

Concedimi Signore,
di stare alla Tua presenza
e di adorarTi
nel profondo del cuore.
Aiutami a far silenzio,
intorno a me e dentro di me,
per poter meglio ascoltare
la Tua voce.

Ispira Tu i miei pensieri,
sentimenti, desideri e decisioni
affinché io cerchi,
sempre ed unicamente,
quello che è più gradito a Te.
Spirito Santo, dono del Padre,
crea in me un cuore nuovo,
libero per donarmi senza riserve,
seguendo Cristo umile e povero.

Maria, Madre di Gesù
e Madre della Chiesa,
modello di disponibilità alla voce di Dio,
aiuta la mia preghiera
con la tua preghiera.



Preghiera di ascolto

METODO FRANCESCANO

1. ascoltare la Parola e imparare a memoria un versetto
2. portare questa parola nella memoria e nel cuore dentro la mia vita quotidiana
3. vivere la parola alla prima occasione

METODO MONASTICO

1. lettura: leggo e rileggo, comprendo il testo
2. meditazione: l'intelligenza e la memoria si azionano per cercare le verità contenute dalla Parola
3. orazione: chiedo ciò che ho meditato
4. contemplazione: assaporo Dio che si dona a me nella sua Parola

METODO GESUITA

1. preghiera preparatoria: "tutto sia per servirti e per lodarti"
2. composizione del luogo: immagino la scena
3. domandare a Dio: dammi ciò che tu vuoi darmi attraverso questo brano. (conforme all'argomento del brano stesso)
4. contemplazione in tre punti:
 - a - "vedere le persone"
 - b - "ascoltare quello che dicono"
 - c - "osservare quello che fanno"Per ogni punto uso l'intelligenza per riflettere e applicare alla mia vita.
5. colloquio: parlo a Dio, così come si presenta a me nel brano letto e gli parlo come ad un amico a partire da ciò che ho meditato.

🕒 *"Quando le tue parole mi vennero incontro, le divorai con avidità; la tua parola fu la gioia e la letizia del mio cuore, perché il tuo nome è invocato su di me, Signore, Dio degli eserciti". Ger 15, 16*

🕒 **Se non ascolto, in realtà mi ascolto.**

“Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: “Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo” Mt 17,5 // Mc 9,7 // Lc 9,35

“Ascolta, Israele: il Signore è il nostro Dio, unico è il Signore!” Dt 6, 4

Ascolta! Questo comando lo ritroviamo ancora nel Deuteronomio:

“Ascolta, Israele, le leggi e le norme che oggi io proclamo ai vostri orecchi: imparatele e custoditele per metterle in pratica” Dt 5, 1

“Ascolta Israele! Oggi tu stai per attraversare il Giordano... [...] Dt 9, 1

“Ascolta Israele! Oggi voi siete prossimi a dar battaglia ai vostri nemici [...] Non temete!” Dt 20, 3

“Fa silenzio e ascolta, Israele! Oggi sei divenuto il popolo del Signore, tuo Dio” Dt 27, 9

“Ascolta, Israele, i comandamenti della vita!” Bar 3,9

Salmo 118

“Con tutto il cuore ti cerco: non farmi deviare dalla tua parola” v. 10

“conservo nel cuore le tue parole” v. 11

“voglio meditare le tue parole” v. 15

“aprimi gli occhi perché io veda le meraviglie della tua parola” v. 18

“io mi consumo nel desiderio della tua parola” v. 20

“dammi intelligenza perché io osservi la tua parola” v. 34

“piega il mio cuore alla tua parola” v. 36

“la tua parola mi fa vivere” v. 50

“nel cuore della notte mi alzo a renderti lode per la tua parola” v. 62

“la tua parola Signore, è stabile come il cielo” v. 89

“mai dimenticherò la tua parola, per essi mi fai vivere” v. 93

“quanto amo la tua parola Signore, tutto il giorno la vado meditando” v. 97

“lampada per i miei passi è la tua parola, luce sul mio cammino” v. 105

“Proprio per questo anche noi rendiamo continuamente grazie a Dio perché, ricevendo la parola di Dio che noi vi abbiamo fatto udire, l'avete accolta non come parola di uomini ma, qual è veramente, come parola di Dio, che opera in voi credenti” 1 Tes 2, 13

E a Timoteo dice: “Tutta la Scrittura, ispirata da Dio, è anche utile per insegnare, convincere, correggere ed educare nella giustizia” 2 Tm 3, 16

Noi ci lasciamo trasformare rinnovando il nostro modo di pensare, per poter discernere la volontà di Dio, ciò che è buono, a lui gradito e perfetto. cfr. Rm 12, 2

“la santa passività”

Disse Gesù: “Ascoltate. Ecco il seminatore uscì a seminare” Mc 4, 3

“Così è il regno di Dio: come un uomo che getta il seme sul terreno; dorma o vegli, di notte o di giorno, il seme germoglia e cresce. Come, egli stesso non lo sa. Il terreno produce spontaneamente prima lo stelo, poi la spiga, poi il chicco pieno nella spiga; e quando il frutto è maturo, subito egli manda la falce, perché è arrivata la mietitura” Mc 4, 27-30

Dice il salmo: “io silente, non apro bocca, perché sei tu che agisci” Sal 39,10

“la santa attività”

Dice S. Giacomo: “Siate di quelli che mettono in pratica la Parola, e non ascoltatori soltanto, illudendo voi stessi; perché, se uno ascolta la Parola e non la mette in pratica, costui somiglia a un uomo che guarda il proprio volto allo specchio: appena si è guardato, se ne va, e subito dimentica come era. Chi invece fissa lo sguardo sulla legge perfetta, la legge della libertà, e le resta fedele, non come un ascoltatore smemorato ma come uno che la mette in pratica, questi troverà la sua felicità nel praticarla” Gc 1, 22-26

“Non chiunque mi dice: “Signore, Signore”, entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli” Mt 7, 21. 24ss

