

Schema per la preghiera

➔ Prima di entrare in preghiera

scelgo il testo, la durata, il luogo e la posizione del corpo che più mi aiutano a pregare.

☞ Entro in preghiera

- * con un momento di silenzio
- * respirando lentamente
- * pensando che incontrerò il Signore,
- * faccio un segno di croce
- * per lo spazio di un Padre nostro guardo come Dio mi guarda
- * chiedendo al Padre, nel nome di Gesù, lo Spirito Santo, perché con tutto me stesso sia orientato a Lui.
- * **Mi raccolgo immaginando** il luogo in cui si svolge la scena da considerare

☞ Medito la scena

- leggendo il testo lentamente, punto per punto; dietro ogni parola c'è il Signore che parla a me

- ☞ Cerco di capire il testo: cosa **dice il brano in sé**?
- ☞ Lascio emergere cosa **dice a me** il testo:
Rivedo la mia vita quotidiana, le mie situazioni, quello che sono a partire dal brano biblico. Mi lascio toccare nella memoria, intelligenza, volontà...

Oppure

- ☞ Entro nel brano con tutto me stesso: “**vedo**” i personaggi, “**ascolto**” ciò che dicono, “**guardo**” ciò che fanno.
Lascio emergere luci sui miei desideri, sul mio vissuto e sulle mie scelte...

NB: non avrò fretta, non occorre far tutto; è importante sentire e gustare interiormente.

☞ Concludo

- con un colloquio con il Signore da amico ad amico su ciò che ho meditato; ad esempio: esprimo i desideri, chiedo, ringrazio, amo, adoro...
- finisco con un Padre nostro ed esco lentamente dalla preghiera

☞ Uscito dalla preghiera rileggo ciò che è successo

Quali **versetti**, 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 **pensieri**, intuizioni o intenzioni si sono presentate?