

#AFFIDARE

Restate qui e vegliate con me

1. LE EMOZIONI CHE PROVO

Entrare in preghiera con le proprie emozioni

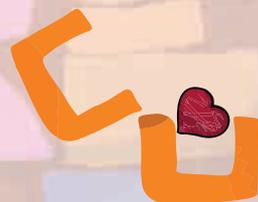
Per iniziare la preghiera fai due minuti di silenzio per esplorare le tue emozioni: “Come ti senti oggi?”. Sulla maglietta animatori puoi trovare alcune emozioni tra cui scegliere.

Invito alla preghiera

Nel nome del Padre...

Signore ti rivolgi a me come ad un amico, e mi parli attraverso le consolazioni e le desolazioni!

*(Sant’Ignazio di Loyola
– liberamente tratto)*



2. INCONTRO LE EMOZIONI E DO LORO UN NOME

Dal Vangelo secondo Matteo (26,36-40.42)

Allora Gesù andò con loro in un podere, chiamato Getsèmani, e disse ai discepoli: “Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare”. E, presi

con sé Pietro e i due figli di Zebedeo, cominciò a provare tristezza e angoscia. E disse loro: “La mia anima è triste fino alla morte; restate qui e vegliate con me”. Andò un poco più avanti, cadde faccia a terra e pregava, dicendo: “Padre mio, se è possibile, passi via da me questo calice! Però non come voglio io, ma come vuoi tu!”. Poi venne dai discepoli e li trovò addormentati. Si allontanò una seconda volta e pregò dicendo: “Padre mio, se questo calice non può passare via senza che io lo beva, si compia la tua volontà”.

Commento

In questo brano di Vangelo ci viene presentato un lato di Gesù che non ci aspetteremmo: è triste, addirittura angosciato, e prega Dio in ginocchio. È una situazione che capiamo bene, forse meglio anche di altri gesti compiuti da Gesù. Cosa fa Gesù? Anzitutto chiede ai suoi amici di accompagnarlo e stare con lui, poi si rivolge a Dio, pregandolo.

In entrambi i casi Gesù si **affida** a qualcun altro, ovvero mette la propria vita, e la tristezza di quel momento, nelle mani di un'altra persona. Così facendo trova consolazione e le forze necessarie per attraversare quel momento.

3. VIVO E COLTIVO LE MIE EMOZIONI

Domanda:

Molte volte ci troviamo a fare i conti con momenti dolorosi o di tristezza che non riusciamo a comprendere o gestire. Come mi comporto in questi casi? Riesco a mettere tutto nelle mani di Dio e di chi mi ama e mi aiuta?

Uno spunto per te

Ellie Goulding, "Brightest Blue"

<https://genius.com/Ellie-goulding-brightest-blue-lyrics>

Nel testo di questa canzone si parla del sentirsi affannati per via di molte preoccupazioni, di mille pensieri che ci confondono e ci allontanano da quello che è importante. Arriva poi una persona che ci ama e ci aiuta a rialzare lo sguardo verso il cielo.

