

## COLLOQUIO

**Ascolta, medita, contempla: prega.** Leggi il testo più volte: non aver fretta, non occorre far tutto. Dietro ogni parola c'è il Signore che vuol dirti qualcosa. Ripeti più volte la parola che ti colpisce: ricorda che «non è il molto sapere che sazia l'anima ma il sentire e gustare profondamente» (S. Ignazio). Fermati dove e finché trovi frutto, ispirazione, pace e consolazione... avrai attenzione più grande quando smettendo di riflettere inizierai a parlare col Signore.

**Colloquio:** parla col Signore «come un amico parla ad un amico» (S. Ignazio). Affidati al Signore quel che si è mosso, o non mosso, in te nella preghiera, ringrazialo.

### Concludi con il Padre nostro.

Ricorda e invoca la Madonna e i santi che ti sono cari.

## RIFLETTI SULL'INCONTRO

*ovvero "Rileggere la preghiera"*

*Ogni incontro importante va considerato con attenzione.*

### Dedica almeno 5 minuti per rileggere la tua preghiera.

Ancora in dialogo con il Signore domandati:

*Ho osservato il metodo? Che difficoltà ho avuto, e perché? Che cosa mi ha detto il Signore? Quando mi sono sentito in sintonia con Lui e quando "stonato" (guarda i tuoi sentimenti)? Cosa mi ha disturbato (distrazioni, paure, resistenze, forme di chiusura...)? L'importante è comunque non valutare la propria preghiera, ma cogliere cosa sia accaduto.*

*E' molto utile che tu scriva queste tue osservazioni per vedere come il Signore ti conduce e per verificarle con la tua guida spirituale.*



DIOCESI DI FIESOLE

## ESERCIZI SPIRITUALI NEL QUOTIDIANO della Chiesa Fiesolana

### METODO PER LA PREGHIERA

*La preghiera non è pensare a Dio,  
riflettere su Dio, cercare nella Bibbia delle idee su Dio.  
È relazione personale con Dio, un vero incontro:  
ascoltare quello che ha da dirti e parlarne con Lui.  
E' soprattutto opera di Dio, dello Spirito Santo  
che desidera comunicarsi.*

*Questi suggerimenti possono aiutarti a prepararti e  
disporti all'incontro con Dio attraverso la Parola  
e a metterti sotto l'azione dello Spirito Santo per poter  
vivere al meglio questi giorni.*

*"Questo intendo richiamare al mio cuore,  
e per questo voglio riprendere speranza.  
Le grazie del Signore non sono finite,  
non sono esaurite le sue misericordie.  
Si rinnovano ogni mattina,  
grande è la sua fedeltà."*

*(Lam 3,21-23)*

## PRENDI L'APPUNTAMENTO

*ovvero "Preparare la preghiera"*

### - Per il tuo incontro con Dio decidi il tempo

*Momento della Giornata e durata: almeno mezz'ora, e sii fedele al tempo stabilito.*

### - Scegli il luogo

*L'angolo bello, davanti ad un'immagine sacra  
Scegli un luogo che più ti aiuta a fare silenzio,  
fuori e dentro di te.*

### - Prepara il testo su cui pregherai

*Cercalo nella bibbia, leggi.  
Riprendi in mano gli appunti della meditazione del  
Vescovo, metti a fuoco qualche punto particolare.*

### - Prepara il cuore

*Mentre ti avvicini all'ora e al luogo stabilito coltiva il  
desiderio di Dio, d'incontrarlo, di ascoltarlo, di  
sperimentare la sua presenza.*

## VIVI L'INCONTRO

*ovvero "La preghiera"*

### ENTRARE IN PREGHIERA

*Essere presenti l'uno all'altro nel silenzio.*

- **Mi raccolgo:** scegli una **posizione del corpo** che ti aiuta; respira lentamente; raccogli tutto te stesso: il cuore con i suoi affetti in subbuglio, l'intelligenza con i suoi dubbi; la volontà con le sue incertezze, i sensi con le loro distrazioni. Esprimi il tuo desiderio di essere lì con tutto te stesso: "Eccomi, ci sono... parla Signore il tuo servo ti ascolta"

- **Mi metto alla presenza di Dio:** fai bene il **segno della croce**; pensa e credi che Dio è presente; credi nella presenza di Cristo nella Parola (*se ti aiuta bacia la Bibbia ed esprimi la tua fede*); **invoca lo Spirito Santo**, è lui che ti abita e che ha ispirato e rende viva la Parola. Per la sua presenza in te e nella Scrittura è possibile il contatto con Dio.

### RICHIESTA DI UN DONO

- **Chiedi ciò che desideri per questo incontro:** è il desiderio particolare di questo momento di preghiera e si ispira al testo che stai per pregare.

- **Lascia l'altro libero:** chiedi che tutto di te nella preghiera e nella vita sia orientato a Dio e solo per lui. Lascia a Dio la libertà di dirti quello che vuole e disponiti a ricevere ciò che Lui vorrà donarti, fosse anche diverso da ciò che vorresti.

