



## Pregare con un'attività ordinaria della mia vita

**Scegliere un'azione o un'attività che, pur restando ordinaria, impegna le mie forze, il mio spirito, il mio cuore, la mia umanità...** Può essere un incontro un po' difficile, una conversazione che rischia di essere appassionata, ecc... La mia scelta la libera dalla "vaghezza" che essa avrebbe nella giornata.

Prevedere da 5 a 10 minuti prima e dopo l'attività; l'attività della vita con cui pregare può durare da ¼ d'ora ad 1 ora, non più.

### Prima che l'attività inizi

- Mettermi sotto – nello sguardo benevolo di Dio : da Lui vengono tutte le forze della vita che impiegherò in quell'azione ;
- Vedere il luogo in cui l'attività si svolgerà (il mio ufficio, il mio soggiorno, un ufficio dell'amministrazione, ...), vedere questo luogo nella luce di Dio.
- Chiedere la grazia che io voglio e desidero: per esempio, la grazia di servire umilmente il Signore e le persone che saranno coinvolte nell'azione oppure la grazia di accogliere veramente le persone che incontrerò per potere ascoltarle...

**Durante l'attività:** senza evitare gli ostacoli, agire nella misura del possibile tranquillamente.

**Dopo l'attività:** fare una pausa per prendere consapevolezza e, se possibile, prendere qualche appunto.

- Come si è svolta l'attività? Che cosa posso evidenziare?
- Ci sono stati dei movimenti interiori che si sono prodotti in me: leggerezza, dolcezza, felicità, pace, o al contrario: irrigidimento, irritazione, malessere, ombra, resistenza?
- Cosa mi dicono questi movimenti di me, della mia relazione con il Signore?
- Concludere parlandone con il Signore per rendergli grazie, o chiedergli perdono o chiedergli qualche cosa.

---

Contattarci