

**INDICAZIONI PER LA PREGHIERA
SU UN BRANO BIBLICO
(Contemplazione)**

- ❖ *Scegli il tempo, la durata, il luogo e la posizione che più ti aiutano a pregare: quando hai trovato ciò che ti aiuta, resta, e non pensarci più.*
- ❖ *Pacificati, respirando profondamente. Senti l'aria che dall'esterno entra nel tuo interno. Sentila uscire.*
- ❖ *Chiedi allo Spirito Santo che ti aiuti a pregare, che tutta la tua persona: corpo, affettività, immaginazione, intelletto, volontà, spirito..., partecipi e sia orientata alla preghiera.*
- ❖ *Ricorda brevemente il testo su cui pregherai.*
- ❖ *Immagina di trovarti in un luogo "interiore" dove incontri il tuo Signore; o nel luogo descritto nel brano. Rimani lì.*
- ❖ *Chiedigli ciò che desideri da questo momento di preghiera.*
 - *Immagina i luoghi e le persone descritte nel brano: "vedi" le persone, "ascolta" ciò che dicono, "guarda" ciò che fanno.*
 - *Se ti senti invitato, sii presente attivamente all'episodio narrato.*
 - *Lascia che il "mistero" che contempi ti tocchi interiormente. Nota come "si riflette" sulla tua vita, quale luce o chiarezza ti lascia?*
- ❖ *Dialoga con il tuo Signore, in quel luogo interiore, ed esprimi ciò che desideri dirgli.*
- ❖ *Salutalo nel terminare la preghiera.*

2Cor 3, 18: "E noi tutti, a viso scoperto, riflettendo come in uno specchio la gloria del Signore, veniamo trasformati in quella medesima immagine, di gloria in gloria, secondo l'azione dello Spirito del Signore."