

PREGHIERA IN TEMPO DI PANDEMIA

Si può pregare comunitariamente o individualmente.

Cominciamo come iniziamo tutte le cose: nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Introduzione

Gesù è morto, ma non perché ha perso sangue nella flagellazione o per la coronazione di spine o nel portare la croce o perché è stato crocifisso. Gesù è morto perché non poteva più respirare. Anche oggi, molte persone muoiono come Lui, per soffocamento, per l'impossibilità di respirare.



La nostra terra fatica a respirare... ci sono virus ovunque - razzismo, sessismo, inquinamento, mancanza di cura per la nostra casa comune, violenza di ogni tipo, traffico di esseri umani, avidità, consumismo, individualismo, disprezzo per la vita in tutte le sue forme, ingiustizia, COVID 19 e tanti altri... tutti virus che tolgono il respiro della vita.

Quando Gesù esalò l'ultimo respiro sulla croce, lo esalò su di noi e su tutto il creato. Ha esalato su di noi lo Spirito Santo. Abbiamo ricevuto questo Respiro dello Spirito nel Battesimo e ancora oggi vive e respira in noi e attraverso di noi nel mondo.

Il respiro ci collega - respiriamo l'aria che la persona accanto a noi ha respirato. Ecco perché questo distanziamento sociale è così difficile - e la morte causata dal virus è così dura - ci aggrappiamo al respiro, esso ci collega a Dio e tra di noi.

Quindi, oggi preghiamo con il nostro respiro... con e per il nostro mondo... preghiamo con il nostro corpo, con la nostra mente e con il nostro cuore, usando i gesti nel silenzio...

MEDITAZIONE

(testo per la guida: questa parte della preghiera va guidata lentamente e in modo riflessivo)

Musica meditativa...

Guida: Copritevi la bocca e chiudete il naso... Com'è non riuscire a respirare? Quali sentimenti emergono?

Fate un respiro profondo...trattenetelo...espirate lentamente...

Fate un altro respiro profondo...siate consapevoli dell'aria che passa nel naso...nei polmoni...

Inspirate... Espirate... (3 volte)

Continuate a respirare in modo naturale, siate consapevoli del meraviglioso dono del respiro...

(due minuti)

Stendete le braccia e accogliete il nostro mondo sofferente...

Come ci si sente? È pesante, difficile da sostenere? Riuscite a sentire il suo respiro vitale?

Siate consapevoli di ciò che accade dentro di voi, mentre tenete tra le mani la nostra casa comune, la sua gente e tutta la sua creazione che fatica a respirare...

Riuscite a toccare le sue gioie e dolori, le speranze e i sogni? Lasciate che raggiungano il vostro cuore e la vostra mente...

(2 minuti in silenzio)

Ora, portate il mondo vicino al cuore...lasciate che sia lo Spirito di Gesù a guidare la preghiera silenziosa...Gesù ci ha amati e ha dato la sua vita per noi, amate il mondo e tutte le sue creature...tutti i virus e tutte le bellezze...amate e basta...respirate la preghiera, respirate la benedizione su questo mondo che tenete vicino al cuore...

(5 minuti di silenzio)

Ora, offrite il mondo che tenete tra le braccia a Dio, il Creatore, a Gesù...ringraziate e lodate per **tutto**...per ciò che è buono e anche per ciò che non lo è...per i virus e i vaccini...per il respiro della vita che unisce tutto e tutti, che ci unisce tra di noi e con Dio che per primo ha dato il respiro alla vita in tutte le sue forme ...

(2 minuti di silenzio)

Chiedete a Gesù di versare il suo Prezioso Sangue sul nostro mondo, tanto bello ma anche sofferente, e chiedetegli di guarirlo...di soffiare il suo Spirito e di donargli la pace...

Quando siete pronte, tornate in questo spazio e siate consapevoli di come vi sentite, di come respirate, e "siate" nel silenzio.

(5 minuti)

Condivisione

Preghiera: La preghiera del Signore...

Canto finale: a scelta