



## INDICAZIONI PRATICHE X PREGARE LA PAROLA

Con questo incontro proviamo a consegnare delle **INDICAZIONI-SUGGERIMENTI PRATICI** che ci possano aiutare a **MEDITARE-PREGARE la Parola**.

Sono **SUGGERIMENTI, INDICAZIONI** che poi hanno bisogno di **ESSERE SPERIMENTATE** con:

**GRADUALITA', CALMA, PAZIENZA e COSTANZA.**

Non serve a nulla **AVERE FRETTA** e pensare di **FARE TUTTO e SUBITO**; occorre il tempo di **SOMMINISTRARE a PICCOLE DOSI, OGNI GIORNO, con PAZIENZA.**

Allora partiamo con queste indicazioni

### MEDITARE/PREGARE la PAROLA

Pensiamo di volere fermarci un po' di tempo per pregare il Vangelo che sarà proclamato la domenica seguente nella Cena del Signore.

#### PREPARO L'AMBIENTE

- ⇒ Mi scelgo un **TEMPO E UN LUOGO TRANQUILLO** dove poter stare senza essere disturbato.
- ⇒ Mi **METTO COMODO** (*non troppo da rischiare di dormire*), davanti ad **UN CROCEFISSO**, una **CANDELA ACCESA** e dei **FIORI** se ci sono.
- ⇒ Mi **PREPARO LA BIBBIA-VANGELO** e un **QUADERNO** per appunti.

⇒ **ENTRO** con **CALMA NELLA PREGHIERA**:  
**CHIUDO** gli **OCCHI**;  
**ASCOLTO IL RITMO DEL MIO RESPIRO**; mi  
rilasso;  
**Mi CONCENTRO** sul momento presente;  
**LIBERO LA MENTE** da **preoccupazioni e**  
**pensieri**,  
Faccio un **SEGNO DI CROCE** ed **ESPRIMO**  
**INTERIORMENTE** il mio **DESIDERIO DI STARE**  
**ALLA PRESENZA DEL SIGNORE, SOTTO il suo**  
**SGUARDO AMOREVOLE e GUARDO come LUI mi**  
**GUARDA. COME LUI OGGI MI GUARDA?**

### INVOCHIAMO LO SPIRITO

**Prima di iniziare la lettura della Parola,**  
**CHIEDERE – INVOCARE – il DONO dello SPIRITO,**  
perché **APRA GLI OCCHI DEL NOSTRO CUORE** e ci  
**RIVELI IL VOLTO E LA VOLONTA' DI DIO.**

La Parola **possiamo comprenderla** solo con **l'aiuto dello**  
**Spirito**. Preghiamo con la certezza di essere ascoltati ed  
esauditi.

*Possiamo utilizzare alcune preghiere di invocazione, o  
anche piccole frasi che possiamo ripetere lentamente a  
bassa voce o mentalmente.*

### ESPRIMO il DONO di una GRAZIA

Prima di iniziare a **ATTRAVERSARE** il testo, **ESPRIMO**  
**FORMULO un DESIDERIO, CHIEDERE un DONO, di una**  
**GRAZIA. LEGATA AD ASPETTI IMPORTANTI DELLA MIA**  
**VITA UMANA E DI FEDE.**

E' una domanda di Grazia che **deve essere formulata in**  
modo **SEMPLICE, BREVE, con PAROLE GENUINE.**

## LEGGO con CALMA il TESTO

Leggo la Parola, in **MODO INTELLIGENTE**, tanto da da **RAGGIUNGERE BENE IL SUO SIGNIFICATO ORIGINALE.**

La lettura della parola **risponde alla domanda:**

**CHE COSA DICE IL TESTO IN SÉ?**

Leggiamo **non solo** per avere delle **informazioni**, ma per **STABILIRE UN CONTATTO**, un **RAPPORTO CON UNA PERSONA.**

**La lettura è GIÀ FARE ESPERIENZA DI DIO CHE PARLA**

### COME LEGGERE

Alcune indicazioni pratiche su come accostare il testo.

❑ **SCELGO IL TESTO.**

❑ Leggo con **MOLTA CALMA**, **ATTENTAMENTE**, **ADAGIO**, **SENZA FRETTA**, ascoltando la mia voce che proclama.

❑ **LEGGO 3/4 VOLTE.**

❑ **EVIDENZIO** -con un penna- le **PAROLE, VERBI, AGGETTIVI, AZIONI** che mi **COLPISCONO** che sento che **mi FANNO BENE.**

### OSSERVO IL TESTO

#### OSSERVA IL TESTO

#### CHE COSA DICE IL TESTO IN SÉ?

##### CHI E CHE COSA:

- Chi sono i personaggi
- Che cosa fanno
- Che cosa dicono
- Come si relazionano con Gesù'

##### DOVE E QUANDO:

- In quale luogo geografico
- In quale situazione psicologica
- Emotiva
- Cosa ci sta prima e dopo questo episodio

Mentre leggo **cerco di**

**FISSARE L'ATTENZIONE** del **CUORE** sulle **parole, verbi, aggettivi** che mi **COLPISCONO**, che **SENTO IMPORTANTI e BUONI** per me.

Leggo il testo **cercando di avere** come delle **"ANTENNE" INTERIORI** che **mi dicono** quale **PAROLA OGGI** mi **PARLA in MODO PARTICOLARE**.

Cerchiamo di **AVERE CURA** di **SCEGLIERE** le **parole, i verbi, i movimenti dei personaggi** che ci **HANNO COLPITO di PIU'** e li **RESTARE, FERMIAMOCI** per avere il coraggio di **FARE USCIRE** ciò che **C'E' nel MIO CUORE, nella mia MENTE, nei PENSIERI e SENTIMENTI**.

### MEDITO il TESTO

La meditazione consiste nel nell'**ATTUALIZZARE** la **Parola APPLICANDOLA A ME**.

È **cogliere i valori perenni, validi per me**.

Questa Parola, **COSA HA DA DIRE A ME, OGGI; SÌ, PROPRIO A ME?**.

Queste frasi, queste pagine, **che cosa mi RACCONTANO-DICONO sull'AMORE di Dio?**

Questo momento risponde alle domande:

**CHI SEI SIGNORE?**

**COSA MI DICE DEL TUO AMORE QUESTA PAGINA?**

**CHE COSA DICE LA PAROLA A ME, alla MIA VITA?**

**COSA MI CHIEDE?**

Ora si tratta di me, di mettermi alla luce di Dio, del suo **sguardo amoroso di Padre**.

## LA MEDITAZIONE

**Risponde alla domanda:**

**COSA HA DA DIRE A ME, OGGI, QUESTO TESTO?**

Si cerca di comprendere quali proposte di VALORI sono suggeriti dalla Parola. Lo si fa attraverso queste domande:

- Cosa mi dice del Tuo Amore questa parola?
- Cosa vuole dirmi Dio in questo brano?
- In che modo Dio mi chiama a crescere?
- Come/Dove debbo cambiare, migliorare, rinnovarmi?

Questo **TEMPO LENTO** che ci diamo, **CHE COSA CAUSA IN NOI?**

**Causa dei MOVIMENTI AFFETTIVI.**

**Cioè, se io ASCOLTO più in PROFONDITA'** una Parola che mi viene rivolta e **le LASCIO il TEMPO di ATTRAVERSARMI,** scopro che questa Parola fa **EMERGERE in me dei SENTIMENTI;** le corde della mia **INTERIORITÀ** cominciano a **MUOVERSI, a VIBRARE.**

Allora io **posso sentire diversi sentimenti:**

la **Paura,** la **Bellezza di affidarmi,** la **Gioia,**

la **Tenerezza,** la **Tristezza,** la **Speranza,**

la **Rabbia,** l'essere **Amato,** la **Consolazione** o la **Desolazione.**

**Nella Meditazione si STIMOLA il LINGUAGGIO AFFETTIVO che è un linguaggio BINARIO, che usa essenzialmente due MODALITA':**

un **Linguaggio Affettivo NEGATIVO,** dominata dalla **PAURA,** dalla **SOLITUDINE, TRISTEZZA...**;

e un **Linguaggio Affettivo POSITIVO** della **PIENEZZA,** dominato dalla **GIOIA, VITA, COMUNIONE, CONSOLAZIONE, SPERANZA, SENSO del FUTURO....;**

Un aspetto importante è quello di **NON GIUDICARE QUESTI SENTIMENTI**, ma di **lasciarli EMERGERE, SENTIRLI, RICONOSCERLI**.

## La PREGHIERA

In questo momento la **PAROLA DIVENTA TUTTA PREGHIERA, PERCHÉ POSSA DIVENTARE TUTTA VITA. È RISPONDERE all'AMORE.**

Questo momento risponde alla domanda:

**CHE COSA VOGLIO DIRE A DIO?**

Qui **comincia la preghiera CHE È DIALOGO**; prego per conoscere Gesù che mi parla in questo testo.

E' importante vivere la preghiera con un **atto di consegna totale e fiduciosa nelle mani dello Spirito Santo.**

Consegno:

i **PENSIERI**, i **SENTIMENTI**, il mio **STATO d'ANIMO**;

**LODO**, esprimo **GRATITUDINE**, evidenzio le **PAURE**,

chiedo di **OTTENERE LUCE E FORZA PER VIVERE** ciò che Dio ha voluto comunicarmi

*L'ORAZIONE* = la preghiera

*Risponde alla domanda:*

**CHE COSA VOGLIO DIRE A DIO?**

Prego per conoscere Gesù che mi parla in questo testo attraverso queste strade:

- **LODANDO**, per esprimere gratitudine e ringraziamento
- **Chiedendo** di ottenere la **LUCE** e la **FORZA** per vivere ciò che Dio ha voluto comunicarmi attraverso il testo biblico
- Posso **scrivere** una piccola preghiera o alcuni pensieri.

## TERMINO la PREGHIERA

S. Ignazio ci consiglia di **terminare la preghiera** usando il **PADRE NOSTRO, PREGANDOLO LENTAMENTE E CON CALMA.**

**RISPONDO ALLA PAROLA DEL PADRE COME UN FIGLIO CHE DIMOSTRA LA SUA GRATITUDINE E AMORE.**

**Saluto il Signore** e faccio un segno di croce.

Come si può capire,

**Meditare è una SCELTA di CORAGGIO**

**perché ci permette di**

**ENTRARE IN NOI STESSI, nel MONDO AFFETTIVO e INTERIORE e farlo**

**EMERGERE illuminato dalla PRESENZA** del Signore

## Un QUADERNO PERSONALE

Propongo uno **STRUMENTO** per la Preghiera; si tratta di un **QUADERNO PERSONALE.**

Dopo aver **terminato la Meditazione, cambiando anche luogo-posizione,** mi **prendo un quaderno, una biro e dedico qualche minuto** per:

**RILEGGERE L'ESPERIENZA DELLA MEDITAZIONE**

che ho appena vissuto.

## A cosa serve tutto questo?

Serve per fissare bene, per **LASCIARE UNA TRACCIA del CAMMINO SPIRITUALE**:

- che **COSA E' SUCCESSO in QUESTO TEMPO?**
- **Quali sono state le parole che mi hanno colpito maggiormente e che posso CUSTODIRE dentro di me? Perché?**
- Se **ripenso al Colloquio; che cosa ho sentito? Quali emozioni, stati d'animo?**
- **Cosa mi PORTO, cosa è RIMASTO in me?**

Posso anche **appuntarmi valutazioni** sul **luogo che ho scelto;**  
**su come l'ho preparato;**  
**sul tempo che ho dedicato;**  
**riguardo ai rumori, suoni, voci che hanno disturbato;**  
**sulla postura del corpo e come mi sono messo;**

Nel quaderno lascio:

- **TRACCIA del mio IMPEGNO, della COSTANZA;**
- **dei PICCOLI PASSI-PROGRESSI che sto facendo;**
- **Traccia delle FATICHE, OSTACOLI;**
- **dei DONI che lentamente mi sto accorgendo che Dio mi sta facendo.**

Dopo aver scritto qualcosa, **prima di terminare, RENDIAMO GRAZIE per il tempo che il Signore ci ha donato** e che noi abbiamo vissuto con Lui.