MARATONA CARISMATICA · GIOVEDÌ 29 OTTOBRE 2026

Forti e non duri

L'armatura e le ali della chioccia

1ª LETTURA	SALMO	VANGELO
Ef 6,10-20	**Sal 143**	**Lc 13,31-35**
L'armatura di Dio	*Mia roccia, mio rifugio*	*La volpe e la chioccia*

Il percorso di oggi: *1. Smetto di difendermi da solo → 2. Mi appoggio a una roccia che non sono io → 3. Resto saldo senza chiudere il cuore*

1 · PROTEZIONE

Prima lettura: «Indossate l'armatura di Dio»

«Rafforzatevi nel Signore e nel vigore della sua potenza. *Indossate l'armatura di Dio*… Afferrate sempre lo scudo della fede… e la spada dello Spirito, che è la parola di Dio.»

Ef 6,10-11.16-17

FERMATI Tre respiri lenti. Sciolgo le spalle: noto quanto sto stringendo, anche fisicamente.

ASCOLTA Guarda l'elenco: verità, giustizia, pace, fede, salvezza. Sono quasi tutti strumenti *di difesa*, non di attacco. E nessuno di essi me lo fabbrico io: li *ricevo*, li indosso. L'unica arma è la Parola, che non è mia.

GUARDATI Quale corazza mi sono costruito da solo per non soffrire — il sarcasmo, il silenzio, il controllo, il fare tutto da sé? *Da chi mi sta difendendo davvero, e da chi mi sta separando?*

PREGA «Signore, deponi tu la corazza che mi sono fatto. Vestimi della tua.»

2 · APPOGGIO

Salmo 143: «Mia roccia, mio rifugio»

«Benedetto il Signore, *mia roccia*… Mio alleato e mia fortezza, *mio rifugio e mio liberatore, mio scudo in cui confido*.»

Sal 143,1-2 · R. Benedetto il Signore, mia roccia

FERMATI Appoggio le mani aperte sulle ginocchia. Non reggo niente, per un momento.

ASCOLTA Cinque parole per dire la stessa cosa: roccia, alleato, fortezza, rifugio, scudo. Il salmista insiste perché fatica a crederci anche lui. *La roccia non sono io*: questa è la notizia buona, non una sconfitta.

GUARDATI Su che cosa mi sto appoggiando in questi giorni: sulla mia resistenza, sul mio lavoro, sull'approvazione di qualcuno? *Che cosa succede quando quell'appoggio cede?*

PREGA Ripeto lentamente, una parola per respiro: «Roccia… rifugio… scudo in cui confido».

3 · TENEREZZA

Vangelo: «Come una chioccia i suoi pulcini»

> «Andate a dire a quella volpe… *quante volte ho voluto raccogliere i tuoi figli, come una chioccia i suoi pulcini sotto le ali*, e voi non avete voluto!»
>
> Lc 13,32.34

FERMATI Immagino di essere raccolto sotto un'ala, al riparo, senza dover fare niente.

ASCOLTA Gli dicono che Erode lo vuole uccidere. Gesù non scappa e non si irrigidisce: chiama Erode «quella volpe» e dice che il cammino continua. E subito dopo, minacciato di morte, usa *l'immagine più materna di tutto il Vangelo*. La vera forza non chiude il cuore.

GUARDATI Quando mi sento attaccato, divento duro o resto saldo? *C'è qualcuno con cui, per proteggermi, ho smesso di essere tenero?*

PREGA «Gesù, insegnami a restare in piedi senza diventare di pietra. Raccoglimi sotto le tue ali.»

Il percorso in una riga

- **Protezione:** la corazza che conta non me la costruisco, la ricevo.
- **Appoggio:** la roccia non sono io, ed è un sollievo.
- **Tenerezza:** si può essere saldi e teneri insieme — Gesù lo fa sotto minaccia.

FEDE CONCRETA

Oggi, nel momento in cui mi sentirò attaccato o criticato,
invece di irrigidirmi faccio **una cosa sola**: respiro e rispondo con dolcezza.
Non cedo sul contenuto: cedo sulla durezza.