MARATONA CARISMATICA · LUNEDÌ 26 OTTOBRE 2026

Rialza lo sguardo

Dal peso che curva alla mano che solleva

1ª LETTURA	SALMO	VANGELO
Ef 4,32-5,8	**Sal 1**	**Lc 13,10-17**
Da tenebra a luce	*Albero piantato sull'acqua*	*Diciotto anni curva*

Il percorso di oggi: *1. Depongo il peso che porto → 2. Metto radici dove scorre l'acqua → 3. Mi lascio chiamare e rialzare*

1 · PERDONO

Prima lettura: «Perdonandovi a vicenda»

«Siate benevoli gli uni verso gli altri, *misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo*.»

Ef 4,32

FERMATI Tre respiri lenti. Lascio cadere le spalle e dico: «Signore, sono qui».

ASCOLTA Paolo non chiede di provare un sentimento: chiede un gesto. E prima ancora dichiara chi sono già: *«un tempo eravate tenebra, ora siete luce nel Signore»*. Non devo diventarlo: lo sono.

GUARDATI Che cosa sto ancora trattenendo verso qualcuno? Il rancore non resta fermo: pesa sulle spalle e piega. *Dove mi sento curvo?*

PREGA «Padre, tu mi hai perdonato per primo. Dammi di deporre oggi il peso che porto verso…» (dico il nome).

2 · RADICAMENTO

Salmo 1: «Come albero piantato»

«È come *albero piantato lungo corsi d'acqua*, che dà frutto a suo tempo: le sue foglie non appassiscono.»

Sal 1,3 · R. Facciamoci imitatori di Dio, quali figli carissimi

FERMATI Mano sul cuore. Immagino le radici che scendono e bevono, mentre io resto fermo.

ASCOLTA L'albero non sta dritto per sforzo: sta dritto perché è piantato vicino all'acqua. Il frutto viene *a suo tempo*, non a comando.

GUARDATI A che cosa sono piantato vicino in questi giorni? Che cosa bevo ogni mattina: la Parola, oppure l'ansia e le notizie? *Dove sto cercando di reggermi da solo?*

PREGA «Signore, piantami vicino a Te. Non ho bisogno di sforzarmi di più: ho bisogno di radici.»

3 · RIALZARSI

Vangelo: «Donna, sei liberata»

> «Gesù *la vide, la chiamò a sé* e le disse: “Donna, sei liberata dalla tua malattia”.»
>
> Lc 13,12 · «Subito quella si raddrizzò e glorificava Dio» (Lc 13,13)

FERMATI Chi è piegato vede solo i propri piedi. Provo ad alzare il mento e a guardare avanti, anche solo per un respiro.

ASCOLTA Guarda l’ordine dei gesti: prima *la vide*, poi *la chiamò*, poi le impose le mani. Prima lo sguardo, poi la voce, poi il contatto. E la chiama «figlia di Abramo»: le ridona un nome, non solo la salute.

GUARDATI Da quanto tempo porto questa curvatura? Diciotto anni sono tanti: c’è qualcosa in me che si è abituato a stare piegato? *Gli altri la vedono e non la nominano più.*

PREGA «Gesù, tu mi vedi prima che io chieda. Chiamami per nome e raddrizzami: non ce la faccio da solo.»

Il percorso in una riga

- **Perdono:** depongo il peso che mi curva, perché sono già luce, non tenebra.
- **Radicamento:** smetto di sforzarmi e metto radici dove scorre l’acqua.
- **Rialzarsi:** mi lascio vedere, chiamare e toccare — e torno diritto.

FEDE CONCRETA

Oggi scelgo una persona verso cui sto curvo per un rancore trattenuto,
e compio verso di lei **un gesto solo**: un messaggio, una parola, un saluto.
Non aspetto di sentirmelo: lo faccio, e lascio che sia Dio a raddrizzare il resto.