

# Un metodo di preghiera

## 1. MI METTO IN MODALITÀ PREGHIERA

- **Spengo le comunicazioni, il telefono non serve per pregare con Dio, lui non usa le onde radio!** Faccio qualche respiro profondo per rilassarmi. Penso che sto per incontrare un Amico speciale, Gesù. Non bisogna andare di fretta!
- Gli affido le cose che mi pesano e gli chiedo di aiutarmi a fare pace con chi mi ha ferito.
- Se ho fatto qualcosa di sbagliato, gli chiedo scusa e gli domando di aiutarmi a fare meglio. Se mi accorgo di essere in peccato mortale, propongo di andarmi a confessare al più presto.
- Chiedo un aiuto concreto o un dono particolare. Invoco lo Spirito Santo\*: "Spirito Santo, vieni a riempire il mio cuore!"
- Mi metto in una posizione comoda

## 2. LEGGO UN PEZZO DELLA BIBBIA

- Scelgo un brano che non sia troppo lungo, meglio se è il Vangelo del giorno. Lo leggo con calma, anche più volte. Posso segnare con una matita le parole o frasi che mi colpiscono, i personaggi importanti o le azioni che fanno.

## 3. CHE COSA MI RACCONTA QUESTO TESTO?

- Provo a capire cosa succede nel brano: chi parla, cosa accade, qual è il messaggio, che emozioni provano i personaggi, che emozioni prova Gesù?.
- Se c'è qualcosa che non capisco, posso chiedere a un/una catechista, a un prete o cercare un commento semplice.

## 4. CHE COSA DICE A ME QUESTO TESTO?

- Quali parole o frasi sembrano parlare proprio a me?
- C'è qualcosa nella mia vita che assomiglia alla situazione del brano? Come posso vivere meglio grazie a questo messaggio?
- Mi concentro su un'idea, una frase, un'ispirazione che sento importante, senza fretta.

## 5. PARLO CON GESÙ

- Dico a Gesù quello che ho capito o sentito durante la preghiera.
- Gli chiedo aiuto per qualcosa di concreto, oppure gli dico "grazie" per una cosa bella che ho notato.
- Se mi sento triste o confuso, glielo dico senza paura: anche questi momenti sono importanti.
- Rimango un momento in silenzio per ascoltare cosa Lui vuole dirmi.
- Una buona pratica è annotare su un diario cosa ho sentito cosa mi ha colpito, se sento desolazione o gioia, tutto è importante!
- Concludo con un **Padre Nostro e ringrazio per questo momento di preghiera.**

*\*Un'ottima preghiera per iniziare l'esercizio e invocare lo Spirito Santo:*

**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 tanti 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.**