MARATONA CARISMATICA · VENERDÌ 16 OTTOBRE 2026

Non abbiate paura: valete

Dal sigillo dello Spirito alla libertà di essere veri

1ª LETTURA	SALMO	VANGELO
Ef 1,11-14	**Sal 32 (33)**	**Lc 12,1-7**
Eredi, sigillati dallo Spirito	*Il popolo che Dio ha scelto*	*Nessuno è dimenticato davanti a Dio*

Il percorso di oggi: *1. Mi riconosco sigillato → 2. Mi lascio vedere da Dio → 3. Vivo senza paura e senza maschere*

1 · APPARTENENZA

Prima lettura: «Il sigillo dello Spirito Santo»

> *«Avete ricevuto il sigillo dello Spirito Santo che era stato promesso, il quale è caparra della nostra eredità.»*
>
> Ef 1,13-14

FERMATI Tre respiri lenti. Immagino un sigillo posto sul mio cuore: «Questo è mio», dice il Signore.

ASCOLTA Paolo parla di **eredità** e di **sigillo**: segni di appartenenza e di sicurezza. Lo Spirito è la **caparra**, la prima rata di una promessa che Dio porterà a compimento. Ho già qualcosa che nessuno può togliermi.

GUARDATI *Dove mi sento senza appartenenza, "in affitto", di passaggio? Che cosa cambia se mi ricordo di essere già sigillato?*

PREGA

«Spirito Santo, tu sei il sigillo e la caparra. Rendimi certo di appartenere a Dio e di essere erede di una promessa.»

2 · ESSERE VISTI

Salmo 32 (33): «Il Signore guarda dal cielo: vede tutti»

> *«Beata la nazione che ha il Signore come Dio, il popolo che egli ha scelto come sua eredità.»*
>
> Sal 32 (33),12 · R. Beato il popolo scelto dal Signore

FERMATI Mano sul cuore. Immagino lo sguardo di Dio posato su di me: attento, non giudicante.

ASCOLTA Dio «vede tutti gli uomini» e la sua parola è **«retta e fedele»**. Sapere di essere visti da uno sguardo che ama è il contrario dell'ansia di essere giudicati. La lode nasce dalla fiducia.

GUARDATI *Davanti a chi mi sento "osservato" e giudicato? Riesco a lasciarmi guardare da Dio senza difendermi?*

PREGA

Ripeto: «Beato il popolo scelto dal Signore». Poi dico: «Tu mi vedi: grazie, perché non sono solo e non sono sconosciuto».

3 · LIBERTÀ DALLA PAURA

Vangelo: «Valete più di molti passeri»

«Nemmeno uno di essi è dimenticato davanti a Dio.
Anche i capelli del vostro capo sono tutti contati.
Non abbiate paura: valete più di molti passeri!»

Lc 12,6-7 · «Guardatevi bene dal lievito dei farisei, che è l'ipocrisia» (Lc 12,1)

FERMATI Immagino cinque passeri sul mercato, venduti per due soldi. Uno di loro è il mio nome pronunciato da Dio.

ASCOLTA Gesù smaschera **l'ipocrisia**, la maschera che nasce dal timore del giudizio: **«nulla di nascosto non sarà svelato»**. Poi offre la cura: se Dio non dimentica nemmeno un passero e conta i capelli, io **valgo**. Il vero timore è quello di perdere Dio, non di perdere la faccia.

GUARDATI *Quali maschere porto per paura del giudizio? Che cosa sto nascondendo che vorrebbe essere detto con verità e semplicità?*

PREGA

«Gesù, liberami dalle maschere e dalla paura del giudizio. Fammi credere che per te valgo e che non sono dimenticato.»

Il percorso in una riga

- **Ef 1:** sono sigillato e già erede → cresce il senso di **appartenenza** e sicurezza.
- **Sal 32:** Dio mi vede con amore → cresce la **fiducia** e la lode.
- **Lc 12:** valgo più di molti passeri → cresce la **libertà** dalla paura e dalle maschere.

FEDE CONCRETA

Oggi, quando sale una paura, mi fermo e dico: «Valgo più di molti passeri»; poi faccio UNA cosa vera che rimandavo per timore del giudizio.