

AIUTO ALLA MEDITAZIONE/CONTEMPLAZIONE



PRIMO MOMENTO: IL RACCOGLIMENTO

- **MI ACCOLGO** ⇒ accolgo me stesso così come sono in questo momento - accolgo anche il luogo in cui sto per pregare. Mi può aiutare in questo ascoltare il mio respiro... il battito del cuore... due ritmi che segnano la mia vita... gusto e accolgo la mia vita come se uscisse ora dalle mani di Dio...
- **MI UNISCO** ⇒ prendo consapevolezza del mio **essere in Cristo**, nel suo Spirito che mi unisce a Lui come membro vivo del suo Corpo che è la Chiesa... chiamo a raccolta i miei amici del Cielo... mi unisco ai cristiani che soffrono e muoiono oggi per la fede... mi unisco a Maria, la mia Madre e Maestra e insieme con loro e con il mio Capo, Gesù, invoco lo Spirito e...
- **MI APRO** ⇒ mi apro allo Spirito Santo... Gli chiedo di venire su di me... di invadermi... di illuminarmi... infiammarmi... e disporre il mio cuore all'incontro vivo e personale con il Dio vivo e vero che si fa conoscere a me attraverso il Vangelo.

SECONDO MOMENTO: IL PADRE MI SI RIVELA NEL FIGLIO - IL FIGLIO MI RIVELA IL PADRE: ACCOLGO GESÙ CHE VIENE A ME PER MEZZO DEL SUO VANGELO E GLI CHIEDO DI STARMICI ACCANTO IN QUESTO TEMPO DI PREGHIERA E DI FARMICI CAPIRE E GUSTARE IL VANGELO CHE VOGLIO MEDITARE.

Entro in relazione con il libro dei Vangeli... faccio un atto di fede che sono davanti non ad una parola di uomini, ma alla Parola di Dio... È una parola diretta a me... faccio un atto di fede, di speranza, di amore diretto alla persona di Gesù che è presente nella sua Parola... bacio il Vangelo... mi inginocchio... adoro... mi affido... amo...

Leggo il brano... lo rileggo... mi fermo lì dove sento un qualcosa nel cuore... ripeto la parola o le parole che sento piene di messaggio per il mio cuore... faccio una piccola nuotata nella Sacra Scrittura... lascio che il cuore voli in altri luoghi della Scrittura... lascio che il cuore voli dove sente risonanze... può venirmi in mente anche qualche momento della vita di un santo... o qualcosa della storia della mia vita... o della storia dell'umanità... leggo e rileggo... gusto...

Leggendo cerco di tenere il mio sguardo fisso su Gesù... **Lo interrogo quando non capisco...** Lo ringrazio quando capisco... E, soprattutto, mi fermo a gustare, cercando sempre di tenere fisso il mio sguardo su di Lui.

TERZO MOMENTO: IL SILENZIO

Do spazio al silenzio, sempre tenendo fisso lo sguardo su Gesù, faccio silenzio finché il cuore non si muova in una sua qualche mozione (contrizione, gratitudine, lode, gioia, supplica, ecc.) e concludo dicendo **Padre nostro...**

AIUTO ALLA MEDITAZIONE/CONTEMPLAZIONE



PRIMO MOMENTO: IL RACCOGLIMENTO

- **MI ACCOLGO** ⇒ accolgo me stesso così come sono in questo momento - accolgo anche il luogo in cui sto per pregare. Mi può aiutare in questo ascoltare il mio respiro... il battito del cuore... due ritmi che segnano la mia vita... gusto e accolgo la mia vita come se uscisse ora dalle mani di Dio...
- **MI UNISCO** ⇒ prendo consapevolezza del mio **essere in Cristo**, nel suo Spirito che mi unisce a Lui come membro vivo del suo Corpo che è la Chiesa... chiamo a raccolta i miei amici del Cielo... mi unisco ai cristiani che soffrono e muoiono oggi per la fede... mi unisco a Maria, la mia Madre e Maestra e insieme con loro e con il mio Capo, Gesù, invoco lo Spirito e...
- **MI APRO** ⇒ mi apro allo Spirito Santo... Gli chiedo di venire su di me... di invadermi... di illuminarmi... infiammarmi... e disporre il mio cuore all'incontro vivo e personale con il Dio vivo e vero che si fa conoscere a me attraverso il Vangelo.

SECONDO MOMENTO: IL PADRE MI SI RIVELA NEL FIGLIO - IL FIGLIO MI RIVELA IL PADRE: ACCOLGO GESÙ CHE VIENE A ME PER MEZZO DEL SUO VANGELO E GLI CHIEDO DI STARMICI ACCANTO IN QUESTO TEMPO DI PREGHIERA E DI FARMICI CAPIRE E GUSTARE IL VANGELO CHE VOGLIO MEDITARE.

Entro in relazione con il libro dei Vangeli... faccio un atto di fede che sono davanti non ad una parola di uomini, ma alla Parola di Dio... È una parola diretta a me... faccio un atto di fede, di speranza, di amore diretto alla persona di Gesù che è presente nella sua Parola... bacio il Vangelo... mi inginocchio... adoro... mi affido... amo...

Leggo il brano... lo rileggo... mi fermo lì dove sento un qualcosa nel cuore... ripeto la parola o le parole che sento piene di messaggio per il mio cuore... faccio una piccola nuotata nella Sacra Scrittura... lascio che il cuore voli in altri luoghi della Scrittura... lascio che il cuore voli dove sente risonanze... può venirmi in mente anche qualche momento della vita di un santo... o qualcosa della storia della mia vita... o della storia dell'umanità... leggo e rileggo... gusto...

Leggendo cerco di tenere il mio sguardo fisso su Gesù... **Lo interrogo quando non capisco...** Lo ringrazio quando capisco... E, soprattutto, mi fermo a gustare, cercando sempre di tenere fisso il mio sguardo su di Lui.

TERZO MOMENTO: IL SILENZIO

Do spazio al silenzio, sempre tenendo fisso lo sguardo su Gesù, faccio silenzio finché il cuore non si muova in una sua qualche mozione (contrizione, gratitudine, lode, gioia, supplica, ecc.) e concludo dicendo **Padre nostro...**