

Metodo per pregare la Parola di Dio

1. Entro in preghiera

a) pacificandomi:

- con un momento di silenzio
- respirando lentamente
- pensando che incontrerò il Signore
- chiedendo perdono delle offese fatte
- e perdonando di cuore le offese ricevute

b) mettendomi alla presenza del Signore

- faccio un segno di croce
- mi guardo come Dio mi guarda- faccio un gesto di reverenza
- inizio la preghiera, in ginocchio o seduto o come più mi aiuta chiedendo il dono dello 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

2. Mi raccolgo

- immaginando il luogo in cui si svolge la scena da considerare

3. Chiedo al Signore la grazia

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

4. Medito e/o contemplo la scena

- leggendo il testo lentamente, punto per punto
- sapendo che dietro ogni parola c'è il Signore che parla a me
- usando:

(a) la memoria per ricordare

(b) l'intelligenza per capire e applicare alla mia vita

(c) la volontà per desiderare, chiedere, ringraziare, amare, adorare

N.B. non avrò fretta, non occorre fare tutto; è importante sentire e gustare interiormente; sosto dove e finché trovo frutto, ispirazione, pace e consolazione avrò riverenza più grande quando, smettendo di riflettere, inizio a parlare con il Signore

5. Concludo

- con un colloquio con il Signore, da amico ad amico su ciò che ho meditato
- finisco con un Padre Nostro
- esco lentamente dalla preghiera

N.B. Dopo aver pregato, rifletterò brevemente su come è andata, chiedendomi:

- se ho osservato il metodo
- se è andata male o bene, perché
- quale frutto o quali mozioni spirituali ho avuto

Annoto il tutto nel mio diario spirituale.

Per la prossima volta mi propongo di praticare ciò che mi ha aiutato e di evitare ciò che mi ha ostacolato