# PREGARE CON LA PAROLA:

# INDICAZIONI PER UNA LETTURA ATTENTA E FECONDA DEL VANGELO

**Pregare è anzitutto lasciare a Dio la possibilità di parlarci.**

**Metterci in ascolto della sua Parola**

**è la forma più autentica della preghiera Cristiana.**

1. Ritagliati un tempo e uno spazio di concentrazione e di silenzio.

2. INVOCA LO SPIRITO affinché apra la tua mente e il tuo cuore alla comprensione della Parola.

Puoi Farlo con queste o simili parole:

*Illumina o Padre con la luce del tuo Spirito la mia mente perché possa comprendere la Parole del Figlio tuo. Scalda il mio cuore perché possa accogliere con gioia i suoi insegnamenti. Dommi entusiasmo e forza perché possa mettere in pratica il Vangelo con un generoso impegno di vita*.

3. LEGGI RIPETUTAMENTE, CON CALMA E ATTENZIONE un breve brano del Vangelo.

4. MENTRE LEGGI con una matita puoi mettere alcuni segni che ti aiutino a concentrare la tua attenzione su ciò che ti colpisce particolarmente.

Ad esempio puoi scrivere:

**un ? accanto a ciò che non hai capito bene**

**una → accanto a ciò che ti ha particolarmente colpito**

**un ♥ accanto a ciò che ti ha scaldato il cuore**

**un ☼ accanto a ciò che ti ha illuminato**

**un ≠ accanto a ciò che ti infastidisce o vorresti eliminare**

5. LASCIA CHE LA PAROLA TI LEGGA DENTRO E SCAVI NEL TUO CUORE.

Ritorna ai segni che hai messo e domandati perché una frase ti ha particolarmente colpito, illuminato, scaldato il cuore o infastidito.

Che cosa ti sta dicendo il Signore?

Lascia che la Parola illumini la tua vita, scruta ciò che in te è conforme al Vangelo e ciò che non lo è.

Lascia alla Parola la possibilità di *evangelizzare* i tuoi pensieri, le tue logiche, i tuoi comportamenti, le tue scelte.

6. TRASFORMA IN PREGHIERA LA TUA MEDITAZIONE.

I pensieri, i sentimenti, le emozioni, vissute durante la meditazione; le riflessioni, le intuizioni che si sono affacciate alla mente, trasformali in preghiera chiedendo al Signore coerenza, costanza, autenticità, conformità della tua vita al Vangelo; implora dal Signore la forza della conversione; la gioia dell'essere discepolo; il sudore della carità, la volontà di edificare con il tuo esempio il Regno di Dio.

Loda il Signore che è venuto a visitarti con la sua Parola.

7. SCEGLI UN IMPEGNO CONCRETO che ti aiuti a mettere in pratica la Parola che hai letto, meditato e pregato.

*Puoi imparare a memoria* la frase che ti ha maggiormente colpito e ripeterla di tanto in tanto durante il giorno come una preghiera.

8. CONCLUDI CON TRE GESTI SIMBOLICI:

- *Poggia il libro del Vangelo sulla tua fronte*:

perché la Parola del Signore sia sempre nella tua mente.

- *Poggia il libro del Vangelo sul tuo petto:*

perché la Parola del Signore sia sempre nel tuo cuore.

- *Poggia il libro del Vangelo sulla tua bocca:*

perché la Parola del Signore sia sempre sulle tue labbra.