

PERCHÉ AVETE PAURA? NON AVETE ANCORA FEDE?

(Mc 4,35-41)





PERCHÉ AVETE PAURA? NON AVETE ANCORA FEDE?

(Mc 4,35-41)

In questo brano:

- vediamo se la Parola ha prodotto frutto (la fiducia);
- Gesù supera l'esame: realizza la fiducia espressa nelle parabole;
- i discepoli no perché hanno *paura*: è bene che emerga, perché possano essere guariti.

PERCHÉ AVETE PAURA? NON AVETE ANCORA FEDE?

(Mc 4,35-41)

- **Gesù** che dorme di notte in fondo alla barca è il seme che dà frutto morendo, la luce che brilla nelle tenebre. Ma lo constateremo solo al suo risveglio.
- **Il discepolo** si *chiede* chi è Gesù e si affida a lui senza *paura* di andare a fondo con lui.

³⁵In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro: "Passiamo all'altra riva". ³⁶E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. ³⁷Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. ³⁸Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: "Maestro, non t'importa che siamo perduti?". ³⁹Si destò, minacciò il vento e disse al mare: "Taci, calmati!". Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. ⁴⁰Poi disse loro: "Perché avete paura? Non avete ancora fede?". ⁴¹E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: "Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?". (Mc 4,35-41)

³⁵**In quel medesimo giorno**, venuta la sera, disse loro: "Passiamo all'altra riva". ³⁶E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. ³⁷Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. ³⁸Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: "Maestro, non t'importa che siamo perduti?". ³⁹Si destò, minacciò il vento e disse al mare: "Taci, calmati!". Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. ⁴⁰Poi disse loro: "Perché avete paura? Non avete ancora fede?". ⁴¹E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: "Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?". (Mc 4,35-41)

In quel medesimo giorno = il giorno in cui si rivela la Parola è anche quello in cui la fede viene messa alla prova, per vedere se abbiamo capito la Parola.

³⁵In quel medesimo giorno, venuta **la sera**, disse loro: "Passiamo all'altra riva". ³⁶E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. ³⁷Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. ³⁸Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: "Maestro, non t'importa che siamo perduti?". ³⁹Si destò, minacciò il vento e disse al mare: "Taci, calmati!". Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. ⁴⁰Poi disse loro: "Perché avete paura? Non avete ancora fede?". ⁴¹E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: "Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?". (Mc 4,35-41)

In quel medesimo giorno = il giorno in cui si rivela la Parola è anche quello in cui la fede viene messa alla prova, per vedere se abbiamo capito la Parola.

La sera = la **fine** della vita è il banco di prova della fede.



Oh Momentum, a quo pendet Aeternitas!

³⁵In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro: "**Passiamo all'altra riva**". ³⁶E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. ³⁷Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. ³⁸Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: "Maestro, non t'importa che siamo perduti?". ³⁹Si destò, minacciò il vento e disse al mare: "Taci, calmati!". Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. ⁴⁰Poi disse loro: "Perché avete paura? Non avete ancora fede?". ⁴¹E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: "Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?". (Mc 4,35-41)

In quel medesimo giorno = il giorno in cui si rivela la Parola è anche quello in cui la fede viene messa alla prova, per vedere se abbiamo capito la Parola.

La sera = la **fine** della vita è il banco di prova della fede.

Passiamo all'altra riva = la vita umana è una *parabola* (differenza con gli animali), come il salto che chiede la *nascita*.

³⁵In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro: "Passiamo all'altra riva". ³⁶E, congedata la folla, lo presero con sé, **così com'era**, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. ³⁷Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. ³⁸Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: "Maestro, non t'importa che siamo perduti?". ³⁹Si destò, minacciò il vento e disse al mare: "Taci, calmati!". Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. ⁴⁰Poi disse loro: "Perché avete paura? Non avete ancora fede?". ⁴¹E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: "Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?". (Mc 4,35-41)

In quel medesimo giorno = il giorno in cui si rivela la Parola è anche quello in cui la fede viene messa alla prova, per vedere se abbiamo capito la Parola.

La sera = la **fine** della vita è il banco di prova della fede.

Passiamo all'altra riva = la vita umana è una *parabola* (differenza con gli animali), come il salto che chiede la *nascita*.

Così com'era = richiama la fuga dell'Esodo: Gesù si prende così com'è, non come lo vorrei (così **la vita**, gli altri, me stesso).



³⁵In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro: "Passiamo all'altra riva". ³⁶E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, **nella barca**. C'erano anche altre barche con lui. ³⁷Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. ³⁸Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: "Maestro, non t'importa che siamo perduti?". ³⁹Si destò, minacciò il vento e disse al mare: "Taci, calmati!". Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. ⁴⁰Poi disse loro: "Perché avete paura? Non avete ancora fede?". ⁴¹E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: "Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?". (Mc 4,35-41)

In quel medesimo giorno = il giorno in cui si rivela la Parola è anche quello in cui la fede viene messa alla prova, per vedere se abbiamo capito la Parola.

La sera = la **fine** della vita è il banco di prova della fede.

Passiamo all'altra riva = la vita umana è una *parabola* (differenza con gli animali), come il salto che chiede la *nascita*.

Così com'era = richiama la fuga dell'Esodo: Gesù si prende così com'è, non come lo vorrei (così **la vita**, gli altri, me stesso).

Nella barca = la vita è essere tutti nella stessa *barca* (non si può scendere).

³⁵In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro: "Passiamo all'altra riva". ³⁶E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche **altre barche** con lui. ³⁷Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. ³⁸Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: "Maestro, non t'importa che siamo perduti?". ³⁹Si destò, minacciò il vento e disse al mare: "Taci, calmati!". Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. ⁴⁰Poi disse loro: "Perché avete paura? Non avete ancora fede?". ⁴¹E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: "Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?". (Mc 4,35-41)

Altre barche = credenti e non, devono fare tutti la stessa traversata:

- solo in una barca c'è Gesù a bordo;
- tuttavia anche le altre barche sono con lui (Gesù non abbandona nessuno degli altri).

³⁵In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro: "Passiamo all'altra riva". ³⁶E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. ³⁷Ci fu una grande **tempesta** di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. ³⁸Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: "Maestro, non t'importa che siamo perduti?". ³⁹Si destò, minacciò il vento e disse al mare: "Taci, calmati!". Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. ⁴⁰Poi disse loro: "Perché avete paura? Non avete ancora fede?". ⁴¹E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: "Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?". (Mc 4,35-41)

Altre barche = credenti e non, devono fare tutti la stessa traversata:

- solo in una barca c'è Gesù a bordo;
- tuttavia anche le altre barche sono con lui (Gesù non abbandona nessuno degli altri).

Tempesta = ciò che toglie sicurezza all'uomo e lo fa sentire *precario*:

- essere in balia = non è vero che tutto dipende solo da me;
- tentativo di esorcizzare la paura della morte aggrappandosi alla vita (cose, persone) genera *egoismo*, che è causa di tutti i mali.

³⁵In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro: "Passiamo all'altra riva". ³⁶E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. ³⁷Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. ³⁸Egli se ne stava **a poppa**, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: "Maestro, non t'importa che siamo perduti?". ³⁹Si destò, minacciò il vento e disse al mare: "Taci, calmati!". Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. ⁴⁰Poi disse loro: "Perché avete paura? Non avete ancora fede?". ⁴¹E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: "Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?". (Mc 4,35-41)

Altre barche = credenti e non, devono fare tutti la stessa traversata:

- solo in una barca c'è Gesù a bordo;
- tuttavia anche le altre barche sono con lui (Gesù non abbandona nessuno degli altri).

Tempesta = ciò che toglie sicurezza all'uomo e lo fa sentire *precario*:

- essere in balia = non è vero che tutto dipende solo da me;
- tentativo di esorcizzare la paura della morte aggrappandosi alla vita (cose, persone) genera *egoismo*, che è causa di tutti i mali.

A poppa = la prima parte che affonda: Dio è uno che va a fondo, non uno che *galleggia*.

³⁵In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro: "Passiamo all'altra riva". ³⁶E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. ³⁷Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. ³⁸Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e **dormiva**. Allora lo svegliarono e gli dissero: "Maestro, non t'importa che siamo perduti?". ³⁹Si destò, minacciò il vento e disse al mare: "Taci, calmati!". Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. ⁴⁰Poi disse loro: "Perché avete paura? Non avete ancora fede?". ⁴¹E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: "Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?". (Mc 4,35-41)

Altre barche = credenti e non, devono fare tutti la stessa traversata:

- solo in una barca c'è Gesù a bordo;
- tuttavia anche le altre barche sono con lui (Gesù non abbandona nessuno degli altri).

Tempesta = ciò che toglie sicurezza all'uomo e lo fa sentire *precario*:

- essere in balia = non è vero che tutto dipende solo da me;
- tentativo di esorcizzare la paura della morte aggrappandosi alla vita (cose, persone) genera *egoismo*, che è causa di tutti i mali.

A poppa = la prima parte che affonda: Dio è uno che va a fondo, non uno che *galleggia*.

Dormiva = rimane tranquillo perché si fida di Dio e dei suoi.

³⁵In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro: "Passiamo all'altra riva". ³⁶E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. ³⁷Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. ³⁸Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: "Maestro, **non t'importa** che siamo perduti?". ³⁹Si destò, minacciò il vento e disse al mare: "Taci, calmati!". Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. ⁴⁰Poi disse loro: "Perché avete paura? Non avete ancora fede?". ⁴¹E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: "Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?". (Mc 4,35-41)

Non t'importa = ai discepoli **importa** di se stessi, non di Gesù.

³⁵In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro: "Passiamo all'altra riva". ³⁶E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. ³⁷Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. ³⁸Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: "Maestro, non t'importa che siamo perduti?". ³⁹Si destò, **minacciò il vento** e disse al mare: "Taci, calmati!". Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. ⁴⁰Poi disse loro: "Perché avete paura? Non avete ancora fede?". ⁴¹E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: "Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?". (Mc 4,35-41)

Non t'importa = ai discepoli **importa** di se stessi, non di Gesù.

Minacciò il vento = come fa coi demòni (perché nelle difficoltà il diavolo cerca di catturarci tramite la paura e la sfiducia, generando in noi l'egoismo).

³⁵In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro: "Passiamo all'altra riva". ³⁶E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. ³⁷Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. ³⁸Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: "Maestro, non t'importa che siamo perduti?". ³⁹Si destò, minacciò il vento e disse al mare: "**Taci, calmati!**". Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. ⁴⁰Poi disse loro: "Perché avete paura? Non avete ancora fede?". ⁴¹E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: "Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?". (Mc 4,35-41)

Non t'importa = ai discepoli **importa** di se stessi, non di Gesù.

Minacciò il vento = come fa coi demòni (perché nelle difficoltà il diavolo cerca di catturarci tramite la paura e la sfiducia, generando in noi l'egoismo).

Taci, calmati (lett. «taci, chiudi la bocca») = la voce del diavolo dice la frase giusta al momento giusto per suscitare la paura, ma Gesù lo mette a tacere (Parola e contro-Parola).

³⁵In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro: "Passiamo all'altra riva". ³⁶E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. ³⁷Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. ³⁸Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: "Maestro, non t'importa che siamo perduti?". ³⁹Si destò, minacciò il vento e disse al mare: "Taci, calmati!". Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. ⁴⁰Poi disse loro: "**Perché avete paura?** Non avete ancora fede?". ⁴¹E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: "Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?". (Mc 4,35-41)

Non t'importa = ai discepoli **importa** di se stessi, non di Gesù.

Minacciò il vento = come fa coi demòni (perché nelle difficoltà il diavolo cerca di catturarci tramite la paura e la sfiducia, generando in noi l'egoismo).

Taci, calmati (lett. «taci, chiudi la bocca») = la voce del diavolo dice la frase giusta al momento giusto per suscitare la paura, ma Gesù lo mette a tacere (Parola e contro-Parola).

Perché avete paura? = la paura ha anche un aspetto positivo, ma quando **blocca** la vita è nemica della fede (prestiamo fede o alla paura o ai desideri buoni):

- è più grave la paura di morire che morire;
- accettare la domanda di Gesù: perché ho paura, questa paura?

³⁵In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro: "Passiamo all'altra riva". ³⁶E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. ³⁷Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. ³⁸Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: "Maestro, non t'importa che siamo perduti?". ³⁹Si destò, minacciò il vento e disse al mare: "Taci, calmati!". Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. ⁴⁰Poi disse loro: "Perché avete paura? **Non avete ancora fede?**". ⁴¹E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: "Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?". (Mc 4,35-41)

Non avete ancora fede? = fidarsi di Gesù, accettare di dormire con lui, affidargli la propria vita (le proprie paure, la propria morte).

³⁵In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro: "Passiamo all'altra riva". ³⁶E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. ³⁷Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. ³⁸Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: "Maestro, non t'importa che siamo perduti?". ³⁹Si destò, minacciò il vento e disse al mare: "Taci, calmati!". Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. ⁴⁰Poi disse loro: "Perché avete paura? Non avete ancora fede?". ⁴¹E furono presi da grande **timore** e si dicevano l'un l'altro: "Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?". (Mc 4,35-41)

Non avete ancora fede? = fidarsi di Gesù, accettare di dormire con lui, affidargli la propria vita (le proprie paure, la propria morte).

Timore = consapevolezza di stare di fronte a Dio (genera fiducia, la scelta di stare con lui): è diverso dalla paura (che blocca e rende egoisti).

³⁵In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro: "Passiamo all'altra riva". ³⁶E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. ³⁷Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. ³⁸Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: "Maestro, non t'importa che siamo perduti?". ³⁹Si destò, minacciò il vento e disse al mare: "Taci, calmati!". Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. ⁴⁰Poi disse loro: "Perché avete paura? Non avete ancora fede?". ⁴¹E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: "**Chi è dunque costui**, che anche il vento e il mare gli obbediscono?". (Mc 4,35-41)

Non avete ancora fede? = fidarsi di Gesù, accettare di dormire con lui, affidargli la propria vita (le proprie paure, la propria morte).

Timore = consapevolezza di stare di fronte a Dio (genera fiducia, la scelta di stare con lui): è diverso dalla paura (che blocca e rende egoisti).

Chi è costui? = è la domanda fondamentale del vangelo, a cui Marco vuole rispondere *raccontando* ciò che Gesù ha fatto e detto.

³⁵In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro: "Passiamo all'altra riva". ³⁶E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. ³⁷Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. ³⁸Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: "Maestro, non t'importa che siamo perduti?". ³⁹Si destò, minacciò il vento e disse al mare: "Taci, calmati!". Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. ⁴⁰Poi disse loro: "Perché avete paura? Non avete ancora fede?". ⁴¹E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: "Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare **gli obbediscono**?". (Mc 4,35-41)

Non avete ancora fede? = fidarsi di Gesù, accettare di dormire con lui, affidargli la propria vita (le proprie paure, la propria morte).

Timore = consapevolezza di stare di fronte a Dio (genera fiducia, la scelta di stare con lui): è diverso dalla paura (che blocca e rende egoisti).

Chi è costui? = è la domanda fondamentale del vangelo, a cui Marco vuole rispondere *raccontando* ciò che Gesù ha fatto e detto.

Gli obbediscono = persino vento e mare hanno orecchie e obbediscono alla parola di Gesù: e io?

ESERCIZIO

1. Entro in preghiera

- Pacificandomi:
 - con un momento di silenzio;
 - respirando lentamente;
 - pensando che incontrerò il Signore;
 - chiedendo perdono delle offese fatte e perdonando di cuore quelle ricevute.
- Mettendomi alla presenza di Dio:
 - faccio un segno di croce;
 - per la durata di un «Padre nostro» guardo come Dio mi guarda;
 - faccio un gesto di riverenza;
- Inizio la preghiera:
 - chiedo al Padre, nel nome di Gesù, lo Spirito Santo, perché il mio desiderio e la mia volontà, la mia intelligenza e la mia memoria siano ordinati solo a lode e servizio suo.

ESERCIZIO

2. Chiedo al Signore ciò che voglio

- Sarà il dono che quel brano di vangelo mi vuol fare e che corrisponde a quanto Gesù fa e dice in quel racconto.
- In questo brano, chiedo di credere nella sua parola più che alle mie paure; che la fede mi permetta di accettare il mio nel suo sonno, la mia nella sua morte, senza lasciarmi suggestionare dalle resistenze ostili che si scatenano in me.

ESERCIZIO

3. Medito e/o contemplo la scena

- Leggo il testo lentamente, punto per punto (anche più di una volta):
sapendo che dietro ogni parola c'è Gesù che parla a me;
usando la memoria (per ricordare), l'intelligenza (per capire e applicare alla mia vita), la volontà (per desiderare, chiedere, ringraziare, amare, adorare).
- Mi raccolgo osservando il luogo: **Gesù che dorme in fondo alla barca.**
- Traendone frutto, vedo, ascolto e guardo le persone: chi sono, che dicono, che fanno.

- Non avrò fretta, non occorre fare tutto. È importante sentire e gustare interiormente: mi soffermo dove e finché trovo frutto, ispirazione, pace e consolazione.
- Avrò riverenza più grande quando, smettendo di riflettere, inizio a parlare con Gesù.

ESERCIZIO

4. Concludo

- Termino con un colloquio con *Gesù* da amico ad amico su ciò che ho meditato.
- Finisco con un «Padre nostro».
- Esco lentamente dalla preghiera.

- Dopo aver pregato, rifletterò brevemente su com'è andata, chiedendomi:
se ho osservato l'esercizio e il suo metodo;
se è andata male, cosa e perché;
quale frutto o quali motivazioni spirituali ho avuto.

- Passi utili: Es 14,15-16; Sal 4; 107[106]; 131[130]; Is 30,15.