

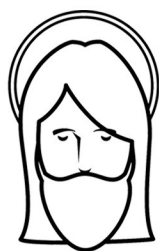
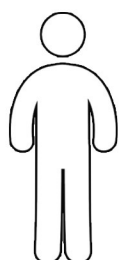
CONTEMPLAZIONE DELL'AGONIA NEL GETSEMANI (Mc 14, 26-42)

Ispirata agli Esercizi spirituali di Sant'Ignazio di Loyola

Preparazione

DISPOSIZIONE D'ANIMO

- Sceglierò un luogo solitario e silenzioso
- Starò in piedi vicino al punto dove devo meditare per quel poco di tempo in cui si potrebbe recitare un Padre nostro
- Innalzando la mente, considererò il mio Signore Gesù come presente, lì a guardare quello che sto per fare. A Lui debbo prestare riverenza con un gesto di umiltà.

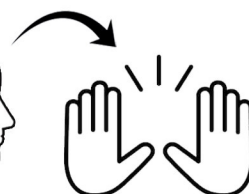


ORAZIONE PREPARATORIA

Entrerò nella meditazione con la posizione che mi permetta di trovare ciò che desidero scegliendo tra queste:

- seduto
- in piedi
- in ginocchio
- prostrato a terra o disteso col volto al cielo (mai in presenza di altre persone)

Dico: O Dio, mio Creatore e mio Salvatore, invoco su di me la Tua Grazia: tutto ciò che sono e compio contribuisca alla lode Tua e, in modo particolare, che le mie facoltà - memoria, immaginazione, intelligenza, volontà - e le mie azioni - siano a servizio della Tua gloria. Amen



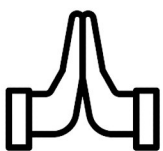
Preambolo

Mi pongo dinanzi alla storia della vita di Gesù, che scende con i suoi undici discepoli dal monte Sion, dove hanno cenato. Attraversata la valle di Josafat, lasciati lì otto di essi e gli altri tre in una parte dell'orto, Gesù si ritira in disparte e prega, fino al punto di sudare sangue. Poi prega per tre volte il Padre e va a svegliare i discepoli dal sonno.

Introduzione

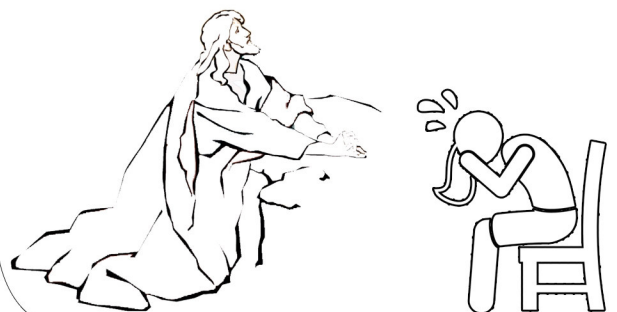
COMPOSIZIONE DI LUOGO

Vedo la strada percorsa da Gesù e gli apostoli, che scende dal monte Sion, si fa pianeggiante lungo la valle e poi risale fino ad arrivare all'orto degli Ulivi. Mi immagino l'orto, con i suoi filari ordinati di ulivi, dal grande tronco e non molto alti, illuminati solo dalla luna piena. Vedo una grande pietra a livello del terreno, piana, circondata dalla ghiaia, su cui Gesù si ferma e prega.



GRAZIA DA CHIEDERE

Chiedo la grazia di provare dolore, pianto, angoscia e tutte le pene di questo genere per compatire Cristo che soffre per me.



Dal Vangelo secondo Marco (Mc 26, 20-29)

E dopo aver cantato l'inno, uscirono verso il monte degli Ulivi. Gesù disse loro: «Tutti rimarrete scandalizzati, poiché sta scritto: Percuoterò il pastore e le pecore saranno disperse». Giunsero intanto a un podere chiamato Getsèmani, ed egli disse ai suoi discepoli: «Sedetevi qui, mentre io prego». Prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e cominciò a sentire paura e angoscia. Gesù disse loro: «La mia anima è triste fino alla morte. Restate qui e vegliate». Poi, andato un pò innanzi, si gettò a terra e pregava che, se fosse possibile, passasse da lui quell'ora. E diceva: «Abbà, Padre! Tutto è possibile a te, allontana da me questo calice! Però non ciò che io voglio, ma ciò che vuoi tu». Tornato indietro, li trovò addormentati e disse a Pietro: «Simone, dormi? Non sei riuscito a vegliare un'ora sola? Vegliate e pregate per non entrare in tentazione; lo spirito è pronto, ma la carne è debole». Allontanatosi di nuovo, pregava dicendo le medesime parole. Ritornato li trovò addormentati, perché i loro occhi si erano appesantiti, e non sapevano che cosa rispondergli. Venne la terza volta e disse loro: «Dormite ormai e riposatevi! Basta, è venuta l'ora: ecco, il Figlio dell'uomo viene consegnato nelle mani dei peccatori. Alzatevi, andiamo! Ecco, colui che mi tradisce è vicino».

Meditazione

Prima parte – Le persone



- Vedo **gli ebrei intenti a preparare** – come uno dei tanti eventi dell'anno liturgico - **la festa di Pasqua** in famiglia e i capi religiosi che attendono il momento buono per arrestare Gesù.
- Contemplo **Gesù, teso in volto, che** - consapevole di quello che gli accadrà - **cerca e trova consolazione solo nel Padre.**

- Osservo **gli apostoli riuniti**, con la definitiva assenza Giuda, **rallegrarsi** dell'opportunità di vivere la festa con il Signore e, **allo stesso tempo, preoccupati** per la sofferenza che traspare dal volto di Gesù, presagio di avvenimenti nefasti.
- Immagino di essere quel **giovinetto** (cfr vv. 51-52) che, **coperto solo da un lenzuolo, osserva da lontano** gli spostamenti di Gesù e il suo permanere nell'orto degli ulivi. Cerco di trarre il frutto spirituale di riporre tutta la mia fiducia in Dio.



Seconda parte – Le parole

- Avverto **il silenzio delle vie della città di Gerusalemme**, svuotate di tutti gli abitanti, intenti a celebrare la festa in casa e sento i canti pasquali provenienti dalle finestre. **Odo i mugugni rabbiosi di coloro che vogliono eliminare Gesù al più presto.**
- Ascolto **Gesù che**, scendendo dal monte, lungo il cammino – **di tanto in tanto – sospira e per il resto tace.** Arrivato all'orto, lo sento prima dire al Padre: **«Abbà, Padre, tutto è possibile a te: allontana da me questo calice. Però non ciò che voglio io, ma ciò che vuoi tu».** Lo ascolto infine esortare gli apostoli addormentati con le parole: **«Vegliate e pregate per non entrare in tentazione: lo spirito è pronto, ma la carne è debole».**
- Sento **gli otto apostoli** nella valle di Josafat che si chiedono l'un l'altro: **«Perché il maestro ci ha lasciati qui?».** Avverto **il dormire appesantito dal vino della festa dei tre apostoli** che hanno seguito Gesù fino all'orto.
- Immagino di **ascoltare le parole di Gesù** che egli rivolge al Padre e poi agli apostoli. Cerco di trarre il frutto spirituale di sot-tomettere sempre la mia volontà a quella di Dio.

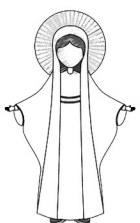


- Vedo la gente di Gerusalemme mangiare lieta la pasqua in famiglia e Giuda arrivare dai cospiratori che, riunite le guardie, si accingono ad arrestare Gesù.
- Contemplo Gesù che, oppresso dalla paura e dall'angoscia, cade a terra e prega, fino a sudare sangue. Per tre volte si alza, va dagli apostoli e ritorna a pregare.
- Vedo i tre apostoli che, invece di pregare secondo l'ammonimento del Signore, accendono il fuoco per scaldarsi e al suo tepore **si addormentano**. Nonostante vengano svegliati più volte dal Signore, non riescono a vincere il sonno e ogni volta si riaddormentano.
- Osservo Gesù prostrato sulla roccia di fianco a un albero di ulivo, abbattuto dalle sofferenze fisiche e psicologiche, **sperimentare un totale abbandono**. Cerco di trarre il frutto spirituale della perseveranza nella preghiera.

Colloquio

Considero ciò che Cristo nostro Signore, nell'agonia, soffre o desidera soffrire nell'umanità e come la divinità di Cristo si nasconde e non distrugge i suoi nemici, pur potendolo fare, lasciando la sua umanità nei più crudeli tormenti. Penso che patisce tutto questo per i miei peccati.

con la Beata Vergine



Chiedo alla Madonna di ottenermi dal Figlio la **grazia di provare dolore, tristezza e lacrime** e di farmi comprendere che ciò mi chiama a fare è patire per Lui.

_____ con Cristo Signore _____



Chiedo a Cristo Signore che mi ottenga dal Padre la stessa grazia.

_____ con il Padre _____



Chiedo al Padre che acconsenta alla richiesta.

_____ Padre nostro _____