Schema per la preghiera

* *Prima di entrare in preghiera preparo e scelgo con cura*
* *L’orario* della preghiera (disteso e fattibile nella settimana)
* *la durata* della preghiera (o 30, o 45 o 60 minuti ed è importante che io lo decida prima attenendomi al tempo che ho scelto)
* *il luogo* della preghiera (silenzioso e non disturbato, sobriamente preparato con una icona o un crocifisso o un lume o altro segno)
* *la posizione del corpo* che più mi aiuta a entrare nel Mistero
* **Entro nella preghiera**
* mi pacifico con il *silenzio*, respirando con calma, pensando che incontrerò il Signore
* mi metto alla presenza del Signore con un segno di croce e guardo come Dio mi guarda
* compio un gesto di riverenza (in ginocchio, o con un inchino o altro)
* chiedo al Signore che tutta la mia persona si apra a ciò che Lui mi vuol dire e invoco lo Spirito Santo
* **Chiedo al Signore ciò che desidero, ovvero la grazia che Lui mi vuole donare**
* **chiedo la grazia** che mi è stata indicata nell’incontro
* **Leggo il testo del Vangelo proposto una prima volta**
* Lentamente, punto per punto, cerco di cogliere *ciò che il testo dice in sé*
* Mi faccio aiutare dagli appunti presi in precedenza
* **Leggo il testo del Vangelo proposto una seconda volta**
* *Medito* la scena e cerco di cogliere *ciò che il testo dice a me qui e ora*
* Mi fermo su ciò che lo Spirito dice al mio cuore e sosto senza fretta
* **Mi raccolgo e ad occhi chiusi provo ad immaginare la scena (Composizione di luogo)**
* Lascio che tutti i miei sensi si aprano ai colori, agli odori, ai volti, ai suoni della scena e dei personaggi coinvolti
* Lascio che lo Spirito mi coinvolga e mi collochi nella scena evangelica
* **NB: Non devo avere fretta, non occorre fare tutto, ma è fondamentale sentire e gustare interiormente** **ciò che il Signore mi vuole donare**
* **Concludo**
* con un colloquio filiale e amichevole col Signore
* con un Padre nostro
* **Rilettura della preghiera**

**NB: qui se vuoi puoi scrivere delle note ma non scrivere durante la preghiera!**

Puoi chiedere all’equipe qualcuno per ascoltare il frutto della tua preghiera. restiamo a disposizione.

Buona preghiera !