

## **PREGHIERA SILENZIOSA:**

Un incontro di formatori, normalmente, è pieno di idee, condivisioni e discussioni. La preghiera silenziosa ci consente di restare in contatto con lo Spirito senza perderci nelle parole.



Riaccendere il Fuoco in Noi

Usiamo due strumenti pedagogici, tratti da due testi della tradizione cristiana: *La nube della non conoscenza* (XIV sec.) e *Il cammino di un pellegrino* (XIX sec.)

- Una “piccola parola” (Dio, amore, pace ecc) da ripetere in silenzio e su cui concentrare la nostra attenzione. Non stiamo tentando di afferrare Dio con le operazioni della nostra mente (pensiero, percezione e desiderio), ma semplicemente lasciare che questi movimenti fluiscano, invece di usarli per costruire la nostra personale immagine di Dio. Facendo così, lasciamo che Dio sia Dio o, come era solito dire Meister Eckhart, “chiediamo a Dio di liberarci da Dio”.

La “piccola parola” non è importante come fonte di senso, di sentimento o desiderio. È semplicemente un suono liberatore, uno “scudo e una spada” che ci consente di trascendere la trappola delle nostre menti.

- Respirare attentamente, nel ripetere la parola, mantenendo la nostra schiena dritta e i nostri occhi chiusi. Pregare in silenzio è come addormentarsi: abbandoniamo tutto con un atteggiamento di completa fiducia, senza controllare nulla, sapendo che “tutto andrà bene, tutto dovrà andare bene e tutti i generi di cose andranno bene”. Pregare in silenzio è “librarsi come una piuma nel respiro di Dio”.