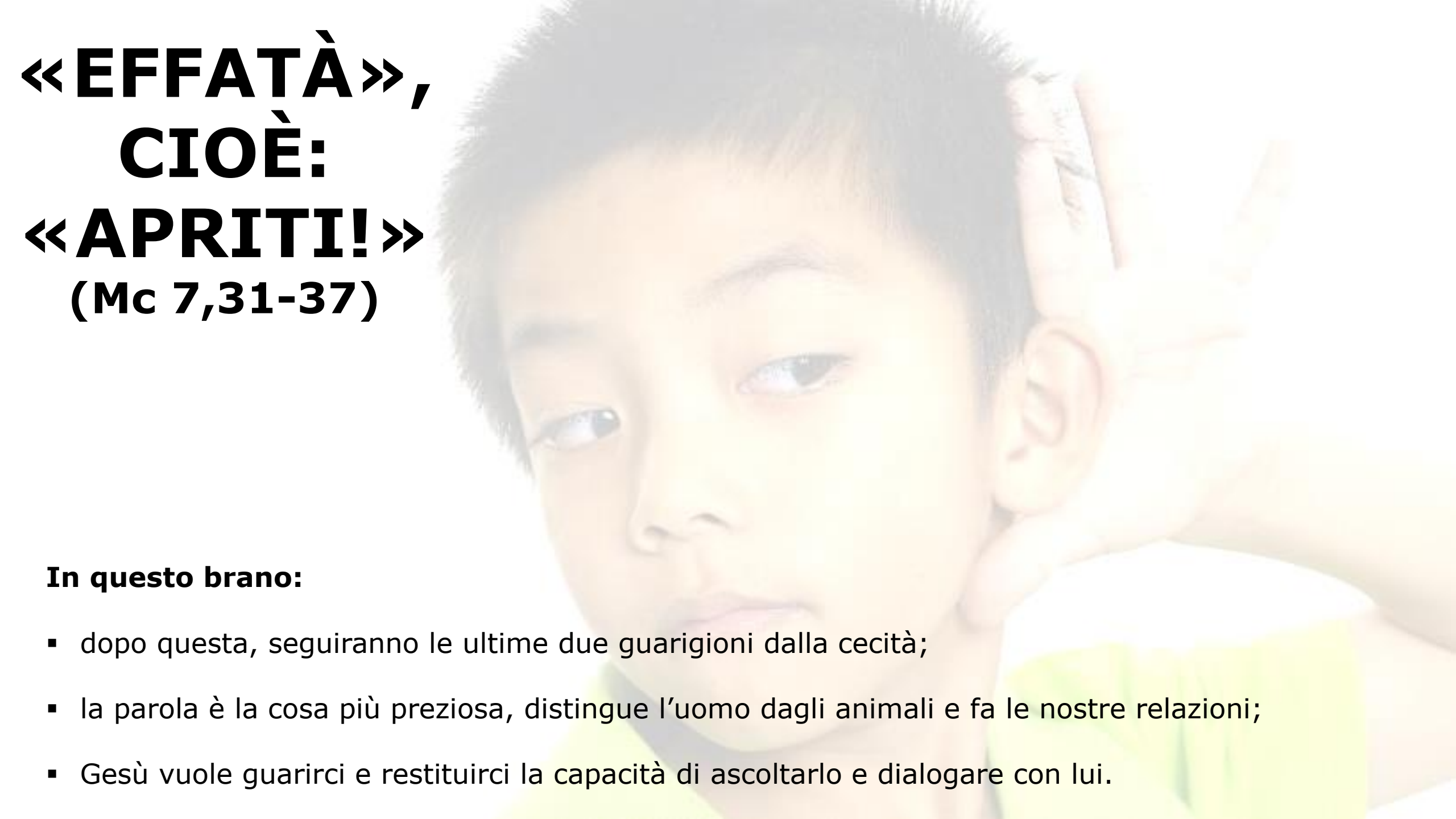
«EFFATÀ», CIOÈ: «APRITI!»

(Mc 7,31-37)



«EFFATÀ», CIOÈ: «APRITI!»
(Mc 7,31-37)

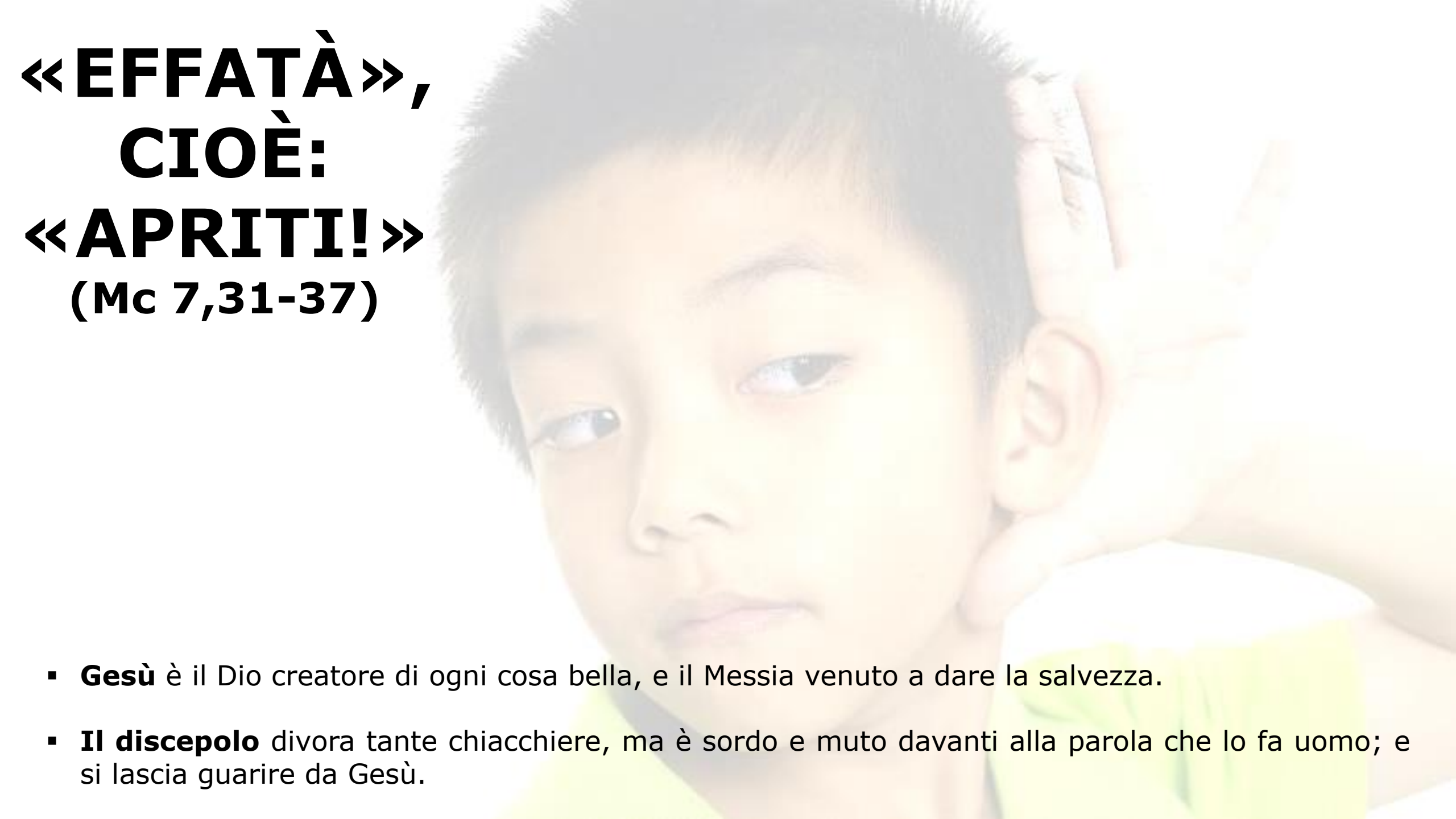


In questo brano:

- dopo questa, seguiranno le ultime due guarigioni dalla cecità;
- la parola è la cosa più preziosa, distingue l'uomo dagli animali e fa le nostre relazioni;
- Gesù vuole guarirci e restituirci la capacità di ascoltarlo e dialogare con lui.

«EFFATÀ», CIOÈ: «APRITI!»

(Mc 7,31-37)



- **Gesù** è il Dio creatore di ogni cosa bella, e il Messia venuto a dare la salvezza.
- **Il discepolo** divora tante chiacchiere, ma è sordo e muto davanti alla parola che lo fa uomo; e si lascia guarire da Gesù.

31Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. **32**Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. **33**Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; **34**guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: "Effatà", cioè: "Apriti!". **35**E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. **36**E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano **37**e, pieni di stupore, dicevano: "Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!". (Mc 7,31-37)

[31]Di nuovo, uscito dalla regione di **Tiro**, passando per **Sidone**, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della **Decàpoli**. [32]Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. [33]Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; [34]guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: "Effatà", cioè: "Apriti!". [35]E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. [36]E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano [37]e, pieni di stupore, dicevano: "Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!". (Mc 7,31-37)

Tiro... Sidone... Decàpoli = iniziativa di Gesù di incontrarci nelle nostre lontananze da lui.

[31]Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. [32]**Gli portarono** un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. [33]Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; [34]guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: "Effatà", cioè: "Apriti!". [35]E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. [36]E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano [37]e, pieni di stupore, dicevano: "Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!". (Mc 7,31-37)

Tiro... Sidone... Decàpoli = iniziativa di Gesù di incontrarci nelle nostre lontananze da lui.

Gli portarono = non si sa chi siano, ma l'incontro con Gesù avviene sempre tramite qualcuno.

[31]Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. [32]Gli portarono un **sordomuto** e lo pregarono di imporgli la mano. [33]Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; [34]guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: "Effatà", cioè: "Apriti!". [35]E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. [36]E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano [37]e, pieni di stupore, dicevano: "Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!". (Mc 7,31-37)

Tiro… Sidone… Decàpoli = iniziativa di Gesù di incontrarci nelle nostre lontananze da lui.

Gli portarono = non si sa chi siano, ma l'incontro con Gesù avviene sempre tramite qualcuno.

Sordomuto (lett. «sordo e farfugliante») = se ascolto la menzogna di Satana divento sordo alla parola di Dio che mi fa figlio, mentre sono fatto per ascoltare Dio e rispondergli (la comunicazione è principio di ogni relazione):

- ciò che capisco muove il cuore;
- assurdo deriva da ab-surdus = sordo da.

[31]Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. [32]Gli portarono un sordomuto e **lo pregarono** di imporgli la mano. [33]Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; [34]guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: "Effatà", cioè: "Apriti!". [35]E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. [36]E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano [37]e, pieni di stupore, dicevano: "Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!". (Mc 7,31-37)

Tiro... Sidone... Decàpoli = iniziativa di Gesù di incontrarci nelle nostre lontananze da lui.

Gli portarono = non si sa chi siano, ma l'incontro con Gesù avviene sempre tramite qualcuno.

Sordomuto (lett. «sordo e farfugliante») = se ascolto la menzogna di Satana divento sordo alla parola di Dio che mi fa figlio, mentre sono fatto per ascoltare Dio e rispondergli (la comunicazione è principio di ogni relazione):

- ciò che capisco muove il cuore;
- assurdo deriva da ab-surdus = sordo da.

Lo pregarono = non può farlo il sordomuto: la preghiera è la prima mediazione (responsabilità).

[31]Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. [32]Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di **imporgli la mano**. [33]Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; [34]guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: "Effatà", cioè: "Apriti!". [35]E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. [36]E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano [37]e, pieni di stupore, dicevano: "Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!". (Mc 7,31-37)

Imporgli la mano = non chiedono la guarigione ma il contatto, esperienza che salva.

[31]Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. [32]Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. [33]Lo prese in disparte, **lontano dalla folla**, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; [34]guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: "Effatà", cioè: "Apriti!". [35]E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. [36]E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano [37]e, pieni di stupore, dicevano: "Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!". (Mc 7,31-37)

Imporgli la mano = non chiedono la guarigione ma il contatto, esperienza che salva.

Lontano dalla folla = prima tappa, il silenzio:

- per liberare l'uomo dalla schiavitù degli idoli, lo porta lontano dal loro frastuono;
- il silenzio è condizione necessaria per ascoltare (tipo adesso);
- il silenzio più importante è far tacere il proprio io.

[31]Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. [32]Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. [33]Lo prese in disparte, lontano dalla folla, **gli pose le dita negli orecchi** e con la saliva gli toccò la lingua; [34]guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: "Effatà", cioè: "Apriti!". [35]E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. [36]E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano [37]e, pieni di stupore, dicevano: "Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!". (Mc 7,31-37)

Imporgli la mano = non chiedono la guarigione ma il contatto, esperienza che salva.

Lontano dalla folla = prima tappa, il silenzio:

- per liberare l'uomo dalla schiavitù degli idoli, lo porta lontano dal loro frastuono;
- il silenzio è condizione necessaria per ascoltare (tipo adesso);
- il silenzio più importante è far tacere il proprio io.

Gli pose le dita negli orecchi = seconda tappa, l'ascolto quotidiano:

- Gesù tocca le parti più lontane da lui: lì ci incontra e guarisce;
- dall'ascolto quotidiano e paziente impariamo ad amarci come siamo amati e facciamo pace.

[31]Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. [32]Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. [33]Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e **con la saliva gli toccò la lingua**; [34]guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: "Effatà", cioè: "Apriti!". [35]E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. [36]E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano [37]e, pieni di stupore, dicevano: "Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!". (Mc 7,31-37)

Imporgli la mano = non chiedono la guarigione ma il contatto, esperienza che salva.

Lontano dalla folla = prima tappa, il silenzio:
- per liberare l'uomo dalla schiavitù degli idoli, lo porta lontano dal loro frastuono;
- il silenzio è condizione necessaria per ascoltare (tipo adesso);
- il silenzio più importante è far tacere il proprio io.

Gli pose le dita negli orecchi = seconda tappa, l'ascolto quotidiano:
- Gesù tocca le parti più lontane da lui: lì ci incontra e guarisce;
- dall'ascolto quotidiano e paziente impariamo ad amarci come siamo amati e facciamo pace.

Con la saliva gli toccò la lingua = terza tappa, pregare lo Spirito Santo (alito condensato).

[31]Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. [32]Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. [33]Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; [34]**guardando** quindi **verso il cielo**, emise un sospiro e gli disse: "Effatà", cioè: "Apriti!". [35]E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. [36]E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano [37]e, pieni di stupore, dicevano: "Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!". (Mc 7,31-37)

Guardando verso il cielo = il Figlio rivolto verso il Padre, lo Spirito rivolto verso il Figlio.

[31]Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. [32]Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. [33]Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; [34]guardando quindi verso il cielo, **emise un sospiro** e gli disse: "Effatà", cioè: "Apriti!". [35]E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. [36]E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano [37]e, pieni di stupore, dicevano: "Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!". (Mc 7,31-37)

Guardando verso il cielo = il Figlio rivolto verso il Padre, lo Spirito rivolto verso il Figlio.

Emise un sospiro = darci una vita nuova gli costa più che crearci.

[31]Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. [32]Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. [33]Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; [34]guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: "**Effatà**", cioè: "Apriti!". [35]E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. [36]E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano [37]e, pieni di stupore, dicevano: "Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!". (Mc 7,31-37)

Guardando verso il cielo = il Figlio rivolto verso il Padre, lo Spirito rivolto verso il Figlio.

Emise un sospiro = darci una vita nuova gli costa più che crearci.

Effatà = aprirsi è guarire, è vivere, permette l'ascolto (vince la sordità):

- come si ascolta? Come si ascolta Gesù?
- Il rito del Battesimo (gesto e parola).

[31]Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. [32]Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. [33]Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; [34]guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: "Effatà", cioè: "Apriti!". [35]E subito **gli si aprirono gli orecchi**, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. [36]E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano [37]e, pieni di stupore, dicevano: "Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!". (Mc 7,31-37)

Guardando verso il cielo = il Figlio rivolto verso il Padre, lo Spirito rivolto verso il Figlio.

Emise un sospiro = darci una vita nuova gli costa più che crearci.

Effatà = aprirsi è guarire, è vivere, permette l'ascolto (vince la sordità):

- come si ascolta? Come si ascolta Gesù?
- Il rito del Battesimo (gesto e parola).

Gli si aprirono gli orecchi = davanti a una parola vera ci apriamo: per questo la parola di Gesù è efficace.

[31]Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. [32]Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. [33]Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; [34]guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: "Effatà", cioè: "Apriti!". [35]E subito gli si aprirono gli orecchi, **si sciolse il nodo della sua lingua** e parlava correttamente. [36]E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano [37]e, pieni di stupore, dicevano: "Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!". (Mc 7,31-37)

Si sciolse il nodo della sua lingua = aveva la capacità, ma era bloccata:

- uno è muto perché sordo, se ascolta può parlare;
- il dialogo (anche la preghiera) è frutto dell'ascolto.

[31]Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. [32]Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. [33]Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; [34]guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: "Effatà", cioè: "Apriti!". [35]E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e **parlava correttamente**. [36]E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano [37]e, pieni di stupore, dicevano: "Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!". (Mc 7,31-37)

Si sciolse il nodo della sua lingua = aveva la capacità, ma era bloccata:

- uno è muto perché sordo, se ascolta può parlare;
- il dialogo (anche la preghiera) è frutto dell'ascolto.

Parlava correttamente = quindi ci può anche parlare scorrettamente (Pietro: Mc 8,32-33).

[31]Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. [32]Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. [33]Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; [34]guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: "Effatà", cioè: "Apriti!". [35]E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. [36]E **comandò loro di non dirlo a nessuno**. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano [37]e, pieni di stupore, dicevano: "Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!". (Mc 7,31-37)

Si sciolse il nodo della sua lingua = aveva la capacità, ma era bloccata:

- uno è muto perché sordo, se ascolta può parlare;
- il dialogo (anche la preghiera) è frutto dell'ascolto.

Parlava correttamente = quindi ci può anche parlare scorrettamente (Pietro: Mc 8,32-33).

Comandò loro di non dirlo a nessuno = ordina di diventare muti a persone ancora sorde: prima devono accorgersi di essere sorde, desiderare di essere guariti e lasciarsi guarire.

[31]Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. [32]Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. [33]Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; [34]guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: "Effatà", cioè: "Apriti!". [35]E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. [36]E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano [37]e, **pieni di stupore**, dicevano: "Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!". (Mc 7,31-37)

Si sciolse il nodo della sua lingua = aveva la capacità, ma era bloccata:

- uno è muto perché sordo, se ascolta può parlare;
- il dialogo (anche la preghiera) è frutto dell'ascolto.

Parlava correttamente = quindi ci può anche parlare scorrettamente (Pietro: Mc 8,32-33).

Comandò loro di non dirlo a nessuno = ordina di diventare muti a persone ancora sorde: prima devono accorgersi di essere sorde, desiderare di essere guariti e lasciarsi guarire.

Pieni di stupore = tipico in Marco, è la sensazione che si prova quando si sta davanti a Dio e alle sue opere.

[31]Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. [32]Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. [33]Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; [34]guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: "Effatà", cioè: "Apriti!". [35]E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. [36]E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano [37]e, pieni di stupore, dicevano: "**Ha fatto bene ogni cosa**: fa udire i sordi e fa parlare i muti!". (Mc 7,31-37)

Ha fatto bene ogni cosa = ritornello della creazione in Gen 1: l'uomo è fatto per ascoltare Dio e rispondergli, quando lo fa vive la bellezza per cui Dio l'ha pensato fin dall'inizio.

[31]Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. [32]Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. [33]Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; [34]guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: "Effatà", cioè: "Apriti!". [35]E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. [36]E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano [37]e, pieni di stupore, dicevano: "Ha fatto bene ogni cosa: **fa udire i sordi e fa parlare i muti**!". (Mc 7,31-37)

Ha fatto bene ogni cosa = ritornello della creazione in Gen 1: l'uomo è fatto per ascoltare Dio e rispondergli, quando lo fa vive la bellezza per cui Dio l'ha pensato fin dall'inizio.

Fa udire i sordi e fa parlare i muti = segni del Messia secondo la profezia di Is 35,5-6: colui che compie la promessa di vita nuova.



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 e desidero: toccami, Signore, gli orecchi, fammi ascoltare la tua parola. Toccami con la saliva la lingua, donami il tuo Spirito, perché io sappia ascoltare e rispondere a te. Vinci in me tutte le resistenze che mi rendono sordo alla tua chiamata.

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: la strada che va da Tiro al lago, attraverso la Decàpoli, in terra pagana.

- 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: Sal 115[113B]; 146[145]; Is 35,4-7a; Mc 9,14-29.