

## SCUOLA DI PREGHIERA/5 SCHEDE DI AIUTO ALLA PREGHIERA Tema di questa lezione: **la meditazione**

### TRE MOMENTI:

1° MOMENTO → ACCOGLIERSI - UNIRSI - APRIRSI



*Preghiera alla Vergine Maria  
del Padre Pio Bruno Lanteri*

Vergine Santa,  
Madre di Dio e Madre mia,  
io ti chiedo due cose che  
mi sono ugualmente necessarie:  
dammi tuo Figlio, è il mio  
tesoro, senza di Lui  
sono povero;  
dai me a tuo Figlio,  
è la mia saggezza,  
la mia luce,  
senza di Lui  
sono nelle tenebre.  
Tutto a Gesù per Maria.  
Tutto a Maria per Gesù. Amen.



### ASCOLTARE: DUE PASSI

#### CONSAPEVOLEZZA E ATTENZIONE

**1° Passo: CONSAPEVOLEZZA.** Sono consapevole della presenza di Gesù in me. Come un buon amico, pone lo sguardo su di me con amore, ed io sento il suo desiderio di parlare con me. Prendo questo sentimento con serietà e quindi presto attenzione alle sue parole mentre parla: **“teniamo fisso lo sguardo su Gesù”** (Eb 12,2). I miei occhi sono fissi sul Signore, e il mio cuore è aperto ad ascoltare la sua parola: *“Maria, la quale, seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola”* (Lc 10, 39).

**2° Passo: ATTENZIONE.** Mentre parla faccio attenzione a particolari parole e frasi che mi toccano di più o che provocano qualche ispirazione nel mio cuore. Ad esempio nel brano della Samaritana: **“... Signore...da dove dunque prendi quest’acqua viva?”** (Gv 4,10-11); oppure nell’incontro Gesù con Nicodemo: **“Come può nascere un uomo quando**



### INVOCHIAMO LO SPIRITO SANTO

Spirito di Dio scendi su di noi.  
fondici, plasmaci, riempiaci, usaci.  
Spirito di Dio scendi su di noi.  
Spirito di Dio scendi su di noi.  
fondici, plasmaci, riempiaci, usaci.  
Spirito di Dio scendi su di noi.

### 2° MOMENTO

#### ACCOGLIERE-ATTENZIONARE:

*acqua/bacio/profumo*

#### ASCOLTARE

**“Di pure Maestro”** (Lc 7,40)

#### RISPONDERE

**è vecchio?”** (Gv 3, 3-4). Leggendo senza fretta un brano prescelto per la preghiera, mi sforzo di entrare anch’io nella scena raccontata. Leggendo mi soffermo a pregare su quelle frasi o su quell’unica parola che maggiormente mi colpisce e che mi fa sussultare il cuore. **E mi fermo a gustare e sentire internamente: “Gustate e vedete quanto è buono il Signore”** (Sal 34,9). **E mi fermo in silenzio, finché il cuore non si muoverà al colloquio.**

### RISPONDERE

**IL COLLOQUIO.** Per mezzo del silenzio amoroso il cuore accoglie la Parola e si lascia lavorare, muovere dalla Parola che illumina e penetra anche nelle sue zone d’ombra (cf Eb 4,12) e reagisce in vari modi.

- Una reazione può essere la **richiesta di luce**, di chiarezza come gli Apostoli che dopo che Lui predica gli chiedevano il significato di quella o quell’altra parabola, perché non l’avevano capito bene (cf Lc 8,9-11) o come Nicodemo che gli chiese *come potesse un uomo rinascere un’altra volta* (Gv 3,4). Ma bisogna fare attenzione che le domande vengano poste dal cuore, non dall’intelligenza che chiede con curiosità e vanità di sapere: è il cuore vuole conoscere perché vuole amare non semplicemente trovare soddisfazione dalla conoscenza avuta.

- Una reazione può essere una richiesta di una grazia: **“Signore, dammi di quest’acqua!”** (Gv 4,15).

- Una reazione può essere la richiesta del perdono, della misericordia: *“Pietà di me, pietà di me, o Dio”* (Sal 51,1), o il rinnovamento della propria vita: *“Fammi sentire gioia e letizia, esulteranno le ossa che hai spezzato”* (Sal 51,10).

- Un’altra può essere la lode, lo stupore, la gioia, il ringraziamento, ecc. I Salmi sono ricche di queste risposte del cuore dell’uomo toccato dall’esperienza dell’amore di Dio.

Bisogna lasciare libero il cuore di rispondere come vuole lui, non intervenendo con ragionamenti, ma lasciando che il cuore supplichi, canti, lodi, pianga, ecc. Sentendo questo bisogno, io chiedo...rispondo a Gesù. La mia risposta è una manifestazione di fede. Parlo al Signore... Gli esprimo tutto ciò che ho nel mio cuore, ed egli a sua volta mi risponde. In questo modo abbiamo un vero colloquio in cui parliamo con Gesù, e condividiamo con Lui tutto ciò che siamo, tutti i nostri problemi e tutto ciò di cui abbiamo bisogno.

In questo colloquio c’è la crescita della conoscenza di Gesù; l’aumento di fede, la guarigione /salvezza.

3° MOMENTO → **PADRE NOSTRO...**