

Metodo di preghiera

1. Mi preparo

Scelgo il *luogo*, la *posizione* del corpo, il *tempo* che dedicherò (consigliamo 40 min. o 1 ora).

2. Chiedo una grazia (scritto)

Cosa desidero che accada in questo tempo di preghiera? Domando una grazia e la metto per iscritto: “*Signore, in questo tempo di preghiera fa che io possa comprendere meglio...*”. Se mentre ascolto la spiegazione del brano mi colpisce qualcosa in particolare, nella richiesta di grazia chiedo di approfondire quell’aspetto.

3. Lascio libero il Signore

L’incontro col Signore avviene nella libertà mia e sua. Non voglio rimanere attaccato alle mie richieste. Perciò la richiesta della grazia, che ho appena fatto, si concluderà così: “*Se per me non è bene quello che ti chiedo, non concedermelo. Dammi ciò che vuoi tu. Mi fido di te*”.

4. Incontro il Signore

Faccio un *segno di croce*, mi dispongo alla presenza del Signore e di tutta la Chiesa che lo prega. *Invoco lo Spirito Santo* e faccio un atto di fede, credendo che la parola che ho davanti è piena di Lui. Con atteggiamento umile comincio a *leggere* il brano e gli appunti che mi sono fatto ascoltandone la spiegazione. Non sono soltanto preoccupato di capire che cosa significa quello che leggo, ma faccio attenzione anzitutto a Colui che mi sta parlando: la preghiera è un incontro.

Mentre leggo, mi soffermo su qualche parola e la *ripeto* qualche volta. La *medito*, penso con il Signore a partire da quella parola. Non bisogna aver paura di pensare... l’importante è pensare dialogando col Signore.

Ogni tanto faccio un breve tuffo nel mio cuore per rendermi conto di *quello che provo* mentre medito quella parola (solievo, consolazione, speranza... timore, dubbio, ansia...).

La preghiera è l’arte della relazione con Dio e questa relazione coinvolge tutto noi stessi. È bello che io accompagni preghiera con *piccoli gesti* verso la Parola e verso quel Volto che la abita (un bacio, un inchino...).

N.B.: Non cadere nella tentazione di guardare a te stesso con domande/pensieri del tipo: Questa Parola cosa mi dice di fare? La sto mettendo in pratica? Il Signore dice questo, io invece... Occorre avere il coraggio di dimenticare se stessi per osservare come il Signore è veramente, con quale amore agisce nella storia degli uomini e come gli uomini (non io) reagiscono alla sua azione. Questo sia il sottofondo di ogni preghiera, altrimenti rimaniamo imbrigliati nel nostro io.

5. Lo saluto

Prego il *Padre Nostro*, faccio un’*invocazione a un santo amico* e do un *bacio* alla Sacra Scrittura.

6. Faccio memoria dell’incontro (scritto)

Dopo aver salutato “l’Amico”, trattengo nella *memoria* l’essenziale dell’incontro.

Ho due possibilità:

- Mi annoto in modo molto essenziale il pensiero più importante di questa preghiera, quello che sento essere più legato alla relazione tra il Signore e me.
- Faccio l’esame della preghiera secondo lo schema proposto di seguito.

Punto 6 – Esame di preghiera

Traccio una riga per dividere il foglio in due colonne. Scrivo in alto nella prima colonna: PENSIERI; nella seconda: SENTIMENTI.

Raccolgo solo i pensieri principali della preghiera, non più nell'ordine in cui si sono susseguiti (prima questo, poi quello...), bensì in un nuovo ordine:

- A) I pensieri che ritengo essere di Dio, con i sentimenti che li accompagnavano.
- B) Altri pensieri importanti o ricorrenti avuti durante la preghiera, con i relativi sentimenti.
- C) I pensieri con i quali il tentatore mi ha messo inciampo e i sentimenti suscitati.

Con una freccia sulla riga che separa le due colonne indico:

- Se il pensiero ha fatto nascere il sentimento (→).
- Se da un sentimento è venuto fuori un pensiero (←).

N.B.: Ogni pensiero è sempre accompagnato da qualche sentimento. Noi "occidentali" siamo molto bravi con i pensieri, mentre siamo piuttosto analfabeti riguardo ai sentimenti. Non sarà facile riconoscere i sentimenti, chiamarli per nome, coglierne le sfumature. Ma proviamo!

Pensieri	Sentimenti
A) Signore, mi sembra che in questo tempo di preghiera Tu mi hai detto: - ... - ... - ...	
b) Ho avuto anche questi pensieri importanti o ricorrenti: - ... - ... - ...	
c) Ero distratto/tentato con questi pensieri: - ... - ... - ...	