

## INDICAZIONI PER LA CONTEMPLAZIONE

- Scegli il **tempo**, la **durata**, il **luogo** e la **posizione** che più ti aiutano a pregare: quando hai trovato ciò che ti aiuta, resta, e non pensarci più.
- Pacificati, **respirando** profondamente. Senti l'aria che dall'esterno entra nel tuo interno. Sentila uscire.
- Chiedi allo **Spirito Santo** che ti aiuti a pregare: che tutta la tua persona, corpo, affettività, immaginazione, intelletto, volontà, spirito... partecipi e sia orientata alla preghiera.
- **Ricorda** brevemente il testo su cui pregherai.
- **Immagina** di trovarti in un luogo "interiore" dove incontri il tuo Signore; o nel luogo descritto nel brano. Rimani lì.
- **Chiedigli** ciò che desideri da questo momento di preghiera.
  - **Immagina i luoghi e le persone** descritte nel brano: "vedi" le persone, "ascolta" ciò che dicono, "guarda" ciò che fanno.
  - Se ti senti invitato, **sii presente attivamente** all'episodio narrato.
  - Lascia che il "mistero" che contempi ti tocchi interiormente. Nota **come "si riflette"** sulla tua vita, quale luce o chiarezza ti lascia?
- **Dialoga** con il tuo Signore, in quel luogo interiore, ed esprimi ciò che desideri dirgli.
- **Salutalo** nel terminare la preghiera.

## ITINERARIO DI CONVERSIONE ALLA LUCE DELLA PAROLA DI DIO E DEL MAGISTERO DI PAPA FRANCESCO

Centro Mater Ecclesiae, 11 febbraio 2018

## LA SCELTA DEI DODICI

Scheda 1

### VANGELO DI MARCO 3,1ss

Entrò di nuovo nella sinagoga. Vi era lì un uomo che aveva una mano paralizzata, e stavano a vedere se lo guariva in giorno di sabato, per accusarlo. Egli disse all'uomo che aveva la mano paralizzata: «Alzati, vieni qui in mezzo!». Poi domandò loro: «È lecito in giorno di sabato fare del bene o fare del male, salvare una vita o ucciderla?». Ma essi tacevano. E guardandoli tutt'intorno con indignazione, rattristato per la durezza dei loro cuori, disse all'uomo: «Tendi la mano!». Egli la tese e la sua mano fu guarita. E i farisei uscirono subito con gli erodiani e tennero consiglio contro di lui per farlo morire.

Gesù, intanto, con i suoi discepoli si ritirò presso il mare e lo seguì molta folla dalla Galilea. Dalla Giudea e da Gerusalemme, dall'Idumea e da oltre il Giordano e dalle parti di Tiro e Sidone, una grande folla, sentendo quanto faceva, andò da lui. Allora egli disse ai suoi discepoli di tenergli pronta una barca, a causa della folla, perché non lo schiacciassero. Infatti aveva guarito molti, cosicché quanti avevano qualche male si gettavano su di lui per toccarlo. Gli spiriti impuri, quando lo vedevano, cadevano ai suoi piedi e gridavano: «Tu sei il Figlio di Dio!». Ma egli imponeva loro severamente di non svelare chi egli fosse.

Salì poi sul monte, chiamò a sé quelli che voleva ed essi andarono da lui. Ne costituì Dodici - che chiamò apostoli -, perché stessero con lui e per mandarli a predicare con il potere di scacciare i demòni.

**Giornate di preghiera 2017/2018 > 11 marzo, 8 aprile, 13 maggio**

Centro Ignaziano di Spiritualità (C.I.S.) Abruzzo Lazio Sardegna  
333.7588336 (10-12; 16-18) cis.gesuiti.it - cis.centro@gesuiti.it  
www.facebook.com/cis.centro.gesuiti.it

Costituì dunque i Dodici: Simone, al quale impose il nome di Pietro, poi Giacomo, figlio di Zebedeo, e Giovanni fratello di Giacomo, ai quali diede il nome di Boanèrges, cioè «figli del tuono»; e Andrea, Filippo, Bartolomeo, Matteo, Tommaso, Giacomo, figlio di Alfeo, Taddeo, Simone il Cananeo e Giuda Iscariota, il quale poi lo tradì.

Entrò in una casa e di nuovo si radunò una folla, tanto che non potevano neppure mangiare. Allora i suoi, sentito questo, uscirono per andare a prenderlo; dicevano infatti: «È fuori di sé».

Gli scribi, che erano scesi da Gerusalemme, dicevano: «Costui è posseduto da Beelzebùl e scaccia i demòni per mezzo del capo dei demòni». Ma egli li chiamò e con parabole diceva loro: «Come può Satana scacciare Satana? Se un regno è diviso in se stesso, quel regno non potrà restare in piedi; se una casa è divisa in se stessa, quella casa non potrà restare in piedi. Anche Satana, se si ribella contro se stesso ed è diviso, non può restare in piedi, ma è finito. Nessuno può entrare nella casa di un uomo forte e rapire i suoi beni, se prima non lo lega. Soltanto allora potrà saccheggiargli la casa. In verità io vi dico: tutto sarà perdonato ai figli degli uomini, i peccati e anche tutte le bestemmie che diranno; ma chi avrà bestemmiato contro lo Spirito Santo non sarà perdonato in eterno: è reo di colpa eterna». Poiché dicevano: «È posseduto da uno spirito impuro».

Giunsero sua madre e i suoi fratelli e, stando fuori, mandarono a chiamarlo. Attorno a lui era seduta una folla, e gli dissero: «Ecco, tua madre, i tuoi fratelli e le tue sorelle stanno fuori e ti cercano». Ma egli rispose loro: «Chi è mia madre e chi sono i miei fratelli?». Girando lo sguardo su quelli che erano seduti attorno a lui, disse: «Ecco mia madre e i miei fratelli! Perché chi fa la volontà di Dio, costui per me è fratello, sorella e madre».

### **Eb 4,12-16**

Infatti la parola di Dio è viva, efficace e più tagliente di ogni spada a doppio taglio; essa penetra fino al punto di divisione dell'anima e dello spirito, fino alle giunture e alle midolla, e discerne i sentimenti e i pensieri del cuore. Non vi è creatura che possa nascondersi davanti a Dio, ma tutto è nudo e scoperto agli occhi di colui al quale noi dobbiamo rendere conto.

Dunque, poiché abbiamo un sommo sacerdote grande, che è passato attraverso i cieli, Gesù il Figlio di Dio, manteniamo ferma la professione della fede. Infatti non abbiamo un sommo sacerdote che non sappia prendere parte alle nostre debolezze: egli stesso è stato messo alla prova in ogni cosa come noi, escluso il peccato. Accostiamoci dunque con piena fiducia al trono della grazia per ricevere misericordia e trovare grazia, così da essere aiutati al momento opportuno.

### **DAGLI «ESERCIZI SPIRITUALI» DI SANT'IGNAZIO DI LOYOLA**

#### LA CONTEMPLAZIONE

[102] Il primo preludio è **richiamare la storia** del mistero che devo contemplare

[103] Il secondo: **composizione vedendo il luogo.**

[104] Il terzo: **domandare quello che voglio.**

[106] [114] Il primo punto è **vedere le persone...** e riflettere per ricavare frutto da tale vista... **come se fossi lì presente**

[107] Il secondo: **udire quello che dicono le persone...** e dopo riflettere, per ricavare frutto dalle loro parole.

[108] Il terzo: **osservare poi quello che fanno le persone...** dopo, riflettere per ricavare qualche frutto...

[109] Infine si deve fare **un colloquio...** chiedendo, secondo quello che sentirò in me, di seguire e imitare di più il Signore nostro, **ora nuovamente** incarnato [nato, battezzato ecc., secondo il mistero che si contempla].