



## II RESPIRO DELL'ANIMA

7 FEBBRAIO 2025

- DALLA VOCE DEL PAPA (CRISTIAN LI PIRA E MARCO LARUFFA)

### dalle Catechesi sul "Padre nostro" di Papa Francesco (2018-2019)

Quando preghi, rivolgiti a Dio come un figlio a suo padre, il quale sa di quali cose ha bisogno prima ancora che glielo chieda (cfr Mt 6,8). Potrebbe essere anche una preghiera silenziosa, il "Padre nostro": basta in fondo mettersi sotto lo sguardo di Dio, ricordarsi del suo amore di Padre, e questo è sufficiente per essere esauditi.

È bello pensare che il nostro Dio non ha bisogno di sacrifici per conquistare il suo favore! Non ha bisogno di niente, il nostro Dio: nella preghiera chiede solo che noi teniamo aperto un canale di comunicazione con Lui per scoprirci sempre suoi figli amatissimi. E Lui ci ama tanto.

Domande per la riflessione:

1. Nelle tue giornate, ti dai l'occasione per fare memoria dell'amore gratuito che Dio ha per te?
2. Nella preghiera, riesci a metterti sotto lo sguardo di Dio e a sentirti guardato da Lui sempre con amore infinito?



**Dal discorso per la benedizione della bandiera della Gioventù Cattolica - Circolo "Giovane Pollone" (1925)**

Preghiera è la nobile supplica che noi eleviamo al trono di Dio, è il mezzo più efficace per ottenere da Dio le grazie di cui noi abbiamo bisogno e specialmente la forza della perseveranza in questi tempi in cui l'odio dei figli del demonio si scatena furibondo sulle pecore fedeli dell'ovile. Nel raccomandare a voi la fervida preghiera, io annovero in questa tutte le pratiche di pietà prima fra tutte la SS. Eucarestia. E ripensando all'apostolo della SS Eucarestia, al Santo Pio X di venerata memoria, io vi esorto con tutte le forze dell'anima ad accostarvi il più possibile alla Mensa Eucaristica. Cibatevi di questo pane degli angeli e di là trarrete la forza per combattere le forze interne, le lotte contro le passioni, e contro tutte le avversità perché Gesù Cristo ha promesso a coloro che si cibano dell'Eucarestia, la Vita Eterna e le Grazie necessarie per ottenerla. E quando sarete totalmente consumati da questo Fuoco Eucaristico allora potrete più coscientemente ringraziare il Signore Iddio, che vi ha chiamato a far parte della sua schiera e godrete di quella pace, che i felici secondo il mondo non hanno mai provato, perché la vera felicità, o giovani, non consiste nei piaceri del mondo e nelle cose terrene, ma nella pace della coscienza, la quale si ha soltanto se si è puri di cuore e di mente.

Domande per la riflessione

Qual è la mia "storia di preghiera"? Com'è cambiato negli anni il mio modo di pregare?

Chi mi aiuta a pregare? Quali luoghi o contesti? Cosa contengono le mie preghiere?

**DALLA VOCE DELLA LETTERATURA E DELL'ARTE  
(FEDERICA FERRINI)**

Non devi attendere

che Dio venga a te e dica: eccomi.

Devi sapere che Dio soffia in te come il vento  
sin dagli inizi.

E se il cuore ti brucia e non si svela,

c'è lui dentro, operante. (trad. Rainer Maria Rilke, Animamundi  
edizioni)



**Arcabas, Il Padre misericordioso**  
situato presso la Comunità Nazareth di Costa Serina (BG)

**Arcabas, "Il Padre"** ispirato a Rembrandt "Ritorno del figliol prodigo"

Situato presso la Comunità Nazareth di Costa Serina (BG)

**Spunti per la riflessione:**

"Nella preghiera scopro che Dio mi parla, che parla proprio a me, che mi dice che Lui non mi dimentica, mi ha in mente, mi accompagna, che Lui mi ha a cuore, che è Lui che rompe il mio isolamento." (catechesi)

Nella mia vita, ci sono ambiti in cui mi sento solo? inadeguato?  
in continua rincorsa per essere accettato, accolto?

"Le parole della preghiera ci dicono che il segreto della nostra umanità è altrove: sta nel percepire che la storia è nelle mani di Dio, che non è poi così decisivo il fatto che controlliamo tutto..." (catechesi)

Il controllo genera nell'uomo ansia, l'affidarsi a Dio ed ai fratelli genera pace. Può essere questo l'elemento da affidare in questo mese alla mia preghiera, provando a trovare piccoli spazi di isolamento per assaporare la relazione con lui.



## IL RESPIRO DELL'ANIMA

Riconosciamo che quanto più siamo uniti a Lui, tanto più siamo anche uniti tra di noi; e tanto più, soprattutto, diventiamo uomini.



## UNA CANZONE PER MIO PADRE

Regia di Andrew Erwin, Jon Erwin

Un film con J. Michael Finley, Brody Rose, Dennis Quaid, Cloris Leachman, Madeline Carroll.

Titolo originale: I Can Only Imagine.

Genere Biografico, Drammatico

USA, 2018, durata 110 minuti.

### Trama


Siamo in Texas, 1985. All'età di 10 anni Bart viene abbandonato dalla madre, stanca delle violenze del marito, e resta a vivere con il padre alcolizzato.

Ormai adolescente, appassionato di musica, grazie a un'insegnante scopre di possedere uno straordinario talento per il canto. Cristiano fervente, convinto della forza della preghiera, forma con alcuni amici

il gruppo di Christian Rock *MercyMe* e poco alla volta trova il successo, grazie soprattutto alla canzone ***I Can Only Imagine***, scritta in onore del padre morto di tumore.

Questo è un classico biopic su Bart Miller, autore della canzone di Christian Rock più venduta e ascoltata di sempre:





“Circondato dalla Tua Gloria, come si sentirà il mio cuore  
Ballerò per te Gesù o sarò in soggezione  
Starò in tua presenza o cadrò sulle mie ginocchia  
Canterò alleluia, sarò in grado di parlare a tutti  
Posso solo immaginare”

[Traduzione I Can Only Imagine Testo Tradotto MercyMe](#)

**Spunti per la riflessione comunitaria**

Ascolta la canzone qui [MercyMe - I Can Only Imagine \(The Movie Session - Official Music Video\)](#) e poi cerca con i tuoi amici altri testi di canzoni che possano somigliare a preghiere e spiega perché li trovi spiritualmente profondi.

Prova poi a condividere la tua esperienza di preghiera quotidiana.

## DALLA VOCE DELLA SINDONE

a cura del Centro Internazionale di Studi sulla Sindone – [www.sindone.it](http://www.sindone.it)

La Sindone nella sua storia ha sempre suscitato la preghiera e la meditazione degli uomini. Davanti a questo telo di lino è difficile rimanere impassibili: guardare la Sindone e lasciarsi guardare è il dinamismo che molti, anche i giovani, raccontano dopo aver sostato davanti a lei.

Condividiamo le parole del giornalista Riccardo Maccioni:

Stare davanti alla Sindone è uno schiaffo, è una carezza. Il mondo fuori si spegne, tace anche il brulichio dei tuoi sogni sempre di corsa. Perché davanti all'uomo dei dolori l'unico linguaggio possibile è il silenzio, quello vero, bello, pieno. Non assenza di parole ma vocabolario del cuore, che si insinua dentro desideri e paure troppo profonde per poterle dire.

Forse non bastano neanche le formule di preghiera, lasci che ad ascoltare e raccontarti siano gli occhi, come al mattino dopo una notte insonne, con la faccia stropicciata per la lotta contro il buio notturno. Ed è davvero un risveglio, abbandoni il tepore del superfluo e ti immergi nell'incertezza fredda dell'essenzialità, delle domande che contano davvero.

Come davanti a uno specchio che non si limita a riflettere ma ti invita a sovrapporre le tue piccole grandi prove all'immensità della sofferenza patita dal corpo impresso sul telo, rimando, autentico o no che sia, alla Passione di Gesù raccontata dai Vangeli.

Quel viso di lino ti costringe a fermarti, ti blocca il respiro, amplifica il battito del cuore fino a renderlo musica, sobria e solenne insieme, da non poterla ignorare. E a maggior ragione non puoi evitare lo sguardo, sereno e pacificato malgrado le torture, che ti chiede chi sei, cosa vuoi diventare, a quale tirannia, di apparenza, di successo, di potere, intendi affidare il dono della libertà.

Vuol dire che se sia schiaffo o carezza dipende da noi. Il telo che secondo la tradizione ha avvolto il corpo di Gesù depresso dalla croce è una mano aperta. Diventa vicinanza, incoraggiamento,

lingua dell'amicizia se gli stiamo davanti con sincerità, senza arroganza. Esprime durezza quando nel buio della sofferenza vediamo solo disperazione e non il sentiero che porta alla compassione, al perdono. O forse no, forse è proprio quando perdiamo la strada che l'uomo dei dolori ci è più vicino, è quando ci sentiamo più soli che il suo sguardo d'amore ci avvolge. E la mano si apre in una carezza.



Giovani in venerazione davanti alla Sindone

### **Alcune provocazioni per sentire il “respiro dell’anima”.**

Riflessione personale a cui può seguire una condivisione:

1- Per quale motivo secondo te la Sindone suscita la meditazione e la preghiera?

2- “Nel cristianesimo abbiamo questa bella preghiera – potremmo dire la sintesi di tutte le preghiere – quella del Padre Nostro dove chiediamo: «Liberaci dal male». Ecco, l’auspicio è che dei giovani, passando e contemplando quel Telo, possano ritornare a sentire l’ustione di una domanda che fa pensare, che ci fa riflessivi, e forse anche l’ustione della necessità della preghiera.” - *Vescovo Roberto,*



*dalla conferenza stampa di presentazione dell'incontro mondiale di Taizè a Torino (2022).*

Partendo dall'affermazione del nostro vescovo mi chiedo se anch'io sono toccato da queste 2 ustioni:

- Sento la necessità di essere personalmente liberato dal male?
- Sento la necessità di pregare?

3- "Sia fatta la Tua volontà". Gesù nel Getsemani lo ripete "sia fatta la tua, non la mia volontà". Sulla Sindone si leggono le tracce dell'obbedienza "fino alla morte, e alla morte di croce".

- Cerco di comprendere cosa vuole il Signore da me?
- Sono disposto all'obbedienza, anche se ciò è difficile, forse doloroso?