

METODO DI PREGHIERA

OBIETTIVI

- ▲ Creare il contesto per incontrare il Signore e farne esperienza
- ▲ La preghiera è RELAZIONE e come tutte le relazioni deve essere curata, non si improvvisa (*richiede un ASCOLTO – shemà Israel – un RISPONDERE, un cercare il Suo SGUARDO: Sal 27, 7-9*)
- ▲ Non si tratta di apprendere una tecnica oppure per sentirci apposto con la coscienza, ma si tratta di mettersi nella condizione migliore per **conoscere** e **incontrare** Dio

ISTRUZIONI

- ▲ Cosa **non** è la preghiera
 - *Un monologo, un parlare tra sé e sé; un parlare al Signore senza dargli la possibilità di interpellarlo (monologo camuffato da dialogo)*
 - *Passatempo, hobby, qualcosa che se ne può fare a meno*
 - *Esercizio per star bene, per metterci apposto la coscienza, attività intellettuale, sentimentalismo, riflessione, stare con i propri pensieri (come ex psicologico)*
 - *Leggere un libro (anche se spirituale)*
 - *Non è il luogo dove devo cercare soluzioni ai miei problemi*
 - **Il cercare più noi stessi che un Tu!**
- ▲ Cosa **è** la preghiera
 - *Una relazione, un desiderio (anche il Signore desidera stare con noi e pregare con noi)*
 - *Richiede la presenza di un IO e un TU (quindi due libertà, due volontà, due intelligenze, due modi di sentire); il Signore è ALTRO da me.*
 - *Evitare due atteggiamenti:*
 - ✓ *Il Signore è talmente grande e presente che tu non esisti più, devi prendere tutto alla lettera perché tanto Dio è Dio.*
 - ✓ *Dio è piccolo e il mio IO è grande quindi decido io quando iniziare e finire di pregare, su cosa fermarmi, cosa sentire. È un IO invadente, decido tutto io.*
 - ✓ *Ci deve essere una RECIPROCIÀ (c'è un momento in cui ascolto e un momento in cui parlo)*
 - ✓ *NON è un rapporto PARITARIO (Dio è il Creatore, mio Padre, che mi salva e perdona; io sono creatura, figlio amato, salvato e perdonato)*
- ▲ Alcune **ATTENZIONI**
 - *Evitare l'intellettualismo: lo scrivere durante la preghiera, se aiuta a concentrarsi sul "pezzo", rischia di accentuare un intellettualismo. Anche leggere altri testi durante la preghiera accentua l'attività intellettuale.*
 - *Evitare il soggettivismo e lo spiritualismo: la scelta previa del luogo e del tempo da dedicare alla preghiera aiuta la consapevolezza che ci si relazione con un Altro.*

- **Preparazione:** la preghiera (come ogni appuntamento importante) non si improvvisa e alcune cose le devo scegliere in anticipo. Sono delle **coordinate** necessarie in quanto la vita spirituale è un fatto di **INCARNAZIONE** mentre i pensieri sono solo pensieri:
 - **Luogo:** che aiuta la concentrazione (possibilmente al chiuso, dove non ci sono distrazioni, avere un qualcosa di tangibile che ricorda che sono alla presenza del Signore: in chiesa, il Santissimo, un'icona o immagine sacra);
 - **Tempo:** lo decido prima (da 45 min a 1 ora), ci sto indipendentemente da come mi sento (non allungo se "sto bene" e non accorcio se mi sto "annoiano" – ciò che posso dare al Signore è il Tempo); scegliere un momento in cui si hanno sufficienti energie (quindi non alla sera tardi oppure in pausa pranzo (?));
 - **Testi** su cui pregare: si prega sulla PdD. Scegliere prima su cosa pregare (Lectures del giorno, testi consigliati dalla guida spirituale, lettura corsiva di un libro della Bibbia) e leggere eventualmente qualche commento (non lungo, giusto per contestualizzarti la Parola) prima di entrare in preghiera...meglio se la sera prima!

- **Metodo di preghiera** (è una "strada", non è una cosa che ti dai tu, ti metti in ascolto di ciò che succede)
 - **Entro di preghiera** (trovando pace e per mettermi alla presenza del Signore)
 - Con un momento di silenzio (non si tratta tanto di scacciare via i vari pensieri ma di consegnare al Signore il nostro vissuto, ci presentiamo con quel che abbiamo e siamo)
 - Respirando lentamente
 - **Pensando che incontrerò il Signore**
 - Chiedendo perdono per le offese fatte e perdonando di cuore le offese ricevute (per entrare riconciliato nella relazione col Signore)
 - Faccio un segno di croce (un gesto fisico che mi dice che inizio)
 - **Per un minuto guardo come Dio mi guarda** (e gli dico come sto)
 - Inizio la preghiera in una posizione che più mi aiuta
 - Chiedo 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 (eventualmente consegnare "Preghiera iniziale").
 - **Mi raccolgo**
 - Immaginando il luogo in cui si svolge la scena da considerare
 - **Chiedo al Signore ciò che voglio**
 - Sarà il dono che quel brano della Scrittura mi vuol fare e che corrisponde a quanto il Signore fa o dice in quel racconto (ex. donami di poterti conoscere, di servirti meglio)
 - **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
 - Non avrò fretta, non occorre far tutto

- È importante sentire e gustare interiormente
- Sosto dove e finché trovo frutto, ispirazione, pace e consolazione
- Alla fine della preghiera smetto di riflettere e inizio a parlare col Signore direttamente senza la Scrittura come da amico a amico

○ **Concludo**

- Finisco con un Padre nostro
- Esco lentamente dalla preghiera