

In preghiera

O Consolatore perfetto,
Spirito Santo di Dio,
vieni a portarci il tuo dolcissimo sollievo:
quando il peso della nostra lontananza ci scoraggia,
sollevaci, Signore;
quando il male ci schiaccia,
sollevaci, Signore;
quando la croce diviene troppo pesante,
sollevaci, Signore.

O dolce Ospite dell'anima,
fa' che non cerchiamo tanto di essere sollevati,
quanto di sollevare;
di essere consolati, quanto di consolare;
di essere amati, quanto di amare;
perché è raccogliendo il pianto dell'altro
che le nostre lacrime in te trovano pace
e si trasformano in gioia.

Padre nostro

SOLLEVARE

In preghiera

La Parola illumina

Una donna, che aveva perdite di sangue da dodici anni, e che molto aveva sofferto da molti medici e aveva speso tutto ciò che possedeva senza nessun giovamento, anzi era piuttosto peggiorata, avendo udito parlare di Gesù, venne dietro tra la folla e gli toccò la veste, perché diceva: «Se riesco a toccare almeno le sue vesti, sarò salva». In quell'istante la sua emorragia ristagnò; ed ella sentì nel suo corpo di essere guarita da quella malattia. Subito Gesù, conscio della

potenza che era emanata da lui, voltatosi indietro verso quella folla, disse: «Chi mi ha toccato le vesti?» I suoi discepoli gli dissero: «Tu vedi come la folla ti si stringe attorno e dici: "Chi mi ha toccato?"» Ed egli guardava attorno per vedere colei che aveva fatto questo. Ma la donna paurosa e tremante, ben sapendo quello che era avvenuto in lei, venne, gli si gettò ai piedi e gli disse tutta la verità.

(Marco 5,25-33)

Per condividere

Racconto un episodio in cui la pesantezza della situazione è stata alleggerita con un gesto, una parola, una battuta, una risata, uno sguardo di qualcuno che ha dato serenità.

Per riflettere

Ci raccogliamo a riflettere prima della preghiera con l'ascolto accompagnato dal testo della canzone di ELISA, *Ti vorrei sollevare*