

Preghiera di consapevolezza



Prima della preghiera

Il tempo

- Trovo un momento della giornata in cui mi possa raccogliere in me stesso nel silenzio per 10 o 15 minuti.

Il luogo

- Trovo un luogo in cui possa trascorrere questo tempo.
- Mi aiuto con un'immagine che mi ricordi che sono alla presenza di Dio (un'icona, un crocifisso, la foto di un panorama, ...).
- Accendo una candela, uso una luce che aiuti il raccoglimento.

Posizione del corpo

- Trovo una posizione che mi aiuti a stare raccolto: seduto (in poltrona, su una sedia, per terra, ...), sdraiato, in piedi, camminando, ...

Nei vari giorni

- Potrei dover cambiare tempo e luogo, ma se ho trovato ciò che mi aiuta e non devo, non cambio.



Durante la preghiera

Mi dispongo all'ascolto

- Chiedo allo Spirito di Dio che mi apra il cuore e la mente, affinché io possa guardare e ascoltare me stesso e il mondo con il suo sguardo amorevole che non giudica.

Ascolto

- Cerco di individuare qual è il sentimento o quali sono i sentimenti che percepisco in me con maggiore intensità qui ed ora.
- Per ogni sentimento che ho chiaramente individuato, cerco quale situazione o insieme di situazioni lo hanno provocato.

Presento a Dio

- Concludo una delle preghiere che trovo alla fine di questa traccia, offrendo al Signore quanto mi ha dato.



Dopo la preghiera

- Riporto sul mio quaderno di traccia senza censura ogni differente sentimento emerso (positivo o negativo), collegandolo ai fatti puntuali e concreti che hanno provocato quel particolare sentimento.
- Se fatti diversi hanno provocato uno stesso sentimento, riporto questo sentimento tante volte quanti sono i differenti fatti. Così allo stesso modo, se uno stesso fatto ha provocato diversi sentimenti, riporto questo unico fatto tante volte quanti sono i sentimenti provocati.
- N.B.: le indicazioni della traccia servono ad orientarmi e ad impratichirmi, le uso tanto quanto mi aiutano, ricordando che *«non è il tanto sapere che sazia e soddisfa il cuore, ma sentire e gustare interiormente le cose»*.



Preghiere per concludere

Conducimi tu, luce gentile,
conducimi nel buio che mi stringe,
la notte è scura la casa è lontana,
conducimi tu, luce gentile.
Tu guida i miei passi, luce gentile,
non chiedo di vedere assai lontano
mi basta un passo, solo il primo passo,
conducimi avanti, luce gentile.
Non sempre fu così, te non pregai
perché tu mi guidassi e conducessi,
da me la mia strada io volli vedere,
adesso tu mi guidi, luce gentile.
Io volli certezze dimentica quei giorni,
purché l'amore tuo non m'abbandoni,
finché la notte passi tu mi guiderai
sicuramente a te, luce gentile.

(J.E. Newman)

Padre mio,
io mi abbandono a te,
fa di me ciò che ti piace.
Qualunque cosa tu faccia di me
Ti ringrazio.
Sono pronto a tutto, accetto tutto.
La tua volontà si compia in me,
in tutte le tue creature.
Non desidero altro, mio Dio.
Affido l'anima mia alle tue mani
Te la dono mio Dio,
con tutto l'amore del mio cuore
perché ti amo,
ed è un bisogno del mio amore
di donarmi
di pormi nelle tue mani senza riserve
con infinita fiducia
perché Tu sei mio Padre.

(Charles de Foucault)

Signore, avvenga di me come tu vuoi,
voglio andare come tu vuoi,
solo aiutami a capire ciò che tu vuoi.
Signore, quando vuoi è quello il momento
e quando vuoi, sono pronto:
oggi e sempre.
Signore, ciò che vuoi l'accetto,
ciò che vuoi è bene per me,
basta che io sia tuo
Signore, poiché tu lo vuoi è cosa buona
e poiché tu lo vuoi ho coraggio:
Il mio cuore riposa nelle tue mani!

(Rupert Mayer)

Prendi, Signore, e ricevi
tutta la mia libertà,
la mia memoria,
la mia intelligenza
e tutta la mia volontà,
tutto ciò che ho e possiedo è tuo;
tu me lo hai dato,
a te, Signore, lo ridono;
tutto è tuo,
disponine secondo la tua volontà;
dammi solo il tuo amore e la tua grazia;
questo mi basta.

(Ignazio di Loyola)

