

# #CANTARE

*Donna, grande è la tua fede!*

## 1. LE EMOZIONI CHE PROVO

**Entrare in preghiera con le proprie emozioni**  
Per iniziare la preghiera fai due minuti di silenzio per esplorare le tue emozioni: “*Come ti senti oggi?*”. Sulla maglietta animatori puoi trovare alcune emozioni tra cui scegliere.

### **Invito alla preghiera**

Nel nome del Padre...

Signore fa che io non cerchi tanto  
di essere compreso,  
**quanto di comprendere.**

di essere amato,

**quanto di amare**

*(San Francesco di Assisi)*



## 2. INCONTRO LE EMOZIONI E DO LORO UN NOME

**Dal Vangelo secondo Matteo (15,22.24-28a)**  
*Ed ecco, una donna cananea, che veniva da quella regione, si mise a gridare: "Pietà di me, Signore, figlio di Davide! Mia figlia è molto tormentata da un demonio". Egli rispose: "Non sono stato mandato se non alle pecore perdute della casa d'Israele". Ma quella si avvicinò e si prostrò dinanzi a lui, dicendo: "Signore, aiutami!". Ed egli rispose: "Non è bene prendere il pane dei figli e gettarlo ai cagnolini". «È vero, Signore - disse la donna -, eppure i cagnolini mangiano le briciole che cadono dalla tavola dei loro padroni". Allora Gesù le replicò: "Donna, grande è la tua fede! Avvenga per te come desideri".*

### **Commento**

La forza interiore di questa donna, che permette di superare ogni ostacolo, va ricercata nel suo amore materno e nella fiducia che Gesù può esaudire la sua richiesta. Questo episodio evangelico ci aiuta a capire che tutti abbiamo bisogno di crescere nella fede e fortificare la nostra fiducia in Gesù. Egli può aiutarci a ritrovare la via, quando abbiamo smarrito la bussola del nostro cammino; quando è faticoso essere fedeli ai nostri impegni.

Inoltre impariamo che **cambiare** idea ci avvicina alla verità.

### 3. VIVO E COLTIVO LE MIE EMOZIONI

#### **Domanda:**

Ti è mai successo di essere convinto di una cosa e non accettare di cambiare idea anche davanti all'evidenza che era giusto cambiare la tua posizione?

#### **Uno spunto per te**

Un'esperienza che insegna un altro modo di "vedere"

#### [Dialogo nel Buio](#)

Un viaggio di un'ora nella totale oscurità, che trasforma una semplice passeggiata in un giardino o il sorseggiare una tazza di caffè in un'esperienza straordinaria. Chi l'ha compiuto racconta di aver vissuto qualcosa di unico, che ha cambiato il proprio modo di pensare.

Dialogo nel Buio è una mostra/percorso allestita da dicembre 2005 presso l'Istituto dei Ciechi di Milano. Si differenzia da un'esposizione tradizionale per l'assenza totale di luce e per il fatto che i visitatori per esplorare gli ambienti devono affidarsi esclusivamente ai sensi del tatto, dell'udito, dell'olfatto, del gusto.

