MARATONA CARISMATICA · DOMENICA 25 OTTOBRE 2026 · XXX DEL TEMPO ORDINARIO

Amare Dio e il prossimo

Dal grido del povero all'amore che unisce cielo e terra

1ª LETTURA	SALMO	2ª LETTURA	VANGELO
Es 22,20-26	**Sal 17 (18)**	**1Ts 1,5c-10**	**Mt 22,34-40**
Il Dio che ascolta il grido	*Ti amo, mia forza*	*Dagli idoli al Dio vivo*	*Il grande comandamento*

Il percorso di oggi: *1. Mi ricordo di essere stato straniero → 2. Dico «Ti amo» a Dio → 3. Lo vivo e lo mostro → 4. Amo con tutto me stesso*

1 · COMPASSIONE CHE NASCE DALLA MEMORIA

Prima lettura: «Voi siete stati forestieri»

> *«Non molesterai il forestiero né lo opprimerai,*
> *perché voi siete stati forestieri in terra d'Egitto.»*
> Es 22,20

FERMATI Tre respiri lenti. Ricordo un momento in cui mi sono sentito straniero, solo, senza difese.

ASCOLTA La legge parte dalla **memoria**: chi ha vissuto la fragilità sa avere cura di chi è fragile. Dio dice: **«Io l'ascolterò, perché io sono pietoso»**. Il mantello del povero è la sua sola coperta.

GUARDATI *Chi, vicino a me, è "forestiero" o ha perso la sua coperta (solo, povero, ferito)? Che cosa so per esperienza che posso offrire?*

PREGA

«Signore, ricordami da dove mi hai tirato fuori. Rendi il mio cuore pietoso come il tuo e attento al grido di chi è fragile.»

2 · AMORE CHE RISPONDE

Salmo 17 (18): «Ti amo, Signore, mia forza»

> *«Ti amo, Signore, mia forza,*
> *Signore, mia roccia, mia fortezza, mio liberatore.»*
> Sal 17 (18),2-3 · R. Ti amo, Signore, mia forza

FERMATI Mano sul cuore. Dico semplicemente a Dio: «Ti amo», senza aggiungere altro.

ASCOLTA Il salmista non spiega: **dichiara il suo amore**. Dio è roccia, rifugio, scudo: l'amore nasce dall'esperienza di essere stato **protetto e liberato**. Amare Dio è prima di tutto riconoscerlo come ciò che mi regge.

GUARDATI *Che cosa è per me "roccia" e "fortezza": Dio o altre sicurezze (denaro, ruolo, controllo)? Quando gli dico un «Ti amo» vero?*

PREGA

Ripeto lentamente: «Ti amo, Signore, mia forza». Poi nomino ciò che mi fa sentire sostenuto da lui e lo ringrazio.

3 · CONVERSIONE E TESTIMONIANZA

Seconda lettura: «Vi siete convertiti dagli idoli al Dio vivo»

«Vi siete convertiti dagli idoli a Dio,
per servire il Dio vivo e vero.»
1Ts 1,9

FERMATI Immagino i Tessalonicesi: una piccola comunità provata che diventa modello per tutti.

ASCOLTA Hanno accolto la Parola **«in mezzo a grandi prove, con la gioia dello Spirito»**: gioia e prova non si escludono. La loro fede è così viva che **«non abbiamo bisogno di parlarne»**: la vita parla. Servire il Dio vivo significa lasciare gli "idoli" che promettono sicurezza ma non danno vita.

GUARDATI *Quale "idolo" mi occupa il cuore (successo, immagine, controllo, approvazione)? La mia vita racconta la mia fede senza parole?*

PREGA

«Signore, liberami dagli idoli che occupano il tuo posto. Fa' che la mia vita, nella gioia e nella prova, annunci te.»

4 · AMORE UNIFICATO

Vangelo: «Il grande e primo comandamento»

«Amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore,
con tutta la tua anima e con tutta la tua mente.
Amerai il tuo prossimo come te stesso.»
Mt 22,37-39

FERMATI Immagino Gesù davanti a me che ripete lentamente: «Con tutto il cuore, con tutta l'anima, con tutta la mente».

ASCOLTA L'amore è **totale** (cuore, anima, mente) e **unico**: i due comandamenti sono «simili». Amare Dio e amare il prossimo sono **un solo movimento**. E il prossimo si ama «**come te stesso**»: amarsi in modo sano è il punto di partenza, non un egoismo.

GUARDATI *Con quale parte di me amo meno (cuore, anima, mente)? Come tratto me stesso: con la stessa cura che chiedo di avere per gli altri?*

PREGA

«Gesù, unifica il mio amore. Insegnami ad amare Dio con tutto me stesso e a guardare gli altri, e me stesso, con i tuoi occhi.»

Il percorso in una riga

- **Es 22:** mi ricordo di essere stato fragile → cresce la **compassione**.
- **Sal 17 e 1Ts 1:** dico «Ti amo» e lascio gli idoli → cresce la **fiducia** e la libertà interiore.
- **Mt 22:** amo con tutto me stesso → cresce l'**unità** del cuore e delle relazioni.

FEDE CONCRETA

Oggi scelgo UNA persona fragile o "forestiera" (sola, straniera, in difficoltà) e le faccio un gesto concreto di cura, offrendolo a Dio come mia risposta d'amore.