



IL SECONDO E IL TERZO MOMENTO DELL'ORAZIONE IN CRISTO

Quando ho terminato il raccoglimento e sento il cuore pronto, preparato, desideroso di incontrarsi con il suo Signore e suo Dio, passo al secondo momento dell'orazione mentale: la **MEDITAZIONE**. Non devo preoccuparmi di sbrigarmi a fare il raccoglimento, il tempo dato al raccoglimento non è sciupato. Questo primo momento può durare pochi minuti o anche molto di più, alle volte non avremo tempo di fare la meditazione, non importa, siamo stati con Gesù in un altro modo. Se vogliamo diventare uomini e donne spirituali dobbiamo imparare a lasciarci muovere dalla mozione dello Spirito Santo, ad accoglierla e acconsentirla lasciandoci portare da lei.

Quando **“sento”** che è giunto il momento di passare al secondo momento posso seguire queste indicazioni pratiche:

1. Accendo nel mio cuore il desiderio di stare con Lui, di passare del tempo cuore a cuore con Lui e mi fermo un attimo a pensare quant'è bello stare con Lui.
2. Mi rivolgo alla Vergine Maria, mia Madre e Maestra, perché prepari Lei il mio cuore, la mia anima a questo momento: mi rivesta delle sue virtù, dei suoi meriti, mi presti il suo Cuore Immacolato per dare degna accoglienza al suo Divin Figlio che viene a me attraverso la sua Parola.
3. Accolgo Gesù che viene a me attraverso il libro dei Vangeli o della Sacra Scrittura. Lo accolgo con adorazione amorosa che si esprime in un gesto che mi coinvolga nel cuore, ad esempio: mi inginocchio e bacio il santo libro, oppure accendo una candela, o appoggio il Vangelo nel cuore o pongo un fiore o altro, secondo come mi suggerisce il mio cuore e mi fermo guardando il Signore con uno sguardo del cuore, **aiutato anche da una santa sua immagine**, una immagine che parli forte al mio cuore.



Lo guardo e mi lascio guardare da Lui.



4. Posso prendere una **sedia vuota** e invitare Gesù a sedersi vicino a me e ad aiutarmi nella meditazione che farò della sua Parola.
5. Leggo il brano del Vangelo o della Scrittura e chiedo a Gesù che mi aiuti a capire quello che ho letto, a comprendere quello che il brano ha raccontato come episodio o come insegnamento.
6. Quando, bene o male, ho capito qualcosa di quello che ho letto, sempre rivolgendomi a Gesù, gli chiedo di aiutarmi a capire cosa quel brano vuole dire alla mia vita di oggi, alla mia storia passata, alla mia vita futura e faccio silenzio per essere capace di percepire la sua voce senza parole e silenziosa che Lui sussurra nel mio cuore.

7. Un aiuto nella mia preghiera può venirmi anche dal ripetere nel cuore quelle parole che mi colpiscono anche se forse non ne capisco a pieno il significato, ma sento che risuonano con dolcezza nel mio cuore, le ripeto finché sento un'eco nel cuore, passando oltre solo quando sento il cuore soddisfatto.
9. Un altro aiuto mi può venire soffermandomi sui verbi, ad esempio il cieco nato **«andò, si lavò e tornò che ci vedeva»** (Gv 9,7) fermandomi a riflettere sull'azione implicata in ciascun verbo e le modalità con cui sono state vissute dal soggetto. Ad esempio come **andò** il cieco alla fontana? con che atteggiamenti del cuore si mosse verso quella fontana? Cosa provò mentre si lavava? e quando tornò che ci vedeva? ripetiamo questi verbi nel cuore con la ricchezza del contenuto racchiuso nel gesto che il verbo esprime. Un altro esempio, quando quel centurione gli chiese di guarire il suo servo malato, Gesù rispose: **«Io verrò e lo curerò»** (Mt 8,7), mi ripeto questi verbi nel cuore gustando le loro risonanze in me.
10. Durante la preghiera lascio che la mia anima si muova sotto l'influsso dello Spirito Santo cercando di tenere fisso lo sguardo del cuore su Gesù presente e vivo accanto a me e in me. Quando mi accorgo di essere distratto, con semplicità ritorno a guardare Gesù e a dialogare con Lui.
11. Nel caso che sia troppo arido e distratto e non riesca proprio a pregare, allora chiedo soccorso alla Mamma Celeste, prendo in mano il Rosario, divido il brano evangelico in 5 parti e faccio di ogni parte un mistero del Rosario su cui pregare con dieci *Ave Maria*, ad esempio: nel primo mistero gli apostoli indicano a Gesù il cieco, nel secondo Gesù pone del fango negli occhi del cieco, nel terzo il cieco va a lavarsi e torna che ci vede, nel quarto il dialogo dei suoi genitori con i farisei, nel quinto il suo coraggio davanti al sinedrio e così via. Se è il caso si possono aggiungere un 6° o anche un 7° mistero.
12. Quando il tempo dell'orazione sta per finire, mi fermo in silenzio ed entro nel **terzo momento dell'orazione**: il primo è il raccoglimento, il secondo è l'incontro con il Risorto che parla al mio cuore attraverso la sua Parola e lo ferisce d'amore, il terzo momento è il mio cuore che risponde alla ferita della Parola. Il cuore per percepire la ferita ha bisogno di silenzio e di un po' di tempo. Lasciamo che il nostro cuore assimili la ferita e risponda, come? Con la lode, il pianto, la supplica, il ringraziamento, la commozione e l'intenerimento, la contrizione... o altro:
è il figliol prodigo che sente le sue guance bagnate dalle lacrime del Padre. Ogni incontro con il Risorto ci conduce all'abbraccio del Padre
13. Concludiamo con un *Padre nostro*...

