

**Invoca lo Spirito Santo** con queste parole:

*Vieni Spirito d'amore. Apri i miei occhi e il mio cuore e comprenderò le parole del Signore.*

**Leggi e rileggi la Parola** sottolineando, con la matita la parola, la frase, l'idea che ti ha colpito.

**Medita la Parola** ponendo alcune domande al testo: cosa ti suggerisce e come ti interpella? Quali atteggiamenti e sentimenti ti trasmette?

**Prega la Parola** facendo del brano ascoltato un motivo di lode, ringraziamento, supplica, fiducia, pentimento, benedizione.

**Contempla la Parola** scoprendo il tuo mistero in quello di Dio con un dialogo confidenziale che diventa adorazione.

**Vivi la Parola** accogliendola dentro di te. «Il vangelo è il libro della vita del Signore ed è fatto per diventare il libro della nostra vita» (Madeleine Delbrêl).

**Invoca lo Spirito Santo** con queste parole:

*Vieni Spirito d'amore. Apri i miei occhi e il mio cuore e comprenderò le parole del Signore.*

**Leggi e rileggi la Parola** sottolineando, con la matita la parola, la frase, l'idea che ti ha colpito.

**Medita la Parola** ponendo alcune domande al testo: cosa ti suggerisce e come ti interpella? Quali atteggiamenti e sentimenti ti trasmette?

**Prega la Parola** facendo del brano ascoltato un motivo di lode, ringraziamento, supplica, fiducia, pentimento, benedizione.

**Contempla la Parola** scoprendo il tuo mistero in quello di Dio con un dialogo confidenziale che diventa adorazione.

**Vivi la Parola** accogliendola dentro di te. «Il vangelo è il libro della vita del Signore ed è fatto per diventare il libro della nostra vita» (Madeleine Delbrêl).

## Quando ascoltare la Parola di Dio?

### Quando sei triste

Salmi 33; 40; 51;  
Vangelo di Giovanni cap. 14

### Quando gli amici ti abbandonano

Salmi 26; 35; Vangelo di Matteo cap. 10;  
Vangelo di Luca cap. 17; Romani cap. 12

### Quando hai peccato

Salmi 50; 31; 129;  
Vangelo di Luca cap. 15 e 19,1-10

### Quando vai in Chiesa

Salmi 83, 121

### Quando ti trovi nei pericoli

Salmi 20; 69; 90;  
Vangelo di Luca cap. 8,22-25

## Quando ascoltare la Parola di Dio?

### Quando sei triste

Salmi 33; 40; 51;  
Vangelo di Giovanni cap. 14

### Quando gli amici ti abbandonano

Salmi 26; 35; Vangelo di Matteo cap. 10;  
Vangelo di Luca cap. 17; Romani cap. 12

### Quando hai peccato

Salmi 50; 31; 129;  
Vangelo di Luca cap. 15 e 19,1-10

### Quando vai in Chiesa

Salmi 83, 121

### Quando ti trovi nei pericoli

Salmi 20; 69; 90;  
Vangelo di Luca cap. 8,22-25

## Quando ti senti depresso

Salmi 12; 23, 30; 41-42;  
Prima lettera di Giovanni 3,1-3

## Quando ti assale il dubbio

Salmo 108; Vangelo di Luca cap. 9,18-22;  
Vangelo di Giovanni cap. 20,19-29

## Quando ti senti sopraffatto

Salmi 22; 42; 45; 55; 63

## Quando senti il bisogno di pace

Salmo 1; 4; 85;  
Vangelo di Luca cap. 10,38-42;  
Efesini 2,14-18

## Quando senti il bisogno di pregare

Salmi 6; 20; 22; 25; 42; 62,  
Vangelo di Matteo cap. 6,5-15;  
Vangelo di Luca cap. 11,1-3

## Quando ti senti depresso

Salmi 12; 23, 30; 41-42;  
Prima lettera di Giovanni 3,1-3

## Quando ti assale il dubbio

Salmo 108; Vangelo di Luca cap. 9,18-22;  
Vangelo di Giovanni cap. 20,19-29

## Quando ti senti sopraffatto

Salmi 22; 42; 45; 55; 63

## Quando senti il bisogno di pace

Salmo 1; 4; 85;  
Vangelo di Luca cap. 10,38-42;  
Efesini 2,14-18

## Quando senti il bisogno di pregare

Salmi 6; 20; 22; 25; 42; 62,  
Vangelo di Matteo cap. 6,5-15;  
Vangelo di Luca cap. 11,1-3

**Quando sei malato**

Salmi 6; 32, 38; 40; Isaia 38,10-20;  
Vangelo di Matteo cap. 26,39;  
Romani 5,3-5; Ebrei 12,1-11; Tito 5,11

**Quando sei nella tentazione**

Salmi 21, 45; 55; 130;  
Vangelo di Matteo cap. 4,1-11;  
Vangelo di Marco cap. 9,42;  
Vangelo di Luca cap. 21,33-36

**Quando sei nel dolore**

Salmi 16, 31; 34, 37; 38;  
Vangelo di Matteo cap. 5,3-12

**Quando sei stanco**

Salmi 4; 27; 55, 60; 90;  
Vangelo di Matteo 11,28-30

**Quando sei malato**

Salmi 6; 32, 38; 40; Isaia 38,10-20;  
Vangelo di Matteo cap. 26,39;  
Romani 5,3-5; Ebrei 12,1-11; Tito 5,11

**Quando sei nella tentazione**

Salmi 21, 45; 55; 130;  
Vangelo di Matteo cap. 4,1-11;  
Vangelo di Marco cap. 9,42;  
Vangelo di Luca cap. 21,33-36

**Quando sei nel dolore**

Salmi 16, 31; 34, 37; 38;  
Vangelo di Matteo cap. 5,3-12

**Quando sei stanco**

Salmi 4; 27; 55, 60; 90;  
Vangelo di Matteo 11,28-30

**Quando senti il bisogno di ringraziare**

Salmi 18; 65; 84; 92, 95;  
100; 103; 116, 136; 147;  
Prima lettera ai Tessalonicesi 5,18;  
Colossesi 3,12-17;  
Vangelo di Luca cap. 17,11-19

**Quando sei nella gioia**

Salmi 8, 97; 99;  
Vangelo di Luca cap. 1,46-56;  
Filippesi 4,4-7

*a cura di don Pietro Rubini  
direttore ULD*

**Quando senti il bisogno di ringraziare**

Salmi 18; 65; 84; 92, 95;  
100; 103; 116, 136; 147;  
Prima lettera ai Tessalonicesi 5,18;  
Colossesi 3,12-17;  
Vangelo di Luca cap. 17,11-19

**Quando sei nella gioia**

Salmi 8, 97; 99;  
Vangelo di Luca cap. 1,46-56;  
Filippesi 4,4-7

*a cura di don Pietro Rubini  
direttore ULD*

**IN CAMMINO CON LA PAROLA**

*Ed essi si dissero l'un l'altro: «non ci ardeva forse il cuore in petto mentre conversava con noi lungo il cammino, quando ci spiegava le Scritture?» (Lc 24,32).*

Cosa puoi fare per cominciare a scoprire anche tu il tesoro della Scrittura? Il modo più semplice è procurarsi una Bibbia o un libro dei quattro Vangeli e leggerne ogni giorno, o almeno ogni tanto, qualche pagina.

Di alcuni santi si racconta che, aprendo a caso il Vangelo, hanno cercato nel primo versetto che capitava sotto i loro occhi una parola personale che il Signore - così pensavano – aveva loro riservato. Spesso succede così. Quando apri il Libro Sacro c'è sempre una frase o una parola che sembra sia stata detta proprio per te, in rapporto alla situazione in cui ti trovi.

E, allora, che aspetti?

**IN CAMMINO CON LA PAROLA**

*Ed essi si dissero l'un l'altro: «non ci ardeva forse il cuore in petto mentre conversava con noi lungo il cammino, quando ci spiegava le Scritture?» (Lc 24,32).*

Cosa puoi fare per cominciare a scoprire anche tu il tesoro della Scrittura? Il modo più semplice è procurarsi una Bibbia o un libro dei quattro Vangeli e leggerne ogni giorno, o almeno ogni tanto, qualche pagina.

Di alcuni santi si racconta che, aprendo a caso il Vangelo, hanno cercato nel primo versetto che capitava sotto i loro occhi una parola personale che il Signore - così pensavano – aveva loro riservato. Spesso succede così. Quando apri il Libro Sacro c'è sempre una frase o una parola che sembra sia stata detta proprio per te, in rapporto alla situazione in cui ti trovi.

E, allora, che aspetti?