

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 2,15-20)

Appena gli angeli si furono allontanati da loro, verso il cielo, i pastori dicevano l'un l'altro: «Andiamo dunque fino a Betlemme, vediamo questo avvenimento che il Signore ci ha fatto conoscere».

Andarono, senza indugio, e trovarono Maria e Giuseppe e il bambino, adagiato nella mangiatoia. E dopo averlo visto, riferirono ciò che del bambino era stato detto loro.

Tutti quelli che udivano si stupirono delle cose dette loro dai pastori. Maria, da parte sua, custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore.

I pastori se ne tornarono, glorificando e lodando Dio per tutto quello che avevano udito e visto, com'era stato detto loro.

Parola del Signore

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:

Quando avete ricevuto l'ultima volta una buona notizia? Questa mattina? Qualche giorno fa?
La buona notizia l'avete ricevuta adesso: è il Vangelo.

Appena gli angeli si furono allontanati da loro, verso il cielo, i pastori dicevano l'un l'altro: «Andiamo dunque fino a Betlemme, vediamo questo avvenimento che il Signore ci ha fatto conoscere». La figura di pastori è molto interessante: erano in un luogo aperto e non in un ambiente chiuso. Dio ha scelto per la nascita di Gesù una mangiatoia proprio perché non era totalmente chiusa e chiunque le passasse davanti potesse vedere la nascita del Dio fatto uomo. Non fa distinzione per nessuno, lui vuole che l'evento sia aperto a tutto il popolo.

Quante volte mi rendo conto che durante le mie giornate perdo tempo o metto mille impegni prima dell'incontrare la Parola di Dio! Forse motivi validi o non sempre validi. Ma questi pastori, dopo di aver ascoltato, *partirono subito per vedere l'avvenimento che il Signore ha fatto loro conoscere.*

Quindi i pastori andarono, subito senza perdere tempo, trovarono Maria e Giuseppe e il bambino, adagiato nella mangiatoia e poi riferirono ciò che del bambino era stato detto loro. Tutti quelli che udivano si stupirono delle cose dette loro dai pastori."

È interessante la missione dei pastori, perché prima hanno ascoltato, poi subito si sono messi in cammino per annunciare la buona notizia a tutto il popolo. E il popolo li ascoltava.

Maria custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore. Quel custodire di Maria ha permesso di

portare a compimento la volontà di Dio, facendo crescere tra le sue braccia materne il bambino Gesù. La Madre di Gesù trasmette amore. Gesù è cresciuto tra le braccia materne di Maria, attraverso il suo amore. Questo è lo stupore di Dio! Egli ama la tenerezza di una madre che sa custodire nel cuore il Figlio che il Signore le ha concesso.

Alla fine, con grande gioia i pastori, tornarono glorificando e lodando Dio per l'evento ascoltato e visto. Sì, bisogna fare festa per la nascita di Gesù perché è un dono aperto a tutto il popolo, offerto per portare luce, amore per tutti gli uomini del mondo.

E noi siamo disponibili a portare questo lieto annuncio a tutto il mondo?

- 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.