

Pregare insieme a Gesù. Ascoltare insieme a Gesù.

Il metodo degli Esercizi Spirituali di sant'Ignazio di Loyola come scuola di empatia

Il Pater noster: come concludere il tempo di preghiera.

Pregare insieme a Gesù nell'Orto degli Ulivi (Mc 17,11-19)

Salmo 62/61

1 *Al maestro del coro. Su «Iduthun». Salmo. Di David.*

2 Solo in Dio riposa l'anima mia; da lui la mia salvezza.

3 Lui solo è mia rupe e mia salvezza, mia roccia di difesa: non potrò vacillare.

4 Fino a quando vi scaglierete contro un uomo, per abatterlo tutti insieme, come muro cadente, come recinto che crolla?

5 Tramano solo di precipitarlo dall'alto, si compiacciono della menzogna. Con la bocca benedicono, e maledicono nel loro cuore.

6 Solo in Dio riposa l'anima mia, da lui la mia speranza.

7 Lui solo è mia rupe e mia salvezza, mia roccia di difesa: non potrò vacillare.

8 In Dio è la mia salvezza e la mia gloria; il mio saldo rifugio, la mia difesa è in Dio.

9 Confida sempre in lui, o popolo, davanti a lui effondi il tuo cuore, nostro rifugio è Dio.

10 Sì, sono un soffio i figli di Adamo, una menzogna tutti gli uomini, insieme, sulla bilancia, sono meno di un soffio.

11 Non confidate nella violenza, non illudetevi della rapina; alla ricchezza, anche se abbonda, non attaccate il cuore.

12 Una parola ha detto Dio, due ne ho udite:

il potere appartiene a Dio, tua, Signore, è la grazia;

13 secondo le sue opere tu ripaghi ogni uomo.

Al Getsemani

Marco 14,32-42

³² Giunsero intanto a un podere chiamato Getsèmani, ed egli disse ai suoi discepoli: «Sedetevi qui, mentre io prego». ³³ Prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e cominciò a sentire paura e angoscia. ³⁴ Gesù disse loro: «La mia anima è triste fino alla morte. Restate qui e vegliate». ³⁵ Poi, andato un po' innanzi, si gettò a terra e pregava che, se fosse possibile, passasse da lui quell'ora. ³⁶ 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». ³⁷ Tornato indietro, li trovò addormentati e disse a Pietro: «Simone, dormi? Non sei riuscito a vegliare un'ora sola? ³⁸ Vegliate e pregate per non entrare in tentazione; lo spirito è pronto, ma la carne è debole». ³⁹ Allontanatosi di nuovo, pregava dicendo le medesime parole. ⁴⁰ Ritornato li trovò addormentati, perché i loro occhi si erano appesantiti, e non sapevano che cosa rispondergli.

⁴¹ 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. ⁴² Alzatevi, andiamo! Ecco, colui che mi tradisce è vicino».