

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?