**Giornata di ritiro degli adulti**

**Santuario di Crispino (Pellegrino), sabato 4 novembre 2023**

**1. STATIO (mi fermo e mi preparo ad ascoltare il Signore, nel silenzio e nella Sua Parola)**

***Mi fermo un momento. Provo a stare in silenzio con me stesso, ad aprirmi alla contemplazione, a mettermi davanti al Signore.*** *Sto cercando di entrare in un dialogo, non solo di “fare” una meditazione… Un profondo respiro, un luogo adatto, un tempo scelto e custodito mi aiutano.*

**Un pensiero spirituale mi aiuta ad iniziare la lectio:** «Quando la vergine è diventata madre per opera dello Spirito, il suo cuore si è riempito di allegria… perché si è scoperta guardata con infinito amore dall’Onnipotente. Gli occhi di Dio hanno rivelato a Maria che la sua piccola, fragile, minuscola umanità, serviva al suo disegno di salvezza per il mondo intero. La Visitazione è allora, per tutti noi, l’occasione di riaprire gli occhi e ricominciare a vivere l’esperienza più bella che nello Spirito si possa vivere in questo mondo: lasciarsi guardare da Dio e colmare dalla sua misericordia, per poi affrontare ogni giorno e ogni cosa in un modo nuovo, con una gioia profonda nel cuore e con un canto di grazie sulle labbra».*(fr. R. Pasolini)*

**Prima di leggere, invochiamo lo Spirito Santo, che ci ispira nel comprendere la Parola:**

Potenza di Gesù Risorto, respiro del Figlio Unigenito

che ci rende tutti figli dell’unico Padre, *vieni, Spirito Santo!*  
Aiutaci ad ascoltare come Maria la Parola di Cristo,

aiutaci a leggere la nostra vita alla tua luce: *vieni, Spirito Santo!*  
Fa’ che possiamo guardare la nostra vita come la vede il Padre  
e possiamo sentire i suoi sentimenti di amore e di misericordia: *vieni Spirito Santo!*

**2. LECTIO (cosa dice il testo?) Vangelo di Luca 1,39-56**

**Leggo il brano, una prima volta tutto di seguito, poi soffermandomi sui versetti:**

39 In quei giorni Maria si alzò e andò in fretta verso la regione montuosa, in una città di Giuda. 40 Entrata nella casa di Zaccaria, salutò Elisabetta. 41 Appena Elisabetta ebbe udito il saluto di Maria, il bambino sussultò nel suo grembo. Elisabetta fu colmata di Spirito Santo 42 ed esclamò a gran voce: «Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo! 43 A che cosa devo che la madre del mio Signore venga da me? 44 Ecco, appena il tuo saluto è giunto ai miei orecchi, il bambino ha sussultato di gioia nel mio grembo. 45 E beata colei che ha creduto nell’adempimento di ciò che il Signore le ha detto». 46 Allora Maria disse:

******«L’anima mia magnifica il Signore   
47 e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,  
48 perché ha guardato l’umiltà della sua serva.  
D’ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.  
49 Grandi cose ha fatto per me l’Onnipotente  
e Santo è il suo nome;  
50 di generazione in generazione la sua misericordia  
per quelli che lo temono.  
51 Ha spiegato la potenza del suo braccio,  
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;  
52 ha rovesciato i potenti dai troni,  
ha innalzato gli umili;  
53 ha ricolmato di beni gli affamati,  
ha rimandato i ricchi a mani vuote.  
54 Ha soccorso Israele, suo servo,  
ricordandosi della sua misericordia,  
55 come aveva detto ai nostri padri,  
per Abramo e la sua discendenza, per sempre».

56 Maria rimase con lei circa tre mesi, poi tornò a casa sua.

**3. MEDITATIO (cosa mi dice il testo?)**

***Abbiamo visto il significato di questo Vangelo, ma ora devo chiedermi: cosa dice a me?***

Provo a guardarmi in questa pagina come in uno specchio: qual è il primo elemento che emerge? Cosa sto vivendo anch’io di ciò che avviene ai personaggi? Quale parola ho sentito rivolta proprio a me? Quale mi ha scavato nel cuore? Posso provare anche a immedesimarmi con un personaggio: cosa ha pensato? Quali sensazioni ha provato? Come avrei reagito io? Quando mi è capitata la stessa cosa che è capitata a lui/lei?

**Nello specifico, per questo brano:**

1) nei panni di **Maria**: quale carità, quale grande amore ha spinto Maria a questo viaggio, a questo servizio? Perché una donna incinta va ad aiutare gli altri invece di farsi aiutare lei, di mettersi al centro del mondo?

2) nei panni di **Elisabetta**: quando ho provato la gioia per la vicinanza di qualcuno? Come ho potuto accogliere un dono più grande di me? Chi “benedico” e proclamo “beato”?

3) nei panni di **Giovanni il Battista**: cosa mi fa esultare? Quale presenza? Quando ho sperimentato la presenza di Gesù, che mi ha travolto e mi ha fatto sentire la sua vicinanza?

**4. ORATIO (cosa rispondo a chi mi ha parlato in questo testo?)**

***Pregare la Parola non significa fare un’analisi del testo, ma entrare in un rapporto con Dio nella preghiera: cosa rispondo a Colui che mi ha parlato nel Vangelo?***

Questo brano mi ha comunicato la sua Parola… Cosa gli rispondo? Come rispondo con la mia preghiera? In questo testo ci sono diverse espressioni di lode, di preghiera di benedizione: posso sceglierne una e farla diventare mia, personalizzarla, usarla per esprimere quello che ho dentro… oppure per ripeterla sottovoce davanti al Signore, per entrare in profondità da quello spiraglio, da quell’invocazione. Posso anche riscrivere un “mio” Magnificat, portando un esempio concreto, che ho vissuto in prima persona. Un ringraziamento, un riconoscimento della sua opera, una profezia (vedo il bene dove c’è e ne faccio tesoro per interpretare la realtà).

**5. ACTIO (come incide nella mia vita questo momento?)**

***Per pregare si deve curare l’ingresso in preghiera, ma anche l’uscita dalla preghiera.***

Prima di concludere con il segno di Croce, faccio un gesto di venerazione (per es. un bacio alla Bibbia, come fa il celebrante dopo che ha letto il Vangelo nella Messa). Un gesto per riconoscere la presenza del Signore nella mia vita. Posso prendere una decisione concreta: quale gesto di bene nasce dalla pagina che ho ascoltato e dalla preghiera che ho espresso?