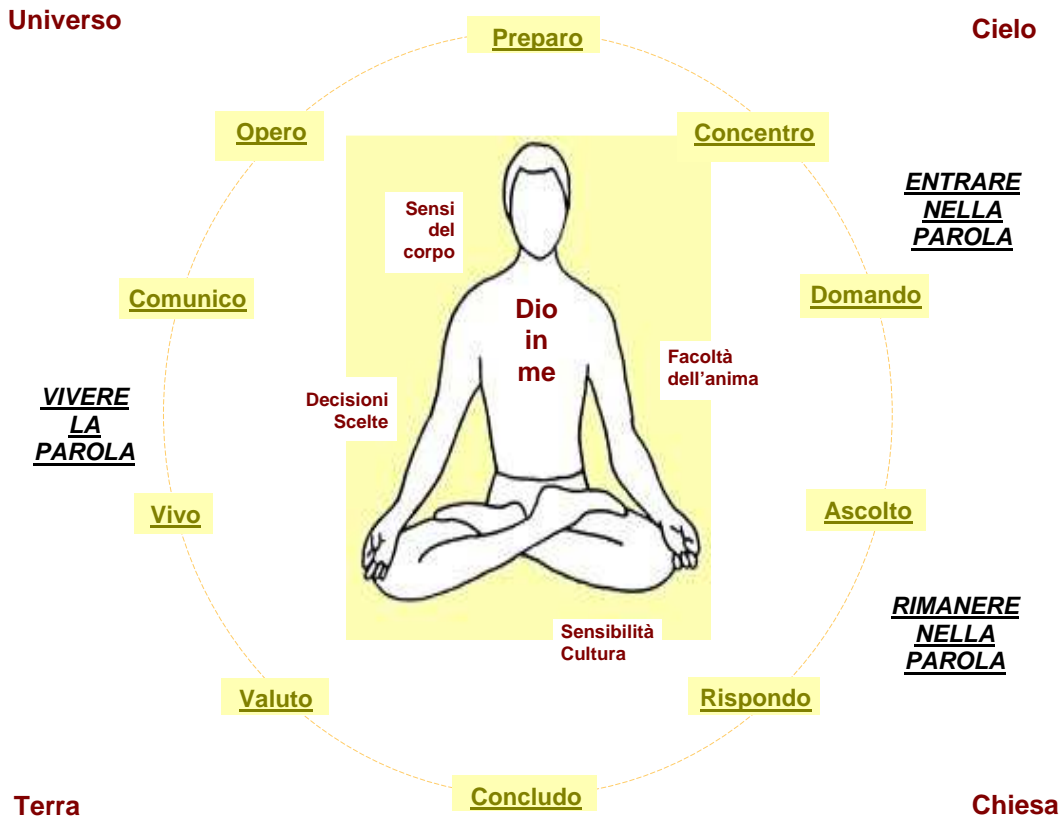


# Il movimento della Parola

## Le fasi della preghiera

Paolo Monaco sj – www.raggonline.com



## ENTRARE NELLA PAROLA

*Che cercate? (Gv 1,35-39)... Chi cercate? (Gv 18,4.7)... Perché piangi? Chi cerchi? (Gv 20,15).*

*Venite in disparte, in un luogo solitario, e riposatevi un po' (Mc 6,31).*

*Un cuore tranquillo è la vita di tutto il corpo, l'invidia è la carie delle ossa (Pr 14,30).*

*Non abbandonarti alla tristezza, non tormentarti con i tuoi pensieri (Sir 30,21).*

**1Gv 4,7-10.16.19-21** Carissimi, amiamoci gli uni gli altri, perché l'amore è da Dio: chiunque ama è generato da Dio e conosce Dio. Chi non ama non ha conosciuto Dio, perché Dio è amore. In questo si è manifestato l'amore di Dio per noi: Dio ha mandato il suo unigenito Figlio nel mondo, perché noi avessimo la vita per lui. In questo sta l'amore: non siamo stati noi ad amare Dio, ma è lui che ha amato noi e ha mandato il suo Figlio come vittima di espiazione per i nostri peccati... Noi abbiamo riconosciuto e creduto all'amore che Dio ha per noi. Dio è amore; chi sta nell'amore dimora in Dio e Dio dimora in lui... Noi amiamo, perché egli ci ha amati per primo. Se uno dicesse: «Io amo Dio», e odiasse il suo fratello, è un mentitore. Chi infatti non ama il proprio fratello che vede, non può amare Dio che non vede. Questo è il comandamento che abbiamo da lui: chi ama Dio, ami anche il suo fratello.

## **Preparo.**

*Scelgo*

- L'ora: mattino, pomeriggio, sera.
- Il tempo: 15', 30', 45', 60'.
- Il luogo: camera, chiesa, prato, ecc.
- La posizione iniziale del corpo: seduto, in ginocchio, disteso, ecc.
- Il testo: brano biblico, un fatto della mia vita, un evento storico, ecc.
- La grazia da chiedere: amore, pace, gioia, riconciliazione, conversione, dolore per i peccati, distacco da qualcosa o qualcuno, conoscenza della vocazione personale, conferma di una decisione, ecc.
- Dare il nome alla grazia mi fa accettare e presentare a Dio la mia condizione attuale.

## **Concentro.**

*Senza fretta*

- Distendo il mio corpo, la mia affettività (sentimenti, emozioni) e la mia mente (pensieri, immagini, ecc.) dalle tensioni che avverto.
- Mi raccolgo nel centro di me stesso/a.
- Mi metto alla presenza di Dio Padre, Figlio e Spirito Santo con un segno di croce.
- Oriente tutto/a me stesso/a solo verso di Lui e la sua volontà: *Concedimi, Signore, di stare alla tua presenza e di adorarti nel profondo del mio cuore. Aiutami a fare il vuoto intorno a me e dentro di me, per poter ascoltare meglio la tua voce. Ispira i miei pensieri, sentimenti, desideri e decisioni, affinché io cerchi sempre e unicamente quello che è più gradito a te.*

## **Domando.**

*Chiedo a Dio la grazia che desidero ricevere nel tempo di preghiera.*

- Ho desiderio di qualcosa che non posso trovare da solo/a.
- Il frutto della preghiera è un dono di Dio.

## **RIMANERE NELLA PAROLA**

*Uscì una voce dalla nube: Questi è il Figlio mio prediletto; ascoltatelo! (Mc 9,2-8).*

*Non hanno più vino... Fate quello che vi dirà (Gv 2,1-11).*

*La parola di Dio è viva, efficace e più tagliente di ogni spada a doppio taglio; essa penetra fino al punto di divisione dell'anima e dello spirito, delle giunture e delle midolla e scruta i sentimenti e i pensieri del cuore (Eb 4,12).*

**Gv 15,12-17** Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri, come io vi ho amati. Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici. Voi siete miei amici, se farete ciò che io vi comando. Non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il suo padrone; ma vi ho chiamati amici, perché tutto ciò che ho udito dal Padre l'ho fatto conoscere a voi. Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi e vi ho costituiti perché andiate e portiate frutto e il vostro frutto rimanga; perché tutto quello che chiederete al Padre nel mio nome, ve lo conceda. Questo vi comando: amatevi gli uni gli altri.

## **Ascolto.**

### *Nella meditazione*

- leggo il testo una prima volta per capire il suo messaggio: cosa dice il testo?
- mi fermo sulle parole o frasi che si sono impresse nella mia anima: cosa dice il testo a me?
- sento (mi rendo conto di) ciò che Dio ha toccato in me con la sua parola
- ricordo con la memoria, rifletto con l'intelletto, muovo gli affetti con la volontà.

### *Nella contemplazione*

- ricordo i punti principali del mistero o del fatto che voglio contemplare
- immagino il luogo
- vedo le persone, ascolto ciò che dicono, osservo ciò che fanno
- partecipo al mistero o al fatto che contemplo come se fossi lì presente
- ricavo frutto, riflettendo in me stesso ciò che vedo e sento.

## **Rispondo.**

### *Dopo aver ascoltato*

- Rispondo a Dio in un colloquio personale e intimo: chiedendo qualche grazia o perdono, comunicando le mie cose e desiderando consiglio in esse, ecc.
- Che può condurmi a gustare e contemplare la Sua presenza d'amore in un dialogo silenzioso o espresso con gesti, ecc.

## **Concludo.**

### *Terminato il tempo*

- Recito il Padre nostro, l'Ave Maria, l'Anima di Cristo, il Gloria, o un'altra preghiera, secondo la Persona che ho pregato.

## **Valuto.**

### *Cambiando di posto mi chiedo*

- Com'è andata? Ho ricevuto la grazia che avevo chiesto?
- Se sì, ringrazio Dio e nel prossimo tempo di preghiera mi regolerò allo stesso modo.
- Se no, chiedo perdono e cercherò di capire che cosa non mi ha aiutato: ora, tempo, luogo, testo, grazia, distensione, ascolto, colloquio, conclusione, ecc.
- È molto utile prendere qualche appunto scritto.

## VIVERE LA PAROLA

*È questo il vostro culto spirituale... la carità non abbia finzioni (Rm 12,1-12).*

*In verità, in verità vi dico: chi ascolta la mia parola e crede a colui che mi ha mandato, ha la vita eterna..., ma è passato dalla morte alla vita (Gv 5,24).*

*Noi sappiamo che siamo passati dalla morte alla vita, perché amiamo i fratelli. Chi non ama rimane nella morte (1Gc 3,14).*

**Gv 17,15-21** Non chiedo che tu li tolga dal mondo, ma che li custodisca dal maligno. Essi non sono del mondo, come io non sono del mondo. Consacrati nella verità. La tua parola è verità. Come tu mi hai mandato nel mondo, anch'io li ho mandati nel mondo; per loro io consacro me stesso, perché siano anch'essi consacrati nella verità. Non prego solo per questi, ma anche per quelli che per la loro parola crederanno in me; perché tutti siano una sola cosa. Come tu, Padre, sei in me e io in te, siano anch'essi in noi una cosa sola, perché il mondo creda che tu mi hai mandato.

### Vivo.

*La Parola mi è data perché, mettendola in pratica, essa porti frutto "in me": Gesù.*

- La Parola da vivere è quella parola/consolazione che ho ascoltato in me, quel "qualcosa" che ho sentito, visto, capito facendo incontrare la mia vita, il mio vissuto, con la Parola.
- Può essere anche una luce che illumina, forza che rianima, calore che infiamma, certezza senza dubbio, ecc.

### Comunico.

*Vivere non basta, occorre comunicare: la Parola mi è data perché porti frutto "in mezzo a noi": Gesù e l'unità con i miei fratelli.*

- Perché: ho ricevuto gratuitamente un dono che gratuitamente desidero condividere con altri. Possiedo realmente solo ciò che comunico.
- Quando: nel colloquio personale e nella comunione d'anima in gruppo, comunità, ecc.
- Che cosa: l'esperienza della Parola e il frutto della meditazione: l'amore si dimostra più nelle opere che nelle parole.
- Come: faccio il vuoto nella mia anima, sia quando parlo/comunico l'esperienza della Parola o il frutto della preghiera, sia quando ascolto/ricevo la parola/comunicazione del fratello/sorella.

### Opero.

*Percorrendo questo cammino di preghiera e di vita*

- Realizzo me stesso come uomo/donna cristiano/a, altro Gesù, capace di essere dono per l'altro/a e di ricevere l'altro/a come dono (persona comunitaria)
- Opero un progetto di vita personale e comunitario (sociale ed ecclesiale) che insieme con l'altro/a costruisce la storia secondo il disegno di Dio.