

CORSO DI PREGHIERA PROFONDA

Per quanti hanno partecipato ai corsi di base e di approfondimento, e comunque per quanti intendono compiere un'esperienza forte di orazione interiore.

I corsi di preghiera profonda consistono nella pratica prolungata della meditazione silenziosa, secondo le modalità di cui si è detto sopra.

Offrono inoltre l'opportunità di familiarizzarsi di volta in volta con le grandi tematiche della vita spirituale, studiandone e sperimentandone l'impatto sulla persona, il suo vissuto, i suoi centri di aggregazione psichica (mente, cuore, ecc.) e i suoi sensi interiori e il suo corpo.

Come arrivare a Castell'Anselmo

Da Livorno SP.4 verso Collesalvetti SS.206 dir. Cecina

Da Pisa SS.206 verso Collesalvetti- dir. Cecina

da Collesalvetti dopo 3 km indicazione

Castell'Anselmo

Per info. padre Vincenzo cell.3485625745

puzone.Vincenzo@gmail.com



UNO SCHEMA DI PREGHIERA E DI VITA

In riferimento alla classica scansione della *Lectio divina* si danno questi momenti:

STATIO - È la fase iniziale dell'accordatura di cuore-mente, finalizzata all'esercizio della orazione interiore;

LECTIO - Comporta l'ascolto della Parola di Dio e, più in generale, delle voci che – al dire del *Catechismo della Chiesa cattolica* – si sprigionano dal libro della creazione, dalle pagine dell'oggi di Dio, dalle Scritture sacre, dalla liturgia, dalle icone, dai maestri spirituali (cf n. 2705) e, prima ancora, dalle profondità dell'animo umano;

MEDITATIO - «È soprattutto una ricerca orante» (Ivi, nn. 2705 e 2723) intesa a far emergere «i moti che agitano il cuore», così da «fare verità in noi stessi» (Ivi, n. 2706). «La meditazione mette in azione il pensiero, l'immaginazione, l'emozione, il desiderio... Questa mobilitazione è necessaria per suscitare la conversione del cuore» (Ivi, n. 2708). In termini biblici, la meditazione è un'«intensa applicazione dell'anima», che «va scorrendo sottovoce» quanto Dio opera nella propria storia riletta alla luce della grande storia della Salvezza (Salmi 77 e 143);

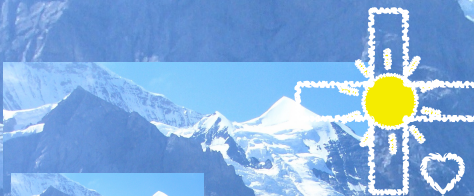
ORATIO - La meditazione è finalizzata al raggiungimento dello stato di orazione. Si tratta anzi-tutto del ritorno a Dio della parola di Dio, nel dialogo orante compiuto sotto l'azione dello Spirito santo, che si traduce in lode, supplica, intercessione, offerta, ringraziamento (cf Ef 6,18; Fil 4,6, 1 Tm 2,1). Una volta radicata nel cuore, la «memoria di Dio» persevera lungo lo scorrere del tempo e si ha l'orazione continua;

ACTIO - Qui va inserita la pratica dell'ascesi (conoscenza e trasformazione di sé) come previa alla contemplazione, che esige un cuore puro e impregnato di amore;

CONTEMPLATIO - Si risolve nel «silenzioso amore»: «È in questo silenzio, insopportabile all'uomo esteriore» (Ivi, n. 2717), che entriamo nella piena comunione trinitaria: il Padre ci accoglie tra le «mani divine» del suo Verbo e del suo Spirito.

CORSI DI MEDITAZIONE

Parrocchia
Santa Maria Assunta
Castell'Anselmo (Li)



Tutti abbiamo bisogno di meditare, di riflettere, di ritrovare noi stessi, e'una dinamica umana. Ecco, dunque, l'immagine di giovani e adulti seduti in raccoglimento, in silenzio, con gli occhi socchiusi... Ma possiamo domandarci: cosa fanno queste persone? Meditano! Meditare e' dunque un bisogno di tutti. Meditare, per così dire, assomiglierebbe a fermarsi e fare un respiro nella vita».

Papa Francesco,
catechesi sulla preghiera:
La meditazione, 28-04-21

Corso Base
(La preghiera del cuore)

Corso di approfondimento
(La via del silenzio)

Corso di preghiera
profonda



CORSI DI MEDITAZIONE

I corsi intendono favorire il passaggio dalla preghiera "esteriore" a quella "interiore": «L'orazione esteriore è stata ritrovata per questo: affinché, eccitati dal suo gusto e senso, almeno all'ultimo incominciamo a imparare l'interiore orazione»

(Sant'Antonio M. Zaccaria) I corsi comportano:

1. **Apprendimento teorico dell'orazione interiore** secondo le dottrine spirituali e la testimonianza dei santi;

2. **Iniziazione alla pratica della meditazione e della contemplazione**, articolata secondo lo schema biblico: «Sta - in silenzio - davanti a Dio:- spera in lui - è lui che agisce» (Salmi 37 e 39);

3. **Integrazione dell'orazione interiore con la preghiera liturgica** di lode e la celebrazione dei sacramenti (confessione e eucaristia).

I corsi si svolgono in totale silenzio e comprendono:

1. Una o due **lezioni quotidiane**;

2. **Tempi di meditazione** in gruppo, silenziosa e/o guidata, intervallati dal passeggio meditativo compiuto insieme o individualmente;

3. **Esercizi fisici e respiratori** di rilassamento e di ricarica energetica, preparatori alla pratica meditativa (in determinate occasioni, danze sacre); pratica cosciente della **gestualità orante**;

4. Esperienza di **veglia** (adorazione notturna) e di digiuno

CORSO BASE (Preghiera del cuore)

1. **Ricerca dell'«uomo nascosto nel cuore»** (1 Pt 3,4): «L'uomo lascia prima l'esteriore e entra nel suo interiore e da qui va alla cognizione di Dio» (Sant'Antonio M. Zaccaria)

2. **Quintuplice itinerario meditativo** preghiera con la Bibbia (Lectio divina)

preghiera del cuore

preghiera con il corpo

preghiera relativa a persone, avvenimenti, cose
preghiera di profondo silenzio.

3. **Come raggiungere lo «stato di orazione»** («Pregate incessantemente», 1 Ts 5,17):

a) **ingresso nella preghiera**: pacificazione e purificazione e unificazione della persona, che è «corpo, psiche e spirito» (1 Ts 5,23);

b) **pratica della consapevolezza** o attenzione cosciente, attraverso la ripetizione-risonanza di un Nome o una formula divina, che costituisce «l'arco con cui la freccia dell'anima colpisce il bersaglio: Dio» (Upanishad). Applicazione alla Preghiera a Gesù, propria della tradizione orientale, e al Rosario;

c) approdo al «**silenzioso amore**» (Giovanni della Croce). «L'invocazione del santo **Nome di Gesù** è la via più semplice della preghiera continua. Ripetuta spesso da un **cuore** umilmente attento, custodisce la Parola e produce frutti con perseveranza»

CORSO DI APPROFONDIMENTO

Il corso gravita sulla «**ricerca orante del nulla**», che è via di accesso al Tutto (Giovanni della Croce). Ciò implica il silenzio della mente e il risveglio del cuore. Si tratta di un'attenzione «difficile da disciplinare» (Catechismo della Chiesa cattolica, n. 2705). «Questa attenzione» a Dio comporta la «rinuncia all'io» (Ivi, n. 2715). «Chi non vede nulla nella sua preghiera, vede Dio» (Filocalia).

Parole d'ordine sono: «Abbandonare, per abbandonarsi» all'azione ricreatrice di Dio, esercitandosi nel «silenzio con se stessi»

Questi gli aspetti salienti del corso:

1. Passaggio dalla **conoscenza** di sé alla **coscienza** di sé, e dalla coscienza di sé a uno stato di «**trasparenza**», che conduce all'**esperienza** di Dio: «È per la porta del nostro io profondo che noi entriamo nella comunione spirituale con Dio» (Thomas Merton).

2. Meditazione come progressiva **autorivelazione**: «La tua preghiera ti manifesta a te stesso»(G.Climaco).

3. Meditazione come «**guarigione** della memoria», e cioè del proprio vissuto.

4. **Sonno e morte** come momenti «meditativi» di trasformazione dell'esistenza umana.

5. Contemplazione «ad amorem» attraverso le **icone** della Trinità, di Cristo e di Maria: vergine, madre e sposa.

6. Esercizi per vivere l'**eucaristia** in atteggiamento contemplativo