



## Una preghiera

Ti preghiamo, Signore Gesù,  
di illuminarci con la grazia  
del tuo Santo Spirito,  
perché possiamo  
ascoltare la tua Parola  
e trarre da essa “parole di grazia”  
che facciano ardere  
il nostro cuore d’amore per te,  
che ci sostengano nelle nostre fragilità,  
e mitighino le amarezze della vita.  
Concedi a noi tutto questo,  
tu che sei benedetto, glorioso,  
degnò di lode e di amore,  
benigno e immortale  
per i secoli eterni.  
Amen!



## Approfondimenti e dinamiche

Vai **a questo link (clicca qui):**

<https://www.giovanipadova.it/wp-content/uploads/2022/09/6Appr-Miracolo-Mula.pdf>



CHIESA DI  
PADOVA  
UFFICIO GIOVANI



GIOVANI VERSO ASSISI



FRAGIOVANI.org  
CENTRO FRANCESCANO GIOVANI  
NORD ITALIA



# COSA TI NUTRE?

scheda 06



## Dalla vita di sant'Antonio

Antonio era in Francia, a Tolosa, una città il cui centro era in mano all'eresia catara, la quale negava la bontà del mondo materiale, come pure la presenza del Cristo nell'Eucaristia. Antonio ebbe parecchi dibattiti pubblici con loro e, sebbene non riuscissero a smentire il santo, non erano disposti ad ammettere i loro errori. Un giorno uno di loro pretese una dimostrazione miracolosa: “Se riesci a far sì che la mia mula si inginocchi dinanzi a ciò che tu chiami il corpo del Signore, io crederò quello che dici”. Antonio non voleva mettere Dio alla prova, tuttavia era impossibile per lui sottrarsi alla sfida, quindi fu costretto ad accettare la sfida e ad affidarne l'esito a Dio. Per tre giorni l'eretico tenne la mula rinchiusa nella stalla senza darle da mangiare. Al terzo giorno una grande folla si radunò nella piazza centrale. Antonio celebrò la Messa in una piccola cappella, e poi uscì portando con sé il Santissimo Sacramento. Nel frattempo anche la mula era stata portata in piazza, e le fu messo di fronte un bel mucchio di fieno. Antonio disse ad alta voce: “Mula! Avvicinati ed inchinati dinanzi al Santissimo Sacramento, il tuo Creatore!”. Immediatamente la bestia si avvicinò, e piegò sia le ginocchia che la testa dinanzi al Santissimo Sacramento. Il padrone della mula e, con lui molti eretici, ritornarono alla fede Cattolica.



## Per una condivisione

Apporto calorico, carboidrati, proteine, grassi... Dieta vegetariana, vegana... Siamo spesso molto attenti a quello che mangiamo. Perché non tutto ci nutre; a volte soltanto ci riempie la pancia, ci appesantisce ma non ci sazia. Dimmi come mangi e ti dirò chi sei... Mangiare è anche un fatto di relazione. Non a caso Gesù fa e dice molte cose a tavola: è luogo di incontro, di perdono, di affetto, di condivisione. "Questo è il mio Corpo offerto in sacrificio per voi... Prendete e bevete tutti: questo è il calice del mio Sangue, versato per voi... Fate questo in memoria di me". L'Eucarestia nasce in un contesto conviviale. È il cibo che mi fa tenere fisso lo sguardo su Gesù, e mi fa amare con Lui.

1. Cosa mi "nutre" in questo periodo della mia vita?
2. Come/quando si vede che la relazione personale con il Signore è nutriente per la vita?



## In ascolto della Parola

Dalla Prima Lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi (11,23-26)

**Io, infatti, ho ricevuto dal Signore quello che a mia volta vi ho trasmesso: il Signore Gesù, nella notte in cui veniva tradito, prese del pane e, dopo aver reso grazie, lo spezzò e disse: "Questo è il mio corpo, che è per voi; fate questo in memoria di me". Allo stesso modo, dopo aver cenato, prese anche il calice, dicendo: "Questo calice è la nuova alleanza nel mio**

**sangue; fate questo, ogni volta che ne bevete, in memoria di me". Ogni volta infatti che mangiate questo pane e bevete al calice, voi annunciate la morte del Signore, finché egli venga.**

## In dialogo con la Parola

Dopo aver creato un clima di preghiera, magari anche con una candela, un'icona e il testo della Scrittura, dopo un canto, si può leggere il brano e "interrogarlo" a partire da queste domande.

1. Che cosa dice il testo? Accostarsi al testo significa anzitutto porsi in un atteggiamento di lettura calma e ripetuta del brano, precisando (anche sottolineando il testo) i protagonisti, il luogo e il contesto del racconto. La risposta alla domanda dovrebbe andare in un primo momento all'essenziale e soltanto in seguito precisare ulteriori significati.
2. Che cosa dice a me il testo? Il secondo passaggio chiede di entrare più profondamente nel brano, lasciando che esso tocchi la propria vita nel presente. È il momento in cui la Parola chiede di guardare, leggere e comprendere la vita di chi la ascolta per illuminarla con la sua luce. In altre parole, si tratta di leggere la propria vita con gli occhi di Dio attraverso il testo letto.
3. Che cosa dico io al testo? La preghiera continua a questo punto nel dialogo con il Signore, cuore a cuore, nel silenzio a partire da quanto letto, ascoltato, compreso, in vista di una conversione a lui, alla sua buona notizia. Infine si può lodare, ringraziare, fare delle richieste per sé o per altri, chiedere spiegazione, affidare, o anche solo dire ad alta voce un'espressione tratta dal testo o ad esso collegata.