



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