

## TESTO PER LA MEDITAZIONE del 30/12/2020

### Dal vangelo secondo Giovanni 1,1-5.9-14

<sup>1</sup> In principio era il Verbo,  
e il Verbo era presso Dio  
e il Verbo era Dio.

<sup>2</sup> Egli era, in principio, presso Dio:

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

<sup>4</sup> In lui era la vita

e la vita era la luce degli uomini;

<sup>5</sup> la luce splende nelle tenebre  
e le tenebre non l'hanno vinta.

<sup>9</sup> Veniva nel mondo la luce vera,  
quella che illumina ogni uomo.

<sup>10</sup> Era nel mondo

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

<sup>11</sup> Venne fra i suoi,

e i suoi non lo hanno accolto.

<sup>12</sup> A quanti però lo hanno accolto

ha dato potere di diventare figli di Dio:

a quelli che credono nel suo nome,

<sup>13</sup> i quali, non da sangue

né da volere di carne

né da volere di uomo,

ma da Dio sono stati generati.

<sup>14</sup> 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.