

## PREGHIERA

### *Prima della meditazione*



Credo, o Signore,  
di essere alla tua presenza  
e ti adoro profondamente.

Illumina la mia intelligenza  
e fortifica la mia volontà,  
affinché la mia vita  
venga pian piano trasformata  
dall'incontro con Te.

Rendimi libero  
da tante cose che mi opprimono,  
attento ad evitare la dispersione  
in molti interessi superficiali,  
impegnato nella ricerca continua  
della tua volontà.

Spirito Santo,  
crea in me un cuore nuovo,  
capace di amare Cristo e i fratelli.

Che la mia preghiera  
sia sostenuta  
dall'intercessione di Maria,  
Madre della Chiesa  
e modello di disponibilità  
alla voce di Dio.

## MEDITAZIONE

### *Ascolta*



È il primo movimento di questa preghiera, molto importante sia per non rischiare di dialogare con i nostri problemi o con l'immagine di noi stessi, sia per evitare di soffocare la Parola con le nostre parole.

Ascoltare la parola di Dio significa prestare attenzione a cosa dice il testo: esso contiene un messaggio oggettivo da scoprire e accogliere con cuore docile.

Può essere utile a questo scopo qualche introduzione, che aiuti a leggere il passo nel contesto immediato (la sezione in cui si trova), all'interno del libro (per esempio un vangelo), in rapporto a tutta la Scrittura.

Questa lettura oggettiva ci offre il messaggio di cui il testo è imbevuto; esso suscita la nostra meditazione.

### *Rimedita*



Se davvero ho ascoltato quello che il testo dice, prendo coscienza poco alla volta di ciò che la Parola di Dio mi dice, rivolgendosi a me personalmente.

Una parola, o una frase, oppure una scena... da oggetto di lettura diventa Soggetto interpellante che mi colpisce.

Avverto ad esempio che il Signore è diverso da come lo pensavo e sento il desiderio di purificare l'immagine che mi sono fatta di lui.

Intuisco che l'idea di me stesso si sta modificando e ridimensionando davanti alla grandezza di Dio.

Percepisco qualche messaggio che illumina una mia situazione personale.

Sperimento attrattiva verso uno stile di vita più vicino al Vangelo, un sincero bisogno di fare ordine in me stesso.

Oppure registro forti resistenze a mettere in discussione alcuni settori della mia vita...

### *Dialoga*



È questo il momento più importante della preghiera.

Toccato dalla Parola, interpellato personalmente (e chi oserebbe dubitare se ho vissuto i movimenti del cuore accennati sopra?), ora sono chiamato a rispondere al Signore.

La preghiera diventa ora dialogo-risposta alla Voce di Dio sentita dentro!

Che cosa dico al Signore? Dipende da quanto lui mi ha dato di sperimentare.

Certamente gli dirò quello che sento, quello che sto vivendo, quello che desidero... sentimenti di gioia per aver scoperto in modo nuovo il suo Volto; ringraziamento per la luce ricevuta sulla mia vita e sulle mie scelte; richiesta umile della sua grazia per vivere quanto mi ha rivelato di Sé e di me stesso; e altri sentimenti emersi nella riflessione.

*Concludi con il Padre nostro*



Quanto più ci esponiamo alla Parola, tanto più diventiamo figli, capaci di dire nella verità di noi stessi la preghiera che Gesù ci ha insegnato.

Così, attraverso questa forma di preghiera, le vie di Dio entrano progressivamente nelle nostre vie; i nostri pensieri e sentimenti vengono evangelizzati, cioè illuminati dalla luce del Vangelo; la storia della salvezza oggettiva raccontata nella Bibbia diventa poco alla volta storia di salvezza personale.