

PROPOSTE DI SPIRITUALITA'

Indicazioni per la preghiera

1. 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 di Dio

- Faccio un segno di croce
- Per lo spazio di un Pater 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 siano ordinati solo a lode e servizio suo.

2. Mi raccolgo

- Immaginando il luogo in cui si svolge la scena da considerare

3. Chiedo al Signore ciò che voglio

- Sarà il dono che quel brano di vangelo mi vuol fare e che corrisponde a quanto Gesù fa o dice in quel racconto

4. Medito e/o contemplo 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

N.B. Non avrò fretta, non occorre far tutto, è importante sentire e gustare interiormente; sosto dove e finché trovo frutto, ispirazione, pace e consolazione avrò riverenza più grande quando, smettendo di riflettere, inizio a parlare con il Signore.

5. Concludo

- Con un colloquio col Signore da amico ad amico su ciò che ho meditato
- Finisco con un Padre nostro
- Esco lentamente dalla preghiera