



# 5 PASSI PER MEDITARE LA PAROLA DI DIO



LA PREGHIERA È L'ESPERIENZA DELL'INCONTRO TRA DUE LIBERTÀ:  
QUELLA DI DIO – NON HAI MAI NOTATO QUANDO TI RIVOLGI A LUI CHE È  
GIÀ LÌ CHE TI ATTENDE? - E LA TUA.

È UN DIALOGO INTIMO E DEL TUTTO PERSONALE CON DIO, UNA  
CHACCHIERATA SINCERA "A TU PER TU" CON IL SIGNORE.

**QUELLO CHE TI PROPONIAMO È UN METODO  
PER IMPARARE A PREGARE, A PARTIRE DALLA  
PAROLA DI DIO, IN SOLI 5 PASSI!**



Papa Francesco ci ricorda che «occorre mantenere la "connessione" con Gesù, essere "in linea" con Lui, perché non crescerai nella felicità e nella santità solo con le tue forze e la tua mente. Così come ti preoccupi di non perdere la connessione a Internet, **assicurati che sia attiva la tua connessione con il Signore**, e questo significa non interrompere il dialogo, ascoltarlo, raccontargli le tue cose, e quando non hai le idee chiare su cosa dovresti fare, domandaGli: «Gesù, cosa faresti Tu al mio posto?». (CV, 158).

Ma come per ogni dialogo, anche per la preghiera vale una regola non scritta, ma pur sempre importante: **parla di meno e ascolta di più!** Epitteto, un antico filosofo greco, diceva: «Dio ci ha dato due orecchie, ma soltanto una bocca, proprio per ascoltare il doppio e parlare la metà». Presenta a Dio giustamente le tue richieste (a chi se no?!), ma non riempire il tempo parlando solo tu come un fiume in piena. In un qualunque rapporto di amicizia - e dunque anche in quello con Gesù - impara ad ascoltare di più e a parlare di meno!

Ecco che per fare questo ti offriamo proprio un metodo per **imparare a pregare a partire dalla Parola di Dio** in soli 5 passi! È un metodo che ti aiuta ad evitare di "navigare a vista", trasportato solo dal sentimento, ma è uno dei tanti esistenti, non di certo IL metodo: utilizzalo pertanto nella misura in cui ti può aiutare ad incontrare maggiormente il Signore. Per il resto **fidati e lasciati condurre da Lui**. La preghiera non è il risultato della somma delle tante cose che potresti fare, ma l'incontro reale e sincero con Lui.

**Ecco che allora, in tal senso, questi pochi consigli potranno esserti utili per meditare la Parola di Dio, quella Parola che «ti invita a vivere il presente, non solo a preparare il domani» (Papa Francesco).**

## MI PREPARO ALLA PREGHIERA

# 1

**Scelgo un luogo** che favorisca la mia preghiera, una posizione in cui stare comodo e fermarmi. **Scelgo un tempo** di preghiera e a quello resterò fedele impegnandomi a non cadere nella distrazione e nella pigrizia... a breve incontrerò il Signore che già era lì ad aspettarmi!



## ENTRO IN PREGHIERA

# 2

Entro lentamente in preghiera, raccogliendomi e pacificandomi con un momento di silenzio e con dei respiri profondi. **Mi rilasso.** Mi metto alla presenza di Dio, iniziando con un Segno di croce. Penso con quanto amore mi sta guardando e per alcuni istanti provo a guardarmi con lo stesso sguardo con cui mi guarda Dio.

**Chiedo perdono** delle offese fatte e perdono di cuore le offese ricevute: la discordia è un brutto brusio che infastidisce il silenzio della preghiera e dell'ascolto.

Chiedo a Dio un  **dono preciso** (la "grazia da chiedere") che per esempio può essere "Signore dammi di gustare la tua presenza" oppure "Signore, dammi una chiarezza nuova in questo momento della mia vita". Ogni grazia che chiedo sarà legata ai miei desideri più profondi.



## MEDITO E/O CONTEMPLO LA SCENA

**Leggo** e rileggo il brano. Dietro ogni parola c'è il Signore che desidera parlarmi. **Immagino** il luogo in cui si svolge la scena, immagino i sentimenti e le caratteristiche dei personaggi e provo ad immedesimarmi in essi.

**Mi soffermo** su un versetto, sulle parole che mi hanno colpito particolarmente e dalla quale credo di poter trarre frutto, ispirazione, pace e consolazione. Li riporto magari nel Diario spirituale. Su di essi mi soffermo in preghiera, chiedendomi cosa mi ricordano, cosa mi fanno capire, che desideri suscitano in me. Non divagare su altro: sarà un modo concreto per "rimanere" con Lui. Siete tu e Lui solo.



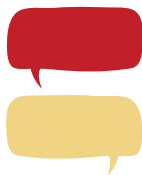
# 3



## CONCLUDO

# 4

A partire da ciò che mi colpisce **parlo al Signore** "come un amico parla con l'amico", presentandogli i miei pensieri, i miei sentimenti, la mia vita concreta: ringraziando, chiedendo aiuto, senza paura di riversare in Lui anche amarezze e rabbia. Finisco con un **Padre nostro**, la preghiera per eccellenza, insegnata da Gesù stesso. **Esco** lentamente dalla preghiera senza scappare e buttarmi a capofitto in altre cose.



## VERIFICO LA PREGHIERA

Nel **Diario Spirituale** annoto tutto ciò che ritengo importante. Magari potrò condividerlo in futuro con la mia guida spirituale, oppure ritornarci personalmente. Questo mi aiuterà a notare il cammino che il Signore ha voluto farmi percorrere. Potrei pormi queste domande, per interrogarmi sul momento di preghiera appena vissuto:

# 5

- *Come è andata?*
- *Sono riuscito a seguire i passi suggeriti?*
- *Ho avuto distrazioni? Se sì quali? Le ho accolte o le ho respinte?*
- *Che sensazioni ho provato? (es. gioia, timore, confusione, "consolazione o desolazione", etc.)*
- *Quale frutto mi porto dietro per la mia vita?*

