

Preghiera sulla parola di Dio



Mi preparo alla preghiera

Il tempo

- Trovo un momento della giornata in cui mi possa raccogliere in me stesso nel silenzio per almeno 15 minuti.

Il luogo

- Trovo un luogo in cui possa trascorrere questo tempo.
- Mi aiuto con un'immagine che mi ricordi che sono alla presenza di Dio (un'icona, un crocifisso, la foto di un panorama, ...).
- Accendo una candela, uso una luce che aiuti il raccoglimento.

Posizione del corpo

- Trovo una posizione che mi aiuti a stare raccolto: seduto (in poltrona, su una sedia, per terra, ...), sdraiato, in piedi, camminando, in ginocchio, ...

Nei vari giorni

- Potrei dover cambiare tempo e luogo, ma se ho trovato ciò che mi aiuta e non sono costretto a cambiare, non cambio.

Scelgo un brano della parola di Dio

- Dedico un singolo tempo di preghiera ad un solo un brano che scelgo prima di cominciare a pregare.
- Posso tornare su un brano che ho già pregato, se mi accorgo che ci trovo ancora gusto. È proprio come quando assaporo qualcosa che mi piace. Non devo cambiare per forza il brano. Posso meditarlo più volte, soprattutto se il tempo che posso dedicare alla preghiera sulla parola di Dio è breve.



Mi metto in preghiera

Entro in preghiera

- Chiedo allo Spirito di Dio che mi apra il cuore e la mente, affinché attraverso il brano biblico il Signore possa entrare in relazione con me.

Leggo e medito il testo biblico

- Leggo con calma il brano biblico che ho scelto di pregare.
- Cerco di capire cosa il testo “dice in sé”, avendo cura di metterne in evidenza gli elementi: i verbi che indicano le azioni (nascondersi, guardare, gridare,...), i soggetti che le compiono (il sole, i discepoli,...), gli indicatori di spazio (dietro la montagna) e di tempo (subito, al tramonto,...). Per questa tappa, se questo può aiutare, può essere utile usare un testo su cui si possano sottolineare o segnare le parole o le espressioni. Per i testi narrativi può servire il metodo proposto da Sant’Ignazio di Loyola nei suoi Esercizi Spirituali: “guardare” chi o cosa sono i personaggi; “osservare” cosa fanno; “ascoltare” cosa dicono.
- A partire da ciò che il testo “dice in sé”, cerco di cogliere cosa di questo contenuto è “per me” oggi. Si tratta di scoprire la Buona Notizia, che Dio mi rivolge attraverso questo particolare “testo in sé”, rispondendo alle domande: «in quale parole e immagini del testo sento che nel qui ed ora della mia vita Dio in Cristo mi ama, mi salva, è vivo?».

Rispondo a Dio

- Alla Buona Notizia di Dio “per me” rispondo con la mia adesione personale, che esprimo, parlando a Dio come un amico parla ad un amico: o ringraziandolo o domandandogli perdono o chiedendogli qualcosa per me o per altri.



Dopo la preghiera

- Riporto sul mio quaderno di traccia le parole del brano nelle quali ho riconosciuto la Buona Notizia di Dio per me. Sono quelle che per me sono state come un “boccone saporito”, che ho assaporato con piacere, sentendo e gustando in esso la bontà stessa di Dio per me.
- N.B.: le indicazioni della traccia servono ad orientarmi e ad impratichirmi, le uso tanto quanto mi aiutano, ricordando che «non è il tanto sapere che sazia e soddisfa il cuore, ma sentire e gustare interiormente le cose».

