

UN METODO PER PROCEDERE NELLA PREGHIERA

- Penso che incontrerò il Signore e richiamo alla memoria il brano su cui pregherò.
- Scelgo il luogo dove pregare.
- Considerando come il Signore mi guarda, mi metto alla Sua presenza.
- Assumo una posizione comoda. Scelgo la posizione del corpo che più mi aiuta a pregare.
- Entro in preghiera pacificandomi.
- Mi metto con fiducia alla presenza del Signore. «Signore, non sono capace di pregare; sei tu che preghi in me. Non so da che parte cominciare: è il tuo Spirito che mi guiderà».
- A partire dal brano proposto chiedo il dono che desidero da questo tempo di preghiera.
- Leggo il brano della Scrittura e immagino il luogo in cui si svolge la scena da considerare.
- Mi soffermo su quella parola, su quella immagine o su quella situazione narrativa che attira la mia attenzione e comincia a diventare significativa per me.
- L'assaporo con calma e in profondità finché vi trovo frutto, ricordando che «non è il molto sapere che sazia o soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose internamente» (Ignazio di Loyola).
- A partire da ciò che la preghiera ha suscitato in me faccio un colloquio con il Signore, come un amico parla all'amico.
- Esco lentamente dalla preghiera.

Rileggo la mia preghiera

- Dopo aver pregato rifletto su come è andata.
- Do un nome a ciò che è avvenuto in me durante la preghiera, faccio memoria di ciò che il Signore mi ha donato e delle risonanze affettive che questo ha avuto in me ed eventualmente scrivo qualche nota.
- Rivedo la mia disposizione durante la preghiera.