

Meditazione per la preghiera personale

Su Giovanni 13,34-35

«Vi do un comandamento nuovo: che vi amiate gli uni gli altri.
Come io ho amato voi, così amatevi anche voi gli uni gli altri.
Da questo tutti sapranno che siete miei discepoli: se avete amore gli uni per gli altri»
(Gv 13,34-35).

1. Entrare nel silenzio

Signore Gesù,
metto a tacere per qualche momento le mie preoccupazioni,
le corse, i pensieri che mi affaticano.
Sono qui davanti a Te con ciò che sono,
con le mie fatiche ad amare e i miei desideri di bene.
Parlami con la tua Parola,
fammi ascoltare ciò che oggi vuoi dirmi.

2. Ascoltare la Parola

Leggo lentamente queste parole,
come se le stessi ascoltando dalla tua voce:

«Vi do un comandamento nuovo: che vi amiate gli uni gli altri.
Come io ho amato voi, così amatevi anche voi gli uni gli altri.
Da questo tutti sapranno che siete miei discepoli: se avete amore gli uni per gli altri».

Mi fermo un momento in silenzio.
Quale parola mi colpisce di più?
“Nuovo”, “amatevi”, “come io ho amato voi”, “miei discepoli”?

3. Lasciarmi amare

Gesù,
prima ancora di chiedermi di amare,
Tu mi hai amato per primo.
Mi hai amato con pazienza,
con misericordia,
senza stancarti delle mie cadute.

Ti presento ora la mia vita così com'è:
le mie fragilità, i miei peccati, le mie paure.
Tu mi conosci e non ti scandalizzi di me.

Ripeto nel cuore, lentamente:

“Gesù, Tu mi hai amato per primo.
Gesù, Tu mi ami adesso, così come sono”.

Rimango qualche istante in silenzio,
come chi si lascia guardare con amore.

4. Guardare il mio modo di amare

Signore,
tu mi chiedi di amare “come tu hai amato me”.
Io so che tante volte il mio amore è
condizionato, interessato, impaziente.

Ti consegno, uno a uno, alcuni volti:

- Chi in famiglia mi fa più fatica ad amare?
- Chi, sul lavoro o a scuola, tendo a criticare o ignorare?
- Chi, nella mia comunità, fatico a perdonare?

Li metto davanti a Te,
magari anche solo sussurrando i loro nomi nel cuore.

Ti dico con semplicità:

“Signore, guarda tu queste persone con i tuoi occhi,
ama tu in me, dove io non riesco ad amare”.

5. Chiedere un cuore nuovo

Gesù,
tu dici che da come ci amiamo
si riconosce se siamo davvero tuoi discepoli.

Io ti chiedo un cuore nuovo:

- un cuore capace di ascoltare senza giudicare subito,
- un cuore che preferisce tacere piuttosto che ferire,
- un cuore che sa chiedere scusa e sa perdonare,
- un cuore che non si chiude di fronte alla sofferenza degli altri.

Trasforma, pian piano, il mio modo di amare.
Non ti chiedo di cambiare tutto in un giorno,
ma di fare oggi in me un piccolo passo.

6. Un impegno concreto per oggi

Insieme a Te, Gesù,
voglio scegliere un gesto concreto di amore per oggi.

Ti chiedo luce:

- Chi vuoi che io ami oggi in modo particolare?
- Qual è il gesto, anche piccolo, che posso fare?

[A questo punto puoi fermarti e decidere un gesto preciso:
una telefonata, un messaggio, un perdono, un aiuto concreto,
un sorriso, un silenzio che evita uno scontro.]

Te lo affido:

“Signore, dammi la grazia di vivere questo gesto con amore,
non per obbligo, ma come risposta al tuo amore per me”.

7. Preghiera conclusiva

Gesù, Maestro e Signore,
tu mi comandi di amare come tu hai amato me.
Io sono debole e spesso incoerente,
ma mi affido al tuo amore che non si stanca mai.

Resta con me nel mio quotidiano,
nelle relazioni difficili,
nelle ferite che porto nel cuore.

Metti nel mio cuore il tuo modo di guardare gli altri,
il tuo modo di perdonare,
il tuo modo di servire in silenzio.

Fa' che chi mi incontra
possa intuire qualcosa di Te
dal mio modo, fragile ma sincero,
di cercare di amare.

Amen.