



METODO PER PREGARE CON LA PAROLA DI DIO

0. Leggo il brano e, se necessario, un commento essenziale per comprenderlo nelle sue linee di fondo; eventualmente prendo in considerazione alcuni passi paralleli.

1. Entro in preghiera favorendo le disposizioni interiori per incontrare il Signore:

a) trovando calma e serenità:

- con un momento di silenzio
- respirando lentamente
- pensando che incontrerò il Signore
- chiedendo al Signore la pace rispetto alle offese fatte o ricevute

b) mettendomi alla presenza di Dio:

- faccio un segno di croce
- chiedo il dono dello Spirito Santo perché il mio desiderio e la mia volontà, la mia intelligenza e la mia memoria siano orientati a lodare e servire il Signore
- mi guardo come Dio mi guarda

2. Mi raccolgo ponendo l'attenzione sul brano biblico
- immaginando il luogo e i personaggi della scena da considerare

3. Chiedo al Signore una precisa grazia (dono) al fine di evitare di vagabondare nei miei pensieri e accogliere Lui

- sarà il dono che quel brano di Vangelo mi vuol fare dentro questo tempo di preghiera e che corrisponde a quanto Gesù fa o dice in quel racconto

4. Medito e/o contemplo la scena

a) leggendo il testo lentamente, punto per punto

- sapendo che dietro ogni parola c'è il Signore che parla a me

- non avrò fretta, non occorre fare tutto

- è importante sentire e gustare interiormente

b) sosto dove e finché trovo frutto, ispirazione, pace e consolazione

c) alla fine della preghiera di ascolto inizio a parlare direttamente con il Signore

5. Concludo

- finisco con un *Padre Nostro*

- esco lentamente dalla preghiera, ringraziando e salutando il Signore.