

TESTO PER LA MEDITAZIONE del 30/12/2020

Dal vangelo secondo Giovanni 1,1-5.9-14

¹ In principio era il Verbo,
e il Verbo era presso Dio
e il Verbo era Dio.

² Egli era, in principio, presso Dio:

³ tutto è stato fatto per mezzo di lui
e senza di lui nulla è stato fatto di ciò che esiste.

⁴ In lui era la vita

e la vita era la luce degli uomini;

⁵ la luce splende nelle tenebre
e le tenebre non l'hanno vinta.

⁹ Veniva nel mondo la luce vera,
quella che illumina ogni uomo.

¹⁰ Era nel mondo

e il mondo è stato fatto per mezzo di lui;
eppure il mondo non lo ha riconosciuto.

¹¹ Venne fra i suoi,

e i suoi non lo hanno accolto.

¹² A quanti però lo hanno accolto

ha dato potere di diventare figli di Dio:

a quelli che credono nel suo nome,

¹³ i quali, non da sangue

né da volere di carne

né da volere di uomo,

ma da Dio sono stati generati.

¹⁴ E il Verbo si fece carne

e venne ad abitare in mezzo a noi;

e noi abbiamo contemplato la sua gloria,

gloria come del Figlio unigenito

che viene dal Padre,

pieno di grazia e di verità.

(Anonimo)

La luce guardò in basso

e vide le tenebre:

"Là voglio andare" — disse la luce.

La pace guardò in basso

e vide la guerra:

"Là voglio andare" — disse la pace.

L'amore guardò in basso

e vide l'odio:

"Là voglio andare" — disse l'amore.

Così apparve la luce e inondò la terra, così apparve la pace e offrì riposo,

così apparve l'amore e portò la vita.

E il Verbo si fece carne

e dimorò in mezzo a noi.

INDICAZIONI PER LA MEDITAZIONE E LA CONDIVISIONE

1. **Quale senso dare alla meditazione personale silenziosa:**
 - a) Prestare attenzione e mediare su quello che le parole ascoltate suscitano in noi: (emozioni, sentimenti, pensieri, intuizioni)
 - b) Meditare su come queste parole possono cambiare la nostra vita quotidiana e come farne esperienza.
2. **Come condividere le proprie riflessioni:** non superare i due minuti di condivisione per ciascuno.
3. **Cosa condividere:** Riflessioni, pensieri positivi e propositi personali da offrire a tutti come frutto della meditazione personale.