

Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
tu mi vedi in trasparenza,  
hai un'esperienza intima e vitale di me,  
mi conosci in tutte le mie posture e in tutti i miei stati,  
soppesi e discerni tutti i miei pensieri,  
mi penetri in tutti i miei movimenti, in tutte le mie azioni.  
Passi a setaccio tutte le mie intenzioni  
e conosci tutta la pienezza del mio cuore,  
ancor prima che si faccia parola.  
Mi avvolgi in un abbraccio da tutte le direzioni,  
mi copri con la tua mano.  
La conoscenza che hai di me è troppo alta, non la raggiungo.  
Tu sei ovunque e non ti posso sfuggire;  
nelle altezze e nelle profondità dov'è il nulla: tu sei.  
In ogni direzione e luogo: tu sei.  
In ogni tempo: tu sei  
e il tuo sguardo mi penetra ovunque, anche nel buio;  
le tenebre per te sono come luce.  
Tu mi conosci sin dal seno di mia madre.  
Sei tu che hai creato la sede delle mie emozioni e  
degli impulsi più intimi e nascosti.  
Mi hai tessuto per una vita eterna, mantenuta da te.  
Sii benedetto Signore,  
perché mi hai fatto capolavoro incomparabile,  
le tue opere sono stupende  
e la mia anima ne è consapevole!  
La struttura della mia persona non ti era nascosta  
quando mi ricamavi finemente come un minutissimo ricamo  
multicolore lavorato su stoffa pregiatissima.  
Il tuo sguardo mi raggiunse quando ero ancora embrione  
e tutto di me già conoscevi  
perfino la durata della mia vita.  
I tuoi pensieri per me sono insondabili ed infiniti.  
Coloro che vivono nel peccato,  
che dicono di te cose false,  
costoro vivono la loro rovina!  
Io detesto le vie in cui camminano, Signore  
e non le voglio seguire.  
Dio, tu che mi conosci alla perfezione:  
penetra il mio cuore,  
conoscilo dal di dentro,  
passa a setaccio tutti i miei pensieri  
e vedi se percorro una via di menzogna  
e guidami sulla via della vita.

(parafrasi del salmo 138)

## Preghiera di abbandono

- **La preghiera di abbandono può essere riassunta così: credere che Dio è Padre.**
- “Sia fatta la Tua volontà”
- “Dacci oggi il nostro pane quotidiano”.
- Gesù insegna a non affannarsi per il cibo e per il vestito, ma a “cercare prima il regno di Dio e la sua giustizia”, sapendo che “tutte queste cose saranno date in aggiunta” (Mt 6, 25-34) perché
- “il Padre sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate” (Mt 6,8).
- Perché se un padre terreno dà pane, uova e pesce - ovvero i tre elementi base della cucina palestinese del tempo - e non il contrario, “quanto più il Padre vostro che è nei cieli darà cose buone a quelli che gliele domandano!” (Mt 7, 7-10).
- Di fronte alla tomba di Lazzaro, Gesù prega il Padre ed ecco un altro modello per la nostra preghiera: “Padre ti ringrazio che mi hai ascoltato. Io sapevo che sempre mi dai ascolto” (Gv 11, 41-42)
- “Due passerì non si vendono forse per due soldi? Eppure neanche uno di essi cadrà a terra senza che il Padre vostro lo voglia. Quanto a voi, perfino i capelli del vostro capo sono tutti contati; non abbiate timore: voi valete più di molti passerì” (Mt 10, 29-30).  
Qual è la volontà del Padre? “Che chiunque contempla il Figlio e crede in lui, abbia la vita eterna” Gv 6, 40.
- Ciò che ti preoccupa, Dio se ne occupa!
- Santo Curato d'Ars: “vi sono persone che attribuiscono al Padre Eterno un cuore duro. Oh, come si sbagliano! Il Padre Eterno, per piegare la sua giustizia, a donato al suo Figlio un cuore eccessivamente buono: non di dà ciò che non si ha. [...] Oh! Quanto è bello avere in Cielo un Padre!
- Anche S. Francesco esclama: “Oh, come è glorioso, santo e grande avere in Cielo un Padre! (LettFed)
- Se volete consultare un'esperta in materia, leggete S. Teresa di Gesù Bambino : “A Gesù piace mostrarmi il solo cammino che conduca alla fornace divina, cioè l'abbandono del bambino il quale si addormenta senza paura tra le braccia di suo Padre.”

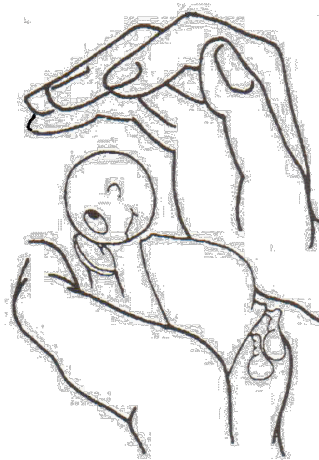
*“Padre amorevole, oggi mi abbandono a Te con tutto il mio cuore e con tutta la mia anima. Ti prego, vieni nel mio cuore in modo più profondo. Oggi ti dico “sì”. Apro a Te tutti i luoghi segreti del mio cuore e ti dico «vieni». Gesù, Tu sei Signore di tutta la mia vita. Io credo in Te e ti accolgo come mio Signore e Salvatore. Non trattengo niente. Santo Spirito, portami ad una più profonda conversione alla persona di Gesù Cristo. Abbandono tutto a Te: la mia salute, la mia famiglia, i miei averi, la mia occupazione, le mie abilità, le mie relazioni, l’organizzazione del mio tempo, i successi e i fallimenti. Io cedo tutto e lo lascio andare. Io abbandono la mia comprensione di come le cose dovrebbero essere, le mie scelte e la mia volontà. Abbandono a Te le promesse che ho mantenuto e quelle che non ho mantenuto. Abbandono a Te le mie debolezze e le mie forze. Abbandono le mie emozioni, le mie paure, le mie insicurezze, la mia sessualità. Abbandono in particolare \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, (continua ad abbandonare altre aree, via via che lo Spirito Santo te le rivela). Signore, abbandono tutta la mia vita a Te, il passato, il presente e il futuro. Nella malattia e nella salute, nella vita e nella morte, io appartengo a Te”.*

*(Se conosci un canto di abbandono, puoi chiudere gli occhi e cantarlo adesso, anche improvvisando e cantarlo a Lui.)*

*“Accogli, Signore, l’intera mia libertà. Accetta l’offerta della mia memoria, del mio intelletto e di ogni mia volontà. Tutto ciò che sono, ho e possiedo, Tu me lo hai dato: tutto io ti restituisco, e mi consegno pienamente alla tua volontà. Dammi solo il tuo amore, con la tua grazia, e io mi sento ricco abbastanza, e non ti domando altro.”*  
*(Preghiera di S. Ignazio)*

*(Fil 3,8; Prv 23,26; Rm 12,1; Mt 16,24; Lc 14,33; Sal 142,10; Sal 39,8-9; Dt 6,5; Pr 3,5; Ger 29,13; Gv 3,16; 1 Pt 1,18-19)*

*Padre mio, io mi abbandono a te:  
fa' di me ciò che ti piace!  
Qualunque cosa tu faccia di me, ti ringrazio.  
Sono pronto a tutto, accetto tutto,  
purché la tua volontà si compia in me  
e in tutte le tue creature.  
Non desidero niente altro, mio Dio.  
Rimetto la mia anima nelle tue mani,  
te la dono, mio Dio,  
con tutto l'amore del mio cuore, perché ti amo.  
Ed è per me un'esigenza d'amore il donarmi,  
il rimettermi nelle tue mani senza misura,  
con una confidenza infinita,  
poiché tu sei il Padre mio.*



*“se lo vuoi tu, Gesù, lo voglio anch’io!”  
“sempre sì”*

*“Mi sento così piccola e la strada da compiere è così ardua: spesso mi sento sopraffatta dal dolore. Ma è lo Sposo che viene a trovarmi. Ripeto: “se lo vuoi tu, Gesù, lo voglio anch’io”  
“sempre sì”*

*Ciò che le sta a cuore è “vivere nell’abbandono alla volontà di Dio l’attimo presente e stare al gioco Dio”  
“stare al gioco di Dio!”  
Chiara Luce Badano*

*Maria Grazia Magrini, Un raggio di Luce, san Paolo  
Franz Coriasco, Dai tetti in giù, Città Nuova*