



**Perché  
avete  
paura?**

**Non  
avete  
ancora  
fede?**

E' una Quaresima alquanto insolita questa che stiamo vivendo. L'epidemia e la quarantena hanno trasformato le nostre case in scuole, palestre, uffici e chiese. Nel silenzio della camera, nella penombra del salotto o nell'angolo più tranquillo della cucina, davanti ad un'Icona o un Crocifisso, possiamo cercare un momento d'intimità con Dio fatto di profondo pentimento per i nostri peccati e richiesta sincera di perdono. Dio ci ha già perdonati: sta a noi riconoscerci "bisognosi di Lui come gli antichi naviganti delle stelle". Chiediamo al Padre il suo abbraccio di misericordia capace di farci intravedere i primi bagliori della domenica di Pasqua.

Al termine di questo periodo, potremo accostarci ancora al sacerdote per chiedere di ascoltare la nostra confessione.

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.

**Traccia sul tuo corpo il segno di croce.**

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

**Prega così:**

-Signore, non sei venuto a condannare, ma a perdonare, abbi pietà di me. Signore, pietà.

-Cristo, che fai festa per ogni peccatore pentito, abbi pietà di me. Cristo, pietà.

-Signore, che perdoni molto a chi molto ama, abbi pietà di me. Signore, pietà.

O Dio nostro Padre, che non ti lasci vincere dalle mie colpe, ma accogli con amore chi ritorna a te, guarda a me che mi riconosco peccatore, e fa' che, riconciliato da te sperimenti il tuo perdono e la tua pace. 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.

**Dal Vangelo di Marco** (Mc 4, 35-40)

In quel medesimo giorno, **venuta la sera**, disse loro: «Passiamo all'altra riva». E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: «**MAESTRO, non t'importa** che siamo **PERDUTI?**». Si destò, minacciò il vento e disse al mare: «Taci, calmatil!». Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. Poi disse loro: «**Perché avete paura? Non avete ancora fede?**». E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: «Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?».

## LA VOCE DI PAPA FRANCESCO

Per la riflessione trovi di seguito alcune parti del discorso che Papa Francesco ha tenuto il 27 marzo scorso sul sagrato della Basilica di San Pietro in occasione del momento straordinario di preghiera in tempo di epidemia.

“Da settimane sembra che sia scesa la sera. Fitte tenebre si sono addensate sulle nostre piazze, strade e città; si sono impadronite delle nostre vite riempiendo tutto di un silenzio assordante e di un vuoto desolante(...). Ci siamo trovati impauriti e smarriti. Come i discepoli del Vangelo siamo stati presi alla sprovvista da una tempesta inaspettata e furiosa. Ci siamo resi conto di trovarci sulla stessa barca, tutti fragili e disorientati, ma nello stesso tempo importanti e necessari, tutti chiamati a remare insieme, tutti bisognosi di confortarci a vicenda. Su questa barca... ci siamo tutti. Come quei discepoli, che parlano a una sola voce e nell'angoscia dicono: «Siamo perduti», così anche noi ci siamo accorti che non possiamo andare avanti ciascuno per conto suo, ma solo insieme.”

“Cerchiamo di comprendere. In che cosa consiste la mancanza di fede dei discepoli, che si contrappone alla fiducia di Gesù? Essi non avevano smesso di credere in Lui, infatti lo invocano. Ma vediamo come lo invocano: «Maestro, non t'importa che siamo perduti?». Non t'importa: pensano che Gesù si disinteressa di loro, che non si curi di loro. Tra di noi, nelle nostre famiglie, una delle cose che fa più male è quando ci sentiamo dire: “Non t'importa di me?”. È una frase che ferisce e scatena tempeste nel cuore. Avrà scosso anche Gesù. Perché a nessuno più che a Lui importa di noi. Infatti, una volta invocato, salva i suoi discepoli sfiduciati”.

“In questo nostro mondo, che Tu ami più di noi, siamo andati avanti a tutta velocità, sentendoci forti e capaci in tutto. Avidi di guadagno, ci siamo lasciati assorbire dalle cose e frastornare dalla fretta. Non ci siamo fermati davanti ai tuoi richiami, non ci siamo ridestati di fronte a guerre e ingiustizie planetarie, non abbiamo ascoltato il grido dei poveri, e del nostro pianeta gravemente malato. Abbiamo proseguito imperterriti, pensando di rimanere sempre sani in un mondo malato.”

“«**Perché avete paura? Non avete ancora fede?**». Signore, ci rivolgi un appello, un appello alla fede. Che non è tanto credere che Tu esista, ma venire a Te e fidarsi di Te. In questa Quaresima risuona il tuo appello urgente: “Convertitevi”, «ritornate a me con tutto il cuore» (G/2,12). Ci chiami a cogliere questo tempo di prova come *un tempo di scelta*. Non è il tempo del tuo giudizio, ma del nostro giudizio: il tempo di scegliere che cosa conta e che cosa passa, di separare ciò che è necessario da ciò che non lo è. È il tempo di reimpostare la rotta della vita verso di Te, Signore, e verso gli altri”.

# ESAME DI COSCIENZA E SCHEMA PER LA CONFESSIONE

Cerca di guardare alla confessione con occhi nuovi, seguendo lo 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** cerchiamo di individuare, nella nostra vita, i motivi per **ringraziare il Signore**. La nostra vita è piena di doni, se proviamo a pensarci! Ognuno di noi potrebbe mettere in fila almeno 100 cose per cui vale la pena ringraziare (vita, amici, genitori, insegnanti, fratelli, Chiesa, scuola, sole, acqua, ...). Proviamo a metterne un paio, quelli che ci 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"? Cerchiamo di individuare i nostri blocchi, le nostre paure, le nostre difficoltà: cosa ci fa stare male e non vorremmo avere fatto?

Nel **TERZO MOMENTO** proviamo a mettere davanti al Signore **un proposito**, una promessa che cerchiamo di farci per migliorare noi stessi. Per renderci più disponibili al suo amore. Cerchiamo di confidare a Dio che abbiamo bisogno del suo aiuto per vivere bene la nostra vita. Cerchiamo di affidarci al suo amore.

Prega con le parole del Salmo 50, vivi la tua confessione personale e infine recita la preghiera "O Gesù d'amore acceso" in segno di pentimento per i tuoi peccati.



## SALMO 50

Pietà di me, o Dio,  
nel tuo grande amore;  
nella tua misericordia  
cancella il mio errore.  
Lavami da ogni mia colpa,  
purificami dal mio peccato.

Sono colpevole e lo riconosco,  
il mio peccato è sempre  
davanti a me.  
Contro te, e te solo, ho peccato;  
ho agito contro la tua volontà.

Quando condanni, tu sei giusto,  
le tue sentenze sono limpide.  
Fin dalla nascita  
sono nella colpa,  
peccatore mi ha concepito  
mia madre.

Ma tu vuoi trovare  
dentro di me verità,  
nel profondo del cuore  
mi insegni la sapienza.  
Purificami dal peccato  
e sarò puro,  
lavami e sarò più bianco  
della neve.

**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.  
Ti giunga la Sua benedizione.

Don Silvio