

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

- ❖ *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. Rimani lì.*
- ❖ *Chiedigli ciò che desideri da questo momento di preghiera.*
 - *Ora rileggi il brano biblico; cerca di capirlo, soprattutto per come ti è stato spiegato: cosa dice il brano in sé?*
 - *Fai presente la tua vita quotidiana, le tue situazioni, quello che sei...; rivedi tutto a partire dal brano biblico: cosa dice a te?*
 - *Come ti tocca quello che comprendi? Quale sentimento ti suscita?*
- ❖ *Dialoga con il tuo Signore, in quel luogo interiore, ed esprimi ciò che desideri dirgli.*
- ❖ *Salutalo nel terminare la preghiera.*