

Se vuoi pregare bene...

Prova a seguire questi suggerimenti:

- Dedica un **tempo** ben preciso alla tua preghiera e programmalo prima: per iniziare è utile almeno mezz'ora.
- Scegli bene anche il **luogo** della preghiera, che sia silenzioso e raccolto (la tua camera?). Se puoi metti davanti a te un crocifisso o un'immagine sacra, magari accendi un cero... Se ti è possibile, fa' la tua preghiera in chiesa, davanti al Tabernacolo.
- **Prepara** il brano della Scrittura che sarà oggetto della tua preghiera.
- Mettiti in ginocchio: con le spalle erette, le braccia rilassate, le mani giunte; oppure seduto, in una posizione comoda e composta, se impari a far pregare anche il **corpo** la tua preghiera sarà più attenta.
- **Incomincia** col segno di croce fatto bene: toccando la fronte consacra al Padre i tuoi pensieri; toccando il petto consacra a Cristo il tuo cuore, la tua capacità di amare; toccando le spalle consacra allo Spirito le tue azioni, la tua volontà. Entra in te stesso e fissa la tua attenzione sulla presenza di Dio.
- **Dividi** la preghiera in tre spazi: inizialmente più la organizzi più la rendi facile.

Il primo spazio

dedicalo allo **Spirito Santo**, è lui il maestro della preghiera, ed è presente in te. Dice Paolo:

"Siete tempio di Dio, e lo Spirito di Dio abita in voi" (1Cor 3,16).

Entra nella preghiera così come sei, affida allo Spirito Santo il tuo stato d'animo, la tua attuale situazione. Cosa sperimento? Distrazione, noia o svogliatezza, preoccupazione o ansia, oppure nervosismo, scontentezza, o al contrario, gioia, gratitudine...; prova a dialogare con Lui, prova a esprimergli un problema difficile che hai tra le mani. Invocalo con fede. Puoi usare una invocazione ripetuta:

"Vieni Spirito Creatore..."

"Vieni Spirito di pazienza..."

"Vieni Spirito di pace..."

...

o pregare con l'*Inno allo Spirito Santo*, soffermandoti e ripetendo una riga...

Ora che hai affidato la tua situazione allo Spirito Santo, non pensarci più, è in buone mani, abbi fede. Puoi ora aprirti all'ascolto.

Il secondo spazio

dedicalo a **Gesù**. Mettiti in ascolto della sua Parola, egli ha qualcosa da dire a te personalmente. Prendi in mano il brano della Scrittura:

Leggi con calma il brano: è una narrazione o un insegnamento? Quali i personaggi? Quali i verbi ad essi riferiti? Vi sono indicazioni di tempo, di spazio...; parole che ritornano...? Puoi aiutarti allagando l'attenzione al contesto immediato del brano. Vedere, in base a ciò che più ti colpisce, se c'è una nota di spiegazione o un passo parallelo... Cerca il punto chiave del brano...

Medita, cioè riprendi il versetto o il passaggio più illuminante per te e ripetilo, "ruminalo": assimila ciò che il Signore ti dice di sé e di te... Cosa raccolgo da questo brano? Quale motivo di speranza? Quale conversione mi è chiesta? Ora devi cogliere ciò che il Signore ha inteso dirti in maniera personalissima.

Prega, rispondi all'ascolto della Parola con la tua preghiera: lode; ringraziamento; affidamento; supplica; intercessione... Entra in un dialogo confidente con Cristo.

Il terzo spazio

dedicalo al **Padre**. Ama! Sta' in silenzio davanti a Lui, sei immerso in Lui,

"In Lui viviamo, muoviamo ed esistiamo"
(At 17.2b)

Unito a Cristo, dilata il tuo cuore:

Contempla. Se è necessario, aiuta il tuo silenzio ripetendo:

"Padre mio, mio tutto"

...o ciò che il Signore ti metterà nel cuore. Allarga la tua preghiera, fino ad abbracciare tutta l'umanità e la storia umana.

• **Termina** la preghiera con un *Pater* o un *Ave* e il segno della croce. Esci lentamente dalla preghiera, portando nel cuore qualcosa che hai colto.

Al termine della preghiera, o appena possibile può essere utile annotare, almeno inizialmente, le luci ricevute, e le difficoltà incontrate e farne oggetto di dialogo con la guida spirituale.

Vieni, Santo Spirito,
manda a noi dal cielo
un raggio della tua luce.

Vieni, padre dei poveri,
vieni, datore dei doni,
vieni, luce dei cuori.

Consolatore perfetto,
ospite dolce dell'anima,
dolcissimo sollievo.

Nella fatica, riposo,
nella calura, riparo,
nel pianto, conforto.

O luce beatissima,
invadi nell'intimo
il cuore dei tuoi fedeli

Senza la tua forza,
nulla è nell'uomo,
nulla è senza colpa.

Lava ciò che è sordido,
bagna ciò che è arido,
sana ciò che sanguina.

Piega ciò che è rigido,
scalda ciò che è gelido,
drizza ciò ch'è sviato.

Dona ai tuoi fedeli
che solo in te confidano
i tuoi santi doni.

Dona virtù e premio,
dona morte santa,
dona gioia eterna.

Lectio: "Signore, cosa dici?"

Interpello il brano.

La prima lettura sia lenta e attenta. Può poi aiutarmi sottolineare o annotare con una matita...

- È una narrazione o un insegnamento? O entrambi: in questo caso ne individuo i confini.
- Se è un insegnamento: chi sta parlando e a chi?
- Quanti e quali i personaggi in scena? Sia riguardo la narrazione che l'insegnamento (es.: parabola)
- Quali i verbi riferiti ad essi? (il tempo dei verbi è significativo: azione puntuale o continuata?)
- Ci sono indicazioni di luogo e di tempo? Possono avere un significato spirituale? (il monte, la riva; la notte...)
- Cerco il cuore del brano: un passaggio dove mi pare si condensi il significato.
- Ci sono parole problematiche, o un versetto che attira la mia attenzione? Se ho un'edizione della Bibbia con note, posso guardare se trovo qualche indicazione.
- Uno sguardo al contesto immediato. Il brano è legato letterariamente al precedente o al seguente? Es: *Dopo ciò...*; opp.: *Quello stesso giorno...* cosa era accaduto prima?
- Uno sguardo al contesto ampio dell'intera Bibbia. Se ho un'edizione della Bibbia con indicati a margine i passi paralleli e altri riferimenti, posso andare a leggere quelli che penso mi aiutino a capire meglio il brano o quelli riferiti al versetto che più sta suscitando la mia attenzione.

Non si tratta di compiere tutti questi passaggi fino in fondo in maniera sistematica: non è uno studio. Si tratta invece di "cercare" per pregare... Dunque solo alcune cose e solo nella misura dell'utilità a un ascolto che cala progressivamente nella dimensione del cuore:

"Non è il molto sapere che sazia l'anima, ma il sentire e gustare internamente" (Ignazio di L.).

Occorre farsi docili allo Spirito Santo per capire come, quanto e cosa cercare. Incontrata la luce della Parola, occorre poi saper abbandonare la lettera.

Il passaggio dalla *lectio* alla *meditatio* è il passaggio dalla molteplicità delle parole alla Parola. In essa il mio essere e la mia attenzione si unificano: il Signore mi sta parlando. Entro allora in una relazione. Dunque non mi accento prendendo per il collo il brano: "Signore cosa 'mi' dici?", ma metto al centro il brano: "Signore cosa dici?". Per questa strada il Signore 'mi' dirà...