

# Pregare con la Parola di Dio. Un metodo (prima parte).

*Ecco il secondo appuntamento dei quattro sul tema del pregare con la Parola di Dio. L'obiettivo di questi pezzi è indicare, seguendo un approccio pratico e pastorale, un metodo di preghiera semplice, chiaro, praticabile e soprattutto fecondo. Qualcosa, più vicino a un libretto delle istruzioni che a un manuale vero e proprio.*

*Se dunque cerchi uno strumento agile ed efficace che ti aiuti a cominciare, ricominciare o continuare a pregare meglio, senza dover affrontare letture più lunghe di un post, credo che questi articoli possano fare al caso tuo.*

Con il primo di questa serie di articoli abbiamo posto tre premesse fondamentali: una precisazione sulla natura della preghiera, cinque ragioni per appoggiarsi alla Scrittura, cinque accorgimenti generali per pregare con un corretto approccio.

Ti invito a richiamarle velocemente alla memoria prima di procedere oltre o a leggerle con attenzione se ancora non l'hai fatto. Puoi seguire questo link: [«5 ragioni e 5 suggerimenti per pregare con la Scrittura»](#).

Quello che ti spiegherò è un metodo di preghiera che non ha alcuna pretesa di originalità, ovviamente.

**Il riferimento è il metodo della *lectio divina***, anche se molto semplificato rispetto all'originale, condito con alcuni accorgimenti pescati da altri approcci alla Parola e arricchito dell'esperienza mia e di tanti fratelli che accompagno.

Se sei interessato però ad approfondire la *lectio divina* in modo più ampio e completo, nell'ultimo di questa serie di posts ti offrirò qualche consiglio di lettura a riguardo.

**Quattro sono i passaggi che affronteremo: 1. Ingresso in preghiera 2. Lettura 3. Ascolto 4. Colloquio e uscita.**

In questo post approfondiamo i primi due.

## Ingresso in preghiera

Ti accingi a pregare.

Stai cominciando un'esperienza dalle caratteristiche uniche: **ascoltare la Presenza di Dio e la Sua Parola in un dialogo personale, intimo, intenso.**

Mi dirai che, per chi crede, tutto è *vivere al cospetto di Dio* e non hai affatto torto, ma un conto è il *senso della presenza* mantenuto nelle mille attività della giornata e un altro è la preghiera raccolta, silenziosa e totalmente dedicata a Lui.

Non c'è forse differenza tra l'avvertire il muoversi della persona amata per la casa mentre si è presi da attività diverse e lo stare abbracciati sul divano a sussurrare confidenze e a scambiare affetti?

Questa differenza e peculiarità della preghiera **va segnata e difesa con un ingresso vero e proprio**, come una soglia che la separi dal resto e che dica, in un certo senso, che quello spazio è unico e da custodire in modo speciale.

Tieni anche in considerazione il fatto che **la tua interiorità ha una sua inerzia** e non passa con facilità da un'attività all'altra, ma tende a mantenersi su ciò che sta vivendo al momento.

Perciò occorre un tempo di rallentamento e decantazione, una fase di passaggio e di preparazione, in cui orientarsi nella giusta direzione. **È l'ingresso in preghiera.**

Si tratta, in concreto, di alcuni gesti esteriori e interiori da compiere in un tempo disteso e significativo e da dividersi in una fase *remota* e una *prossima*.

**La preparazione remota** riguarda la scelta del luogo di preghiera, del tempo da dedicare, del brano da pregare, la preparazione delle cose utili e la cura delle condizioni esterne, l'approfondimento attraverso qualche strumento di studio del contesto biblico del brano scelto.

Di questo parleremo prossimamente, ecco invece come avviare il momento di preghiera stabilito con **la preparazione prossima**.

## Primo

**Entra** nel luogo in cui pregherai pensando che stai andando ad incontrare il Signore. **Scegli una posizione** comoda ma non tale da facilitare il sonno che, nella preghiera, è sempre in agguato. **Fai silenzio.**

## Secondo

Prendi coscienza di essere alla Sua presenza. Se ti è d'aiuto **richiama alla mente qualche passo del Vangelo che ti è particolarmente caro** o qualche aspetto della figura di Gesù che ti affascina.

## Terzo

**Fai un segno della croce** con lentezza pronunciando ad alta voce le parole e concentrandoti su di esse. **Prega poi così:** «Infondi in me, Signore, il dono del tuo Spirito. Tutto ciò che compio abbia inizio da Te, sia per Te condotto e in Te trovi il suo compimento. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen». Oppure, con le tue parole, chiedi allo Spirito di donarti ciò che desidera per te.

## Quarto

**Lascia poi che dal cuore emerga la tua vita.** Pensieri, immagini, desideri, emozioni. E poi volti, situazioni, vicende, scelte compiute o da farsi, successi, fallimenti, peccati, virtù. Lasciali scorrere dentro di te e non affannarti per svuotare mente e cuore, piuttosto con semplicità prendi confidenza con ciò che sei. **Quello è il tuo stato di preghiera.**

Consegna tutto a Dio facendo sorgere qualche preghiera spontanea a partire da ciò che ti attraversa.

## Quinto

**Chiedi con insistenza e ripetutamente la grazia della *pace interiore*:** cerca di perdonare interiormente chi devi o chiedi di riuscire a farlo; domanda perdono se ne hai motivo e chiedi di essere liberato da ogni pensiero e sentimento negativo se ne avverti qualcuno (paura, ansia, diffidenza, scoramento, timore del giudizio di Dio, senso di lontananza, senso di inadeguatezza...).

Ti stupirai di tutta questa dovizia di particolari e ti sembrerà superflua. **Ti invito invece a non sottovalutare affatto l'ingresso e la preparazione della preghiera**, perchè sono determinanti a disporre tutta la tua libertà, intelligenza, affetto e volontà nel modo migliore.

È vero che la preghiera è dono di Dio e opera Sua, come spiegato nel [precedente articolo](#), ma la via per disporci ad accoglierla è orientare a Lui tutto noi stessi, così come siamo.

Dedica perciò un tempo adeguato a questa fase. Anche dovesse occuparti tutto lo spazio stabilito della preghiera, non sarebbe certo tempo sprecato, anzi!

**Ricorda che pregare è anche un esercizio** e se questa preparazione potrà risultare macchinosa le prime volte, lo sarà sempre meno con l'abitudine.

## Lettura

Entrato in preghiera, è il momento di rivolgersi al testo, prendendo contatto con la Parola.

**L'obiettivo di questa fase è rispondere a queste domande: cosa dice il testo?** Di cosa parla? Quale messaggio comunica?

Anche se ti sembra di affrontare un lavoro vero e proprio abbi l'attenzione di non farti prendere da alcun affanno, **non importi di raggiungere alcun risultato**, non pretendere di arrivare a delle conclusioni immediate.

Nel leggere e cercare la risposta a quelle domande è fondamentale rispettare questi **tre criteri**:

**a) fedeltà al testo:** fermati a quel che dice e non fare ipotesi di significati che non abbiano alcuna giustificazione testuale;

**b) fai rivivere il testo e rivivilo:** ogni passo ha delle dinamiche interne e una sua natura, un effetto che intende produrre e un significato che vuole comunicare, interrogalo e lasciati interrogare (perché questa frase? Perché questo silenzio? Perché questa azione? Perché questa annotazione dell'autore? Che significa quel simbolo? Che reazione poteva suscitare?);

**c) ascolta le risonanze:** nel momento in cui ti poni di fronte ad una pagina della Scrittura devi ricordarti che essa appartiene all'intero corpo delle Scritture, se cogli dei richiami ad altri passi, ascoltali e seguili, sapranno dare maggior profondità a quel che leggi.

Tenendo presente questi criteri, **inizia a leggere**.

## Primo approccio.

Leggi il brano con molta lentezza e calma come fosse la prima volta che lo fai. Non leggere a mente, pronuncia la Parola con un tono di voce sufficiente perchè tu ti possa sentire. In questa prima lettura, presta attenzione ai particolari che ti colpiscono, alle domande che ti sorgono, alle cose che non capisci, a quelle che ti incuriosiscono. Cerca di comprendere quel che leggi usando la memoria, l'intelligenza, gli affetti.

## Seconda lettura e ascolto "a sismografo".

Rileggi nuovamente il testo ascoltando le reazioni interiori che fa sorgere dentro di te (gioia, consolazione, pace, calore, fiducia, amore, fede, speranza... Paura, ansia, rigidità, resistenza, disinteresse, freddezza, svogliatezza, rabbia...).

## Fermati e gusta.

Adesso fermati e comincia a riascoltare ciò che la Parola ti ha comunicato in termini di sensazioni. Ritorna sui versetti che più ti hanno coinvolto e *mosso* interiormente; scegline un paio, tre al massimo e rileggili gustando intimamente le impressioni che ti comunicano, positive o negative che siano. Non serve fare molto ma molto sentire. Se ti è d'aiuto e se il brano lo permette, puoi anche provare a immaginare la scena nei suoi dettagli e ascoltare le emozioni che provoca in te.

## Interroga il testo.

Quando hai la percezione di aver gustato a sufficienza, comincia ad interrogare il testo in modo specifico riguardo a:

- **il luogo:** dove avviene la scena? Cosa sai del luogo? È un luogo significativo per la vita di Gesù, per la storia di Israele?
- **il tempo:** quando si svolge la scena? In che fase della vita di Gesù ci troviamo? Prima cosa è accaduto? Dopo cosa accadrà?
- **i personaggi:** chi sono? Quali caratteristiche hanno? In che rapporti sono con Gesù? Perché si comportano così? Quale vissuto possono avere?
- **le azioni dei personaggi:** cosa fanno e dicono? Perché? Quali intenzioni possono avere? Se fossi al loro posto?
- **parole chiave o simboli particolari:** ci sono parole o simboli ricorrenti? Che significato hanno?
- **domande e curiosità:** che risposte puoi dare a quelle sorte nella prima lettura?
- **risonanze:** quali altri brani della Scrittura ti ricorda?

Ti raccomando: non far di questa parte un momento di "studio" per la preoccupazione di chiarire tutti i dettagli e i significati delle singole parole. **Ricorda che questo metodo è uno strumento il cui fine è l'ascolto di Dio**, non scambiare lo strumento col fine.

## Sintesi del messaggio.

Rileggi un'ultima volta il testo e prova a sintetizzare il significato del brano, il messaggio complessivo, il senso dell'insegnamento che Gesù intende dare.

Con questo ultimo passaggio si chiude questa prima parte del metodo di preghiera.

Prima di concludere è necessaria però **una precisazione**.

Il punto 4 così come l'ho sviluppato è **pensato per la lettura di testi di carattere narrativo** e si presta meno ad altri passi della Scrittura come discorsi, oracoli profetici, testi poetici, lettere apostoliche, etc...

Se sceglierai di affrontare testi di quel genere, ti renderai conto da solo che **alcuni passaggi non saranno necessari nè possibili** (luogo, azioni, personaggi...) e sarà più importante, con qualche supporto esegetico, comprendere la natura del testo, i destinatari, il contesto culturale e storico sottostante.