preferito ciò che è male e il peccato ha fatto morire la mia amicizia con te. Cristo, pietà.

*Ho dimenticato la tua presenza in chi mi vive accanto. Ho trattato gli altri con egoismo ed orgoglio. Signore, pietà.

Padre santo e misericordioso, mi basta la tua grazia! Infondi su di me il tuo perdono perché con te possa combattere ogni giorno le insidie del male con la forza del bene. Amen.

IN ASCOLTO DELLA PAROLA DI DIO

Leggi con calma il brano di Vangelo. Soffermati sulle parole, medita quelle che più ti colpiscono, ripetile nel tuo cuore e falle tue. Prova a visualizzare la scena, il luogo in cui avviene, i personaggi, le parole che si scambiano, i toni di voce, i gesti.

Marco 14,45-52

[Giuda] Appena giunto, gli si avvicinò e disse “**Rabbì**” e lo **baciò**. Quelli gli misero le mani addosso e lo **arrestarono**. Uno dei presenti estrasse la spada, percosse il servo del sommo sacerdote e gli staccò l’orecchio.

Allora Gesù disse loro “Come se fossi un brigante siete venuti a prendermi con spade e bastoni. Ogni giorno ero in mezzo a voi nel tempio a insegnare, e non mi avete arrestato. Si compiano dunque le Scritture!”. Allora **TUTTI** lo abbandonarono e fuggirono. Lo **seguiva** però **UN RAGAZZO**, che aveva addosso soltanto un lenzuolo, e lo afferrarono. Ma egli, lasciato cadere il lenzuolo, fuggì via nudo.

FARSI PROSSIMO: "una Sarah in ogni villaggio"

A Bentiu, in Sud Sudan, come in tanti altri posti nel mondo, il grido di aiuto più silenzioso è quello delle donne. Il campo di protezione civili (POC) di Bentiu profuma di fango e tensione: soldati annoiati bruciati dal calore sorvegliano gli alti muri di filo spinato che circondano il campo mentre **centinaia di bambini** affollano le strade a tutte le ore, giocando a calcio. Di uomini ce ne sono pochi: quasi tutti sono all'esterno, nei villaggi ad allevare bestiame o a combattere. Ogni giorno mi convinco sempre di più che ci sta sfuggendo qualcosa: la violenza è così comune!

(...) Dall'altra parte del filo spinato, infatti, è il regno dei fuorilegge: criminali e soldati allo sbando sono esiliati dal campo e costretti a vivere nel "bush", rendendo l'inevitabile missione giornaliera delle donne per la ricerca di cibo e legna **una sentenza all'aggressione**.

Eppure, **pochissime chiedono aiuto**. Quelle che trovano il coraggio di venire in ospedale di solito sono già in stato di gravidanza, o con altri problemi medici che le costringono a cercare un'ostetrica.

(...) Ma gli alleati migliori sono quelli che non ti aspetti, le persone che capitano nella tua vita alle 5 di un piovoso giovedì pomeriggio e ti permettono di andare a dormire nutrendo **nuova speranza nell'umanità**, in quei giorni in cui pensi sia tutto perduto.

Così ho conosciuto Sarah. Si è presentata nella **stanza di consultazione anti-violenza** con una sua amica, che ha convinto a cercare aiuto dopo essere stata aggredita. In un inglese fluente si propone di tradurre la storia dal Nuer e, dopo aver preso parte a tutta la sessione e il trattamento medico, ringrazia l'ostetrica e mi chiede di parlare.

Dice di aver sentito parlare del servizio che offriamo e mi dice di **voler dare una mano**: così, di propria iniziativa, quasi ogni giorno accompagna vicine di casa, amiche, sorelle, diventando una specie di **portavoce della comunità femminile** in una rete intricata di sussurri e segreti.

Il suo coraggio e determinazione saranno sempre una fonte di ispirazione e ammirazione per me. (...) **Nessuna sarà mai completamente sola** con una Sarah in ogni villaggio.

(25 Novembre 2020 – Giulia Maistrelli, ostetrica Medici Senza Frontiere)

ESAME DI COSCIENZA E SCHEMA PER LA CONFESSIONE

Cerca di guardare alla confessione con occhi nuovi, fatti aiutare dallo schema che viene presentato di seguito. Ti permetterà di aprirti totalmente davanti al Signore, non intendendo più il momento della confessione come una "lista dei peccati" ma come un'offerta di vita fatta a Dio.

In questo **PRIMO MOMENTO** cerca di individuare, nella tua vita, i motivi per **ringraziare il Signore**. La tua vita è piena di doni! Potresti mettere in fila tantissime cose per cui vale la pena ringraziare (vita, amici, genitori, insegnanti, fratelli, Chiesa, scuola, sole, acqua, ...). Prova a metterne un paio, quelli che ti stanno più a cuore, davanti a Dio.

Il **SECONDO MOMENTO** non consiste nell'elenco dei peccati, ma nel tentativo di **rispondere alla domanda**: cosa nella mia vita vorrei che non ci fosse? Cosa mi mette a disagio? Cosa non mi permette di avere un rapporto sereno con gli altri? Cosa mi "pesa sullo stomaco"? Cerca di individuare i tuoi blocchi, le tue paure, le tue difficoltà: cosa ti fa stare male e non vorresti avere fatto?

Nel **TERZO MOMENTO** prova a mettere davanti al Signore **un proposito**, una promessa che cerchi di farti per migliorare te stesso. Per renderti più disponibile al suo amore. Cerca di confidare a Dio che hai bisogno del suo aiuto per vivere bene la tua vita. Cerca di affidarti al suo amore.

Prega con le parole del Salmo 130, vivi la tua confessione sacramentale e infine, davanti al sacerdote, recita la preghiera "O Gesù d'amore acceso" in segno di pentimento dei tuoi peccati.

SALMO 130

Dal profondo a te grido,
o Signore;
Signore, ascolta la mia voce.
Siano i tuoi orecchi attenti
alla voce della mia preghiera.

Se consideri le colpe,
Signore,
Signore, chi potrà sussistere?

Ma presso di te è il perdono:
e avremo il tuo timore.

Io spero nel Signore,
l'anima mia spera nella sua
parola.

L'anima mia attende il
Signore
più che le sentinelle l'aurora.

Israele attenda il Signore,
perché presso il Signore è la
misericordia
e grande presso di lui la
redenzione.

Egli redimerà Israele
da tutte le sue colpe.

**O Gesù, d'amore acceso,
non t'avessi mai offeso!
O mio caro e amato buon
Gesù, con la Tua Santa Grazia
non ti voglio offendere più,
perché ti amo sopra ogni
cosa.
Gesù mio misericordia,
perdonami!**

Va in pace, il Signore ti ama.