

*Insieme anche*



*in vacanza!*

**Giovedì 24 Luglio**

*Effervescenza*

**ESTATE 2025**  
*3a Edizione*

**NO STOP!**

# L'OSSIGENO DEL CUORE

## QUANTA SETE

**1** Quanta sete nel mio cuore:  
solo in Dio si spegnerà.

Quanta attesa di salvezza:  
solo in Dio si sazierà.

L'acqua viva che egli dà  
sempre fresca sgorgherà.

Il Signore è la mia vita,  
il Signore è la mia gioia.

**2** Se la strada si fa oscura,  
spero in lui: mi guiderà.

Se l'angoscia mi tormenta,  
spero in lui: mi salverà.

Non si scorda mai di me,  
presto a me riapparirà.

Il Signore è la mia vita,  
il Signore è la mia gioia.

**3** Nel mattino io ti invoco:  
tu, mio Dio, risponderai.

Nella sera rendo grazie:  
tu, mio Dio, ascolterai.

Al tuo monte salirò  
e vicino ti vedrò.

Il Signore è la mia vita,  
il Signore è la mia gioia.

Dal cormorano che,  
di tanto in tanto,  
deve fermarsi per  
asciugare le penne,  
**imparo** che anch'io  
di tanto in tanto,  
devo fermarmi  
per mettere l'anima  
al Sole, che è Dio!





## *Marcò 9, 2-10*

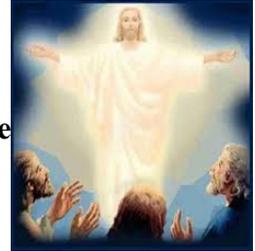
Dopo sei giorni, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e li portò sopra un monte alto, in un luogo appartato, loro soli. Si trasfigurò davanti a loro e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime e apparve loro Elia con Mosè e discorrevano con Gesù.

Prendendo allora la parola, Pietro disse a Gesù:

«Maestro, è bello per noi stare qui; facciamo tre tende, una per te, una per Mosè e una per Elia!».

Non sapeva infatti che cosa dire, poiché erano presi dallo spavento.

Poi si formò una nube che li avvolse nell'ombra e uscì una voce dalla nube: «Questi è il Figlio mio prediletto; ascoltatelo!».



## **RIFLESSIONE**

«Ciao ragazzi, che piacere incontrarvi.

Vi presento tre miei carissimi amici: lui è Pietro, questo è Giovanni con il fratello Giacomo.

**Siamo appena scesi dal monte».**

Vi ho portato anche **un ricordino**, molto utile per **vivere la stessa esperienza».**

Sembrano degli occhiali 3D!

«Proprio così; ma questi occhiali sono dotati di **effetti straordinari solo sul vostro cuore.**

Vi aiuteranno a **mettere a fuoco e rendere luminosa la mia presenza** in ogni situazione e con qualunque persona vi troviate.

Sono gli **occhiali della Fede e del mio amore per voi».**

Fai anche tu buon uso di questi «occhiali del cuore»!

**Le lenti dell'amore** renderanno nitida l'immagine di Gesù sul volto di chi ti sta accanto.

**Le lenti della dell'ascolto** ti renderanno attento alla voce di Dio nel dialogo della preghiera.

**Le lenti della Fede** renderanno luminosa la presenza di Gesù nell'Eucarestia domenicale.



# IL LEGNO INUTILE

In un angolo sperduto del mondo, nel folto di una foresta fittissima, c'era una scaletta; era una semplice scala a pioli, di vecchio legno stagionato. Era circondata da abeti, larici, betulle.

Là in mezzo sembrava davvero una cosa meschina.

I boscaioli che lavoravano nella foresta, un giorno, arrivarono fin là.

Guardarono la scala con commiserazione: "Ma che roba è?", esclamò uno. "Non è buona neanche da bruciare" disse un altro.

Uno di loro impugnò l'ascia e l'abbattè con due colpi ben assestati.

Venne giù in un attimo; era davvero una cosa da niente.

I boscaioli si allontanarono ridacchiando.

Ma quella era la scala su cui ogni sera si arrampicava l'omino che accendeva le stelle.

Da quella notte il cielo sulla foresta rimase senza stelle.

*C'è una scala anche dentro di te.*

*Paragonata alle tante cose che*

*ti vengono offerte ogni giorno*

*è un niente, ma è la scala che*

*serve per salire ad accendere le*

*stelle del tuo cielo:*

*si chiama "Pregfiera".*



## Pregare è

### **GUARDARSI ALLO SPECCHIO**

*Prendere coscienza della propria situazione ed anche dei propri limiti.*

### **GUARDARSI NEGLI OCCHI**

*Sentirsi illuminati dallo sguardo amorevole di un Dio che Padre e di Gesù che si è fatto nostro fratello ed amico.*

### **GUARDARSI ATTORNO**

*Scoprire di essere circondati da tante altre persone, amate dallo stesso Padre e chiamate a far parte della stessa famiglia.*



# Litanie della Pentecoste

*Effondi il tuo Spirito  
sui giovani e sui vecchi,  
sugli uomini  
e sulle donne,  
in alto e in basso,  
all'est e all'ovest.*

*Manda il tuo soffio  
su quelli che credono,  
su quelli che dubitano,  
su quelli che amano,  
su quelli che sono soli.*



*Effondi il tuo fuoco  
sulle parole degli uomini,  
sul silenzio degli uomini,  
sui canti degli uomini.*

*Manda il tuo soffio  
su coloro che difendono  
il bene, su coloro che preservano  
la vita, su coloro che creano  
la bellezza, su tutti gli uomini  
di buona volontà.*

*Qui e ora, su di noi,  
effondi la tua gioia.*

## PASSA QUESTO MONDO

1 Noi annunciamo la parola eterna:

**Dio è amore.**

Questa è la voce che ha varcato i tempi:

**Dio è carità.**

**Rit. Passa questo mondo, passano i secoli,  
solo chi ama non passerà mai.**

2 Dio è luce e in lui non c'è la notte:

**Dio è amore.**

Noi camminiamo lungo il suo sentiero:

**Dio è carità.**

3 Noi ci amiamo perché lui ci ama:

**Dio è amore.**

Egli per primo diede a noi la vita:

**Dio è carità.**