

Schema per la preghiera



- **Prima di entrare in preghiera**
Scelgo con cura il testo, il tempo, la durata, il luogo e la posizione che più mi aiutano a pregare.
- **1a. Entro in preghiera**
pacificandomi
con un momento di silenzio, respirando lentamente pensando che incontrerò il Signore, chiedendo perdono delle offese fatte e perdonando di cuore le offese ricevute
mettendomi alla presenza del Signore

faccio un segno di croce
 per lo spazio di un Padre nostro guardo come Dio mi guarda
 faccio un gesto di riverenza
 inizio la preghiera, in ginocchio o come più mi aiuta,
 chiedendo al Padre, nel nome di Gesù, lo Spirito Santo, perché il mio desiderio e la mia volontà, la mia intelligenza e la mia memoria (tutto me stesso) siano ordinati solo al lode e servizio suo

- **1b. Mi raccolgo** *composizione di luogo*
immaginando il luogo in cui si svolge la scena da considerare

- **1c. Chiedo al Signore ciò che voglio** *grazia da chiedere*
sarà il dono che quel brano mi vuoi fare

- **2. Medito la scena**
leggendo il testo lentamente, punto per punto
sapendo che dietro ogni parola c'è il Signore che parla a me
usando la memoria per ricordare l'intelligenza per capire e applicare alla mia vita
la volontà per desiderare, chiedere, ringraziare, amare, adorare

NB: Non avrò fretta, non occorre far tutto; è importante sentire e gustare interiormente per pregare mi ha aiutato? E la posizione del corpo? Sono stato

- **3. Concludo**
con un colloquio col Signore da amico ad amico su ciò che ho meditato
finisco con un Padre nostro
esco lentamente dalla preghiera

- **4. Rilettura della preghiera** *da parie mia*

come ho usato le indicazioni di "metodo"?
 Il luogo scelto per pregare mi ha aiutato?
 E la posizione del corpo?
 Sono stato fedele al tempo stabilito?
 Mi sembra di avercela messa tutta?
 Come mi sono comportato di fronte alle distrazioni?

faccio memoria dei doni ricevuti

Quali passi, parole, immagini, situazioni, persone del testo hanno trattenuto la mia attenzione?
 Quali sentimenti, desideri, attrazioni o resistenze, gusto o disgusto, paure o consolazioni, dubbi o conferme li hanno accompagnati? Quali intuizioni o intenzioni si sono presentate? Come ho terminato? Ho "dialogato" con il Signore? Su cosa?

