

Metodo per pregare il Testo

Entro in preghiera

- con un momento di silenzio
- respiro lentamente
- penso che incontrerò il Signore
- chiedo perdono per tutte le offese fatte
- perdono di cuore le offese ricevute

Mi metto alla presenza di Dio

- faccio un segno della croce
- per lo spazio di un Padre Nostro guardo come Dio mi guarda
- scelgo la posizione che più mi aiuta all'incontro
- nel nome di Gesù chiedo al Padre lo Spirito Santo

Signore noi ti ringraziamo
perché ci hai radunati alla tua presenza
per farci ascoltare la tua Parola:
in essa tu ci riveli il tuo amore
e ci fai conoscere la tua volontà.

Fa' tacere in noi ogni altra voce che non sia la tua
e perché non troviamo condanna nella tua Parola
letta ma non accolta
meditata ma non amata
pregata ma non custodita
contemplata ma non realizzata
manda il tuo Spirito Santo
ad aprire le nostre menti e a guarire i nostri cuori.
Solo così il nostro incontro con la tua Parola
sarà rinnovamento dell'alleanza
e comunione con te e lo Spirito Santo
Dio benedetto nei secoli dei secoli.
Amen.

Mi raccolgo

IMMAGINO il luogo in cui si svolge la scena da considerare

Cerco di capire

Il dono che quel brano di Vangelo mi vuol fare:
corrisponde a quanto Gesù fa o dice in quel racconto

Medito e contemplo la scena

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

- la memoria per ricordare
- l'intelligenza per capire e applicare nella mia vita
- la volontà per desiderare, chiedere, ringraziare, amare, adorare

La Lectio

→ leggo e rileggo la pagina della scrittura, mettendo in rilievo gli elementi portanti;

→ uso la penna per sottolineare le parole che mi colpiscono, evidenziando con sottolineature e segni grafici i verbi, le azioni, i soggetti, i sentimenti espressi o la parola-chiave;

→ faccio in modo che quel brano, magari già conosciuto, mi risulti nuovo, mai sentito;

→ sfoglio la Bibbia per vedere dove si colloca il racconto letto nel contesto più vasto, sia dei brani vicini, sia dell'insieme del libro, sia dell'intera Bibbia, per capire che cosa vuol dire;

→ provo a scoprire con l'aiuto delle note le coordinate storiche, geografiche, culturali per chiarire i contorni della scena.

La meditatio

Mi chiedo: Che cosa dice a me? Quale messaggio mi sembra di cogliere in riferimento alla mia attuale situazione di vita? Come vengo provocato dai valori che stanno dietro alle azioni, alle parole, ai protagonisti?

La contemplatio

→ non avrò fretta, non occorre far tutto, ma rimango nel testo

→ è importante sentire e gustare interiormente

Sosto dove e finché trovo frutto, ispirazione, pace e consolazione

→ finito di riflettere, inizio a parlare col Signore

Contemplatio è adorazione, lode, silenzio, davanti a colui che è l'oggetto ultimo della mia preghiera, il Cristo Signore della vita, rivelatore del Padre, mediatore assoluto della salvezza, donatore della gioia del vangelo".

Dopo aver pregato, rifletterò brevemente su come è andata, chiedendomi quale frutto o quali mozioni spirituali ho avuto.