

I Quaderni della Comunità n° 01/2005
COMUNITA' S. VOLTO DI GESU' - R.n.S.
Centro Divina Misericordia
Via Refrancore, 86/6 - 10151 TORINO
Tel. 011 7395.152

“ Crescete nella Mia gioia, siate uniti nel Mio amore e gusterete la Mia pace.

Cercate di raccogliere in sintesi quello che avete studiato e mettetelo in pratica”.

SINTESI DEL “METODO SEMPLICE DI PREGHIERA CONTEMPLATIVA”

1° fase: RILASSAMENTO e SILENZIO

- Siediti e rilassati; lascia scorrere via ogni tensione nella consapevolezza di essere alla Presenza di Dio.
- Fa' il silenzio interiore; mente, cuore, volontà, sentimenti, diventino tranquilli e sereni.
- Respirazione quieta, ma svegli ed attenti alla Presenza di Dio come la sentinella di guardia, mentre il cuore è pronto.

2° fase: LA SUA PRESENZA

- Dio mi conosce, mi ama e per me “*Abbà Padre*”, io sono la Sua immagine.
- In, attraverso e con Gesù, il Padre mi parla di amore: Sei mio figlio.
- In, attraverso e con Gesù, Egli mi dona il Suo Spirito e mi riempie di ringraziamenti e di lodi per la Sua presenza.

3° fase: IO MI ARRENDO

- “*Non sono più io che vivo, ma Cristo che vive in me*” (Gal.2,4).

- Abbandona preoccupazioni ed affanni; la mia fede e la mia speranza diventano la certezza che non esistono più motivi di ansietà perché tutto è abbandonato in Lui.
- Il mio cuore non ama più con il proprio amore. E' Gesù che attraverso il Suo Spirito ama Suo Padre nel mio respiro d'amore.
- Mi arrendo completamente a Gesù e lo accolgo come Mio Signore e Mio Salvatore

4° fase: CONOSCO I MEI RIFIUTI - LI CONFESSO -

ACCETTO IL SUO VOLERE

- Accetto la Sua volontà; è Sua volontà che noi non dovremmo mai cercare d' influenzare persone o fatti per mezzo di atti di violenza del cuore. E' Sua volontà che noi esercitiamo su di loro la forza dell'amore, del perdono, della sofferenza, dell'accettazione, del ringraziamento.
- Nella vita quotidiana significa: mai giudicare, mai discutere, mai criticare, mai interferire sulle cose altrui. Ritiro, in questo stato di preghiera, il mio giudizio soggettivo di condanna; la mia critica; deploro la violenza dei miei pensieri, parole ed opere. Accetto così la Sua guida e la Sua Signoria, mentre Egli mi conduce passo passo, abbandonando il mio volere personale.

5° fase: PENTIMENTO: CHIEDERE LA GRAZIA DEL RIMORSO

- Con umiltà ci riconosciamo peccatori, supplichiamo il Suo perdono e lo ringraziamo, con umiltà, di averci ascoltati.

Questa fase può essere più o meno lunga.

6° fase: CONTEMPLAZIONE

- Lontano da ogni ostacolo posso abbandonarmi alla Sua Presenza che è una consapevolezza amorosa.

Questa fase può essere portata avanti con una preghiera ripetitiva, portata avanti con un tranquillo ritmo di respirazione.

7° fase: RICEVERE

- Egli ci riempie della Sua Presenza e lo percepiamo solo nella fede o per mezzo della Sua Grazia, nell'esperienza.
- Ci porta alla pace spirituale, ci porta la capacità di servirLo, proclamarLo nella gioia e nell'amore.
- Ci porta il desiderio di pregarLo e di ringraziarLo, ci porta il desiderio di recare la guarigione nel Suo nome, pace ed unità agli uomini di buona volontà.

8° fase: INTERCESSIONE

- Attraverso il Suo Spirito in noi, Gesù si preoccupa per tutti quelli che dovrebbero essere il Suo popolo; per mezzo nostro Egli vuole intercedere e soffrire.

La Sua promessa è: “*Chiedete e vi sarà dato*”.

Pregare, quindi, con la certezza che Egli ha già dato quello che noi chiediamo, perché noi chiediamo secondo la Sua volontà.

- Es. Signore, dona la pace a
- Aiuta
- Fa conoscere il Tuo amore
- Guarisci
- La Tua volontà si compia nella vita di

9° fase: LODE e RINGRAZIAMENTO PERCHE' LA SUA VOLONTA' SI STA ATTUANDO IN NOI

- Gesù lodava e ringraziava il Padre per essere stato esaudito; anche noi ringraziamo e lodiamo.
- La preghiera Eucaristica è una preghiera di ringraziamento e di intercessione.
- *AMEN* -

- ALCUNI SUGGERIMENTI -

1. Accettare la nostra debolezza se non riusciamo a lasciare andare pensieri dispersivi, tensioni, ecc
- Offrire a Lui il nostro senso di fallimento.

2. Provare a respirare ritmicamente seguendo la velocità del battito del cuore.
3. Di grande aiuto ritmare una preghiera ripetuta con quiete e regolare respirazione.

- Le parole si possono pronunciare con le labbra o meglio mentalmente.(Es. "Gesù" - "Abbà Padre" - "Ave Maria").
- Si possono usare i grani del rosario per la preghiera ripetitiva.

4. Scegliere un posto tranquillo dove sia difficile essere disturbati. Idealmente il posto migliore è di fronte al SS. Sacramento.

5. Si consiglia un'ora al giorno.

Quotidianamente un'ora è anche necessaria per il bisogno di guarigione dell'anima e dell'apertura allo Spirito; in quiete e silenzio.

- La durata deve essere compatibile col proprio lavoro ed i propri impegni.

6. La posizione del corpo deve risultare rilassata, ma sveglia.

L'IMPORTANTE E' COME VIVI.

- Allontanarti dalla violenza, dalla menzogna, dall'affermazione del proprio io, dalle proprie passioni, dal desiderio di possesso e dalla bramosia verso il dare e preferire la sobrietà.
- Combattere orgoglio, ambizioni, gelosia, odio, ira, collera, violenza, passione, immoralità, pigrizia, avarizia.
- Accogliere i frutti dello Spirito Santo; amore, gioia, pace nel cuore, pazienza nel comportamento; gentilezza verso tutti, bontà, fiducia negli affari, dolcezza nel tuo comportamento; autocontrollo del cuore e della mente.
- Nutrire continuamente il desiderio di Dio.

Per nutrire e rafforzare questo desiderio di Dio ci sono due modi:

1°) " *Lectio divina* "

- E' un modo passivo di lettura della Sacra Scrittura, negli altri modi di leggere: la ragione è attiva, si cerca di capire, di assimilare convinzioni e motivi.

Nella " *lectio* " al contrario, noi non ci sforziamo tanto di capire, lasciamo semplicemente che le parole affluiscano in noi, conoscendo la loro forza sacramentale che prepara e chiama le visite del Verbo.

- Questa lettura è veramente preghiera e può essere fatta quando abbiamo la testa stanca; essa non stanca mai, al contrario, riposa.

Il Sacro Testo è il miglior libro per questa lettura.

- L'anima riceve molta luce e capisce che questa Presenza illuminante è lo Spirito Santo.

Esperimenta un aumento di fede.

- 2°) - Pregare per il dono della preghiera:

“ Signore riversa il Tuo Spirito in me con tutta la Tua pienezza, prega in me, manifestati in me, insegnami a conoscerti e ad amarti.”

FRUTTI DELLA PREGHIERA CONTEMPLATIVA

- Essa trova la consapevolezza che quanto è contenuto nelle parole è realmente presente in noi.

Le parole servono come squillo di campanello per svegliarci dal sonno.

- La preghiera meditativa sorvola la verità col pensiero, quella contemplativa si ferma e si sveglia alla Sua Presenza interiore.

- Es. meditazione: concepire un quadro.

contemplazione: dipingere un quadro, guardarlo terminato, vedendolo nel suo complesso.

- La preghiera contemplativa è la sola vera preghiera perché va al di là della preghiera vocale (parole) e di quella meditativa (pensiero), perché ci apre allo Spirito Santo, alla Sua azione, ai Suoi doni, alla purificazione ed alla guarigione del nostro spirito.

- Vi sono altri termini: preghiera del silenzio, del riposo, del cuore.

-----o-----o-----

CANTI PROPOSTI PER L'ADORAZIONE

N° 90 - GESU' (PENTECOSTE '81)

N° 115 - FISSA GLI OCCHI

N° 128 - TI LODIAMO E T'ADORIAMO

N° 158 - MAESTA'

N° 160 - PADRE T'AMIAMO

N° 161 - DAVANTI AL RE

N° 162 - LASCIATI ANDARE

N° 163 - GESU' DOLCE MUSICA

N° 169 - E' VERSO DI TE CHE GUARDO

N° 175 - GESU' T'ADORIAMO

N° 182 - GRANDE SEI O MIO SIGNOR

N° 232 - GESU' E' LA PACE

N° 236 - PROSTRATI ADORIAMO

N° 237 - SEI IL MIO RIFUGIO

N° 249 - DIO TI ADORERO'

N° 302 - IO VEDO IL RE