

# TRACCIA PER LA MEDITAZIONE PERSONALE



## 1 - ENTRO IN PREGHIERA

Custodisco il Silenzio cercando di tranquillizzarmi, respirando profondamente e mettendomi alla presenza di Dio che vuole parlarmi. Assumo una posizione del corpo che mi aiuta a raccogliermi.

## 2 - INVOCO LO SPIRITO SANTO

Vieni, Santo Spirito,  
vinci le mie resistenze,  
colma le mie incapacità,  
riscaldami con il calore del tuo amore,  
illuminami con la luce della tua verità,  
metti ordine nella mia vita  
rendendomi conforme a Cristo.

Mostrami la strada  
che conduce alla vita vera  
e sostienimi nel cammino  
che mi conduce ad essere una cosa sola  
con il Dio dell'amore.  
Amen

## 3 - LEGGO IL TESTO CON CALMA

*Dal Vangelo secondo Luca*

*(Lc 2,1-14)*

In quei giorni un decreto di Cesare Augusto ordinò che si facesse il censimento di tutta la terra. Questo primo censimento fu fatto quando Quirinio era governatore della Siria. Tutti andavano a farsi censire, ciascuno nella propria città. Anche Giuseppe, dalla Galilea, dalla città di Nazareth, salì in Giudea alla città di Davide chiamata Betlemme: egli apparteneva infatti alla casa e alla famiglia di Davide. Doveva farsi censire insieme a Maria, sua sposa, che era incinta. Mentre si trovavano in quel luogo, si compirono per lei i giorni del parto. Diede alla luce il suo figlio primogenito, lo avvolse in fasce e lo pose in una mangiatoia, perché per loro non c'era posto nell'alloggio.

C'erano in quella regione alcuni pastori che, pernottando all'aperto, vegliavano tutta la notte facendo la guardia al loro gregge. Un angelo del Signore si presentò a loro e la gloria del Signore li avvolse di luce. Essi furono presi da grande timore, ma l'angelo disse loro: «Non temete: ecco, vi annuncio una grande gioia, che sarà di tutto il popolo: oggi, nella città di Davide, è nato per voi un Salvatore, che è Cristo Signore. Questo per voi il segno: troverete un bambino avvolto in fasce, adagiato in una mangiatoia». E subito apparve con l'angelo una moltitudine dell'esercito celeste, che lodava Dio e diceva:

«Gloria a Dio nel più alto dei cieli  
e sulla terra pace agli uomini, che egli ama».

#### 4 - MEDITO IL TESTO

- Mi chiedo cosa dice il testo in sé. Sottolineo le parole o le frasi che mi colpiscono. Facendo attenzione ai verbi, ai sentimenti, alle azioni...
- Mi faccio aiutare da questa spiegazione del brano se mi può essere utile:

*Il Vangelo letto è quello della notte di Natale.*

*Inizia con il narrare qualcosa di sicuro, ordinato e che si possa calcolare...*

*“Un decreto di Cesare Augusto ordinò che si facesse censimento!” Contiamo: uno, due, tre quattro... cento...*

*Una voce dice: “In fila”, “Con ordine per favore”*

*...duecento, duecentouno... ecco tutto quadra.*

*“Oggi, nella città di Davide, è nato per voi un Salvatore!”*

*Eh no eh, ecco, te pareva che qualcosa avrebbe scombussolato i calcoli! Lo sapevo!*

*“Gloria a Dio nel più alto dei cieli”*

*Sssshhhh!!!!*

*Vieni Signore nelle nostre rigidità, nei nostri schemi, nei nostri calcoli, nelle nostre costruzioni e spalanca porte e finestre. Apri un varco per far entrare aria nuova, OGGI nel mondo che porto dentro!*

*E poi ci sono loro, quelli che amano pernottare all'aperto, amano l'aria fresca, quelli che vegliano sulla vita, sono attenti al respiro del mondo, sanno rallentare e sono abituati allo stupore e a lasciarsi meravigliare perché hanno piedi e cuore che camminano. Sono quelli che se li inviti a pranzo di venerdì non ti dicono “no mi dispiace io il venerdì faccio digiuno” ma ti sorridono e ti dicono “Grazie per l'invito, vengo volentieri a condividere con te la tavola”. Sono quelli che se ti vedono piangere di domenica non ti dicono “Coraggio, il Signore è risorto, non essere triste!” ma ti dicono “Piangiamo insieme fratello, sorella, non sei solo/sola”.*

*E poi c'è Lui, piccolino, inerme, che è ponte e non sta né troppo dentro, né troppo fuori: non rimane completamente all'aperto né completamente nell'alloggio.*

*Quel Bambino che, sorridendoti, si aggiunge ai tuoi calcoli per rivederli insieme a Lui, che quando pernotti all'aperto e senti freddo ti dona una bevanda calda.*

*Vieni Signore Gesù e aiutaci a sentire il battito del Tuo cuore e il ritmo del tuo respiro che piano piano si avvicinano al nostro, OGGI!*

- Quale volto di Dio emerge da questa pagina? CHI È DIO?
- Attualizzo il messaggio lasciando affiorare ciò che il testo dice a me. Evidenzio i collegamenti tra la Parola e la mia vita, il periodo che sto vivendo... quale volto di uomo emerge da questa pagina? CHI SONO IO?

#### 4 - LA PAROLA SI FA PREGHIERA

Lascio che quanto vissuto in questo tempo prenda la forma di una preghiera, spontanea, che mi nasce dal cuore. Concludo con un *Padre nostro* per ringraziare il Signore di questo momento passato insieme ed esco con calma dalla preghiera.