

# IV DOMENICA TEMPO ORDINARIO (ANNO B) - 29 GENNAIO

*Vangelo: Mc 1,21-28*

## I. Inizio

- Canto alla Spirito Santo
- Orazione iniziale

*Signore Gesù, tu sei venuto a guarire i cuori feriti e tribolati: ti prego di guarire i traumi che provocano turbamenti nel mio cuore.*

*Tu sei venuto a guarire i cuori afflitti, guarisci il mio cuore.*

*Fa' che possa riacquistare pace e gioia per la certezza che tu sei la risurrezione e la vita.*

*Fammi testimone autentico della Tua Risurrezione, della Tua vittoria sul peccato e sulla morte, della Tua presenza di vivente in mezzo a noi. Amen.*

## II. In Ascolto

### Lettura di Mc 1,21-28

*In quel tempo, Gesù, entrato di sabato nella sinagoga, [a Cafarnao,] insegnava. Ed erano stupiti del suo insegnamento: egli infatti insegnava loro come uno che ha autorità, e non come gli scribi. Ed ecco, nella loro sinagoga vi era un uomo posseduto da uno spirito impuro e cominciò a gridare, dicendo: «Che vuoi da noi, Gesù Nazareno? Sei venuto a rovinarci? Io so chi tu sei: il santo di Dio!». E Gesù gli ordinò severamente: «Taci! Esci da lui!». E lo spirito impuro, straziandolo e gridando forte, uscì da lui. Tutti furono presi da timore, tanto che si chiedevano a vicenda: «Che è mai questo? Un insegnamento nuovo, dato con autorità. Comanda persino agli spiriti impuri e gli obbediscono!».*

*La sua fama si diffuse subito dovunque, in tutta la regione della Galilea.*

- Breve presentazione del testo da parte dell'animatore
- Momento di silenzio orante

## III. Condivisione

### • L'animatore propone alcune domande:

- Cosa c'è che mi rende infelice nella mia vita e mi impedisce di amare, rancori, non accettazione di me, paura etc? Sono convinto che l'unico rimedio è Gesù che mi guarisce attraverso i suoi sacramenti?
- Sono convinto che anche attraverso il mio amore posso guarire le ferite profonde degli altri accettandoli ed amandoli così come sono?
- Il male sembra dominare la vita degli uomini d'oggi. Come cristiani sappiamo testimoniare con la nostra vita che Dio è infinitamente più forte del demonio (male)?

- Messa in comune breve e inerente la vita
- Canto
- Padre Nostro

## IV. Conclusione

### • Orazione finale

*O Padre, che nel Cristo tuo Figlio ci hai dato l'unico maestro di sapienza e il liberatore dalle potenze del male, rendici forti nella professione della fede, perché in parole e opere proclamiamo la verità e testimoniamo la beatitudine di coloro che a te si affidano. Per il nostro...*

## IV DOMENICA TEMPO ORDINARIO (ANNO B) - 29 GENNAIO

*Vangelo: Mc 1,21-28*

### Cos'è la malattia interiore

Solitamente si definisce malattia interiore quello stato di disagio, blocco che impedisce il pieno sviluppo della vita che il Signore ci è venuto a portare disturbando il rapporto di amore verso se stessi e verso i fratelli. In questo senso sono malattie interiori tutte quelle forme di insicurezza, di timore, di panico, i complessi di inferiorità, di colpa, di persecuzione, la tendenza ad una tristezza e ad una depressione legate a un morboso ripiegamento su se stessi, i meccanismi di gelosia, di aggressività, di distruttività, l'infantilismo, la non accettazione di sé, i risentimenti e i rancori persistenti e così via. La malattia interiore può perciò avere origine sia dalla costituzione originaria della persona che dalle pressioni di un ambiente che non è dominato dall'amore, ma piuttosto dalla freddezza e più ancora dall'aggressività e dalla distruttività.

### Cos'è la guarigione interiore

Molti pensano che la liberazione è necessaria solo quando vi sono possessioni demoniache, o che se si parla di liberazione si debba necessariamente avere a che fare con queste.

Ma la Parola di Dio ci dice che tutto ciò che è male: peccato, morte, tenebra, menzogna, inganno, tentazione, divisione, odio, violenza, dominio dell'uomo sull'uomo, complessi di colpa, paura e insicurezza, ha a che fare in maniera più o meno diretta o indiretta con satana (cfr. Gv 8,44; 12,31; 14,30; 16,11; 1 Gv 2,19; 5,19; 3,8; Sap 2,24; Eb 2,14; Lc 22,53; 2 Cor 11,14; 1 Ts 3,5; ecc...).

La guarigione interiore è l'azione salvifica del Signore Gesù che mi libera all'attaccamento della volontà al male, dall'influsso del maligno, dalle conseguenze del peccato che mi spingono a compiere di nuovo atti peccaminosi, dall'influsso delle motivazioni inconsce che mi spingono ad atti contro la legge di Dio.

### La mediazione della comunità - Chiesa

“Lo Spirito Santo è «il principio di ogni azione vitale e veramente salvifica in ciascuna delle diverse membra del Corpo». Egli opera in molti modi l'edificazione dell'intero corpo nella carità: mediante la Parola di Dio «che ha il potere di edificare» (At 20,32); mediante il Battesimo con il quale forma il Corpo di Cristo; mediante i sacramenti che fanno crescere e guariscono le membra di Cristo; mediante «la grazia degli Apostoli» che, fra i vari doni, «viene al primo posto»; mediante le virtù che fanno agire secondo il bene, e infine mediante le molteplici grazie speciali (chiamate «carismi»), con le quali rende i fedeli «adatti e pronti ad assumersi varie opere o uffici, utili al rinnovamento della Chiesa e allo sviluppo della sua costruzione»” (CCC798)

### Il sacramento della riconciliazione

Nel sacramento della riconciliazione è la potenza del Sangue di Cristo che si sprigiona con questo Sacramento e che spezza il potere del peccato sull'uomo e sul mondo e che si estende anche allo sradicamento dello stesso peccato, alle malattie interiori delle persone e della comunità. La guarigione interiore è in certo qual modo connessa con il sacramento della penitenza. Basti ricordare l'insegnamento della Chiesa, la quale parla di "pace e serenità di coscienza unita a grande consolazione spirituale" (DS 1674) e delle

conseguenze dei peccati (DS 1690); di medicina alla nostra debolezza (DS 1692), di ferite da manifestare al confessore perché siano curate dal medico divino (DS 1680).

Chi vuole guarire interiormente non può trascurare il sacramento della penitenza: il Signore lo invita ad attingere alla sorgente di acqua viva che disseta, che purifica, che guarisce - La sorgente è il Signore Crocifisso, che dal costato aperto riversa su di noi torrenti di acqua viva (cfr. Gv 7,37-39, 19,34-37).

L'itinerario del sacramento della penitenza comporta una attività della comunità ecclesiale, la quale assiste continuamente il penitente nel suo cammino dal peccato alla libertà che Cristo ci ha donato. La celebrazione comunitaria del sacramento della penitenza esprime meglio la partecipazione attiva di tutta la Chiesa all'itinerario di conversione dei peccatori. Per accentuare la dimensione di guarigione interiore si potrebbe, in seno alla liturgia penitenziale, fare una preghiera esplicita di guarigione con la partecipazione attiva di tutti i fedeli, fermo restando che l'accusa particolare va fatta al confessore, per avere da lui la parola del perdono a Nome di Dio e della Chiesa.

## L'Eucaristia

Il rispetto devazionale per l'Eucaristia, per il Corpo e Sangue del Signore, ha fatto passare in ombra il fatto che è un Sacramento che libera dal peccato; *"Ecco l'Agnello di Dio che toglie i peccati del mondo"* annuncia il sacerdote prima dell'amministrazione del sacramento.

Ogni Santa Messa che celebriamo è un incontro con il Medico Divino, che guarisce tutte le parti della nostra persona: anima, mente, corpo. L'Eucaristia è veramente il sacramento della nostra guarigione. In essa Gesù è la sorgente di ogni grazia, di ogni energia, di ogni sollievo; è la sorgente di pace e di amore, di santità e di unione.

## La Comunità

La capacità di guarigione della comunità-Chiesa sta anzitutto nell'accogliere il fratello che è malato interiormente, accettandolo in maniera incondizionata nella sua realtà. Egli deve essere amato così come è, la comunità non sottopone a diagnosi, o giudizio o condanna, nessuno (cfr. Lc 6,36 ss.), ma discerne, prende coscienza, e con progressiva discrezione, vivendo continuamente nella speranza, ama il fratello, consapevole che sarà quell'amore a guarirlo.

In questo modo si aiuta il malato interiore a compiere il primo atto necessario: accettare se stesso e non a sentirsi rifiutato o magari come colui che è al centro dell'attenzione e tutti guardano e pregano per lui, per la sua guarigione.

La com-passione è continuazione della Passione di Gesù. Quanto più una comunità è unita nello Spirito, nelle virtù teologali (fede, speranza e carità) e nella preghiera, tanto più cresce la sua potenza di guarigione.

## APPENDICE

### Se si ritiene opportuno si può consegnare ai presenti la PREGHIERA PER LA GUARIGIONE INTERIORE (p. TARDIF)

Padre di bontà, padre di amore, ti benedico ti lodo e ti ringrazio perché per amore ci hai dato Gesù.

Grazie Padre, perché alla luce del tuo Spirito comprendiamo che Lui è la luce, la verità, il Buon Pastore, che è venuto perché noi abbiamo la vita e l'abbiamo in abbondanza.

Oggi, Padre, mi voglio presentare davanti a te come tuo figlio. Tu mi conosci per nome. Volgi i tuoi occhi di Padre amoroso sulla mia vita. Tu conosci il mio cuore e le ferite della mia vita.

Tu conosci tutto quello che avrei voluto fare e che non ho fatto; quello che ho compiuto io e il male che mi hanno fatto gli altri.

Tu conosci i miei limiti, i miei errori e il mio peccato. Conosci i traumi e i complessi della mia vita.

Oggi, Padre, ti chiedo, per l'amore verso il tuo figlio Gesù Cristo, di effondere sopra di me il tuo Santo Spirito, perché il calore del tuo amore salvifico penetri nel più intimo del mio cuore.

Tu che sani i cuori affranti e fasci le ferite, guarisci qui ed ora la mia anima, la mia mente, la mia memoria e tutto il mio spirito.

Entra in me, Signore Gesù, come entrasti in quella casa, dove stavano i tuoi discepoli pieni di paura.

Tu apparisti in mezzo a loro e dicesti: "Pace a voi". Entra nel mio cuore e donami la pace; riempimi d'amore. Noi sappiamo che l'amore scaccia il timore.

Passa nella mia vita e guarisci il mio cuore. Sappiamo, Signore Gesù, che tu lo fai sempre, quando te lo chiediamo; ed io lo sto chiedendo con Maria, nostra Madre, che era alle nozze di Cana quando non c'era più vino e tu rispondesti al suo desiderio cambiando l'acqua in vino.

Cambia il mio cuore e dammi un cuore generoso un cuore affabile, pieno di bontà, un cuore nuovo. Fa spuntare in me i frutti della tua presenza. Donami i frutti del tuo Spirito che sono amore, pace e gioia.

Che scenda su di me lo spirito delle beatitudini, perché possa gustare e cercare Dio ogni giorno, vivendo senza complessi e senza traumi insieme agli altri, alla mia famiglia, ai miei fratelli.

Ti rendo grazie, o Padre, per quello che oggi stai compiendo nella mia vita. Ti ringrazio con tutto il cuore, perché mi guarisci, perché mi liberi, perché spezzi le mie catene e mi doni la libertà.

Grazie, Signore Gesù, perché sono tempio del tuo Spirito e questo tempio non si può distruggere, perché è la casa di Dio. Ti ringrazio, Spirito Santo, per la fede, per l'amore che hai messo nel mio cuore.

Come sei grande, Signore, Dio Trino ed Uno! Che Tu sia benedetto e lodato, o Signore! AMEN.