

## METODO PER PRATICARE

### GLI ESERCIZI DI PREGHIERA PROFONDA

- **Mi preparo:** in luogo e tempo favorevole mi metto in uno stato di pacificazione e di silenzio interiore. Sulle varie dimensioni della mia persona (corpo, sensibilità, mente, spirito) invoco con fede lo Spirito Santo, perché mi renda silenzio d'accoglienza.
- **Vivo la meditazione:** situato nel "sacrario del cuore" o nella "tenda del convegno" – il mio essere profondo – dimoro a lungo, in un silenzio attivo, nel tema di meditazione che ho deciso di vivere. Lascio che lo Spirito Santo, che lavora in collaborazione con tutta la mia persona, mi istruisca, mi educi, mi guarisca, mi orienti.
- Avrò cura di accogliere, fra le tante, la "parola guida" che il Signore fisserà nel mio cuore, parola capace di guarirmi (cfr. Mt 8,8), rigenerarmi (cfr. 1 Pt 1,23), salvarmi (cfr. Gc 1,21), parola che diventa ripetizione continua nel cuore.
- **Concludo la meditazione:** dall'esterno sono andato nell'intimo del mio essere, da questo luogo di interiorità mi sono aperto allo Spirito Santo, lo Spirito mi ha condotto al Cristo, Cristo al Padre e il Padre mi manda al mondo. Vivo quindi alcuni precisi passi per concludere il mio incontro con il Signore:
  - lo ringrazio;
  - accolgo la sua benedizione;
  - effondo io stesso, a suo nome, benedizioni sul mondo;
  - mi preparo a ben incarnarmi nella situazione storica che mi attende per vivere da testimone del Signore;
  - accolgo con il segno della croce l'abbraccio del Signore, Trinità d'Amore. Posso terminare con la preghiera del Padre Nostro e l'Ave Maria.

Dopo ogni meditazione, è utile, se possibile, scrivere sul "quaderno di vita e crescita spirituale" qualche appunto per verificare come è andata la meditazione.

Da: Sr. Marisa Bisi FdC, "*Meditazione profonda e trasformazione personale*", pag. 11-12