

Traccia guida per esperienza di preghiera secondo la procedura del *Percorso Yes*

Introduzione

Indicazioni sul metodo

Scegliamo un ambiente raccolto.

Se possibile, esponiamo un'immagine della Sindone da illuminare con tre candele, sulla quale raccogliere morbidamente lo sguardo.

Facciamo precedere alla preghiera alcuni istanti di silenzio e di raccoglimento.

Può essere molto utile sincronizzarsi sul proprio respiro.

Viviamo le diverse parti della preghiera con calma e tranquillità, senza ansia né fretta.

La fretta è nemica della preghiera e dell'unione con Dio.

Guida: Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo.

Tutti: Amen.

Guida: Benediciamo Dio, origine e fonte di ogni bene.

Tutti: Amen.

Ripetiamo la seguente invocazione molto lentamente, quasi sottovoce, per qualche minuto, per poi concluderla con tre Gloria al Padre.

Tutti: Spirito Santo Paraclito, Consolatore e Difensore, guida e ispira la nostra preghiera. Amen.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo
com'era nel principio,
e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen. *(tre volte)*

>> Scegliamo un salmo dalla sezione *Introduzione dell'Elenco brani Percorso Yes*

1. Chiedere e offrire perdono

Il primo passo per pregare è disconnettersi da tutti i NO detti alla vita, a Dio-Vita, a se stessi, agli altri, e disintossicarsi da tutte le emozioni provocate da questi NO, che sono emozioni di rabbia, rancore, ira, indifferenza, fastidio, paura. Il primo passo è disconnettersi da tutti i NO detti a Dio-Vita, a se stessi, agli altri perché i NO sono sempre forme di giudizio che avvelenano i pensieri e tutta la persona. Chiedere perdono a Dio di tutte le volte che abbiamo pensato male di lui, della vita, di noi stessi e degli altri e offrire perdono a tutti i fratelli che, in qualche modo, consapevolmente o no, ci hanno ferito e fatto del male, è assolutamente indispensabile per poter pregare.

Guida: Chiediamo perdono con tutto il cuore di tutte le volte che abbiamo pensato male di Dio, lo abbiamo giudicato e imprigionato dentro le sbarre delle nostre umane convinzioni e ragionamenti.

Momento di silenzio.

Centriamo e concentriamo dentro le parole e le note del canto tutto il nostro desiderio di essere perdonati da Dio per ogni volta che abbiamo pensato male di lui e non abbiamo amato i fratelli, assieme a tutto il nostro desiderio di offrire perdono ai nostri fratelli.

>> Scegliamo uno o due salmi dalla sezione Chiedere e offrire perdono dell'Elenco brani Percorso Yes

2. Sostituire i dialoghi interiori velenosi e letali

La vibrazione energetica dei nostri pensieri è composta sempre e immancabilmente da energia e informazioni. Se desideriamo non vivere più dentro di noi la vibrazione negativa, disarmonica e letale di un certo tipo di pensieri, non c'è alcun sistema al mondo per bloccare e combattere quella vibrazione di pensieri. La vibrazione energetica di quei pensieri non può essere bloccata e combattuta ma può essere sostituita con un altro tipo di vibrazione e, dunque, con un altro tipo di energia e informazioni. La Parola di Dio e la Parola di Gesù contengono l'eccellenza in fatto di energia e informazioni.

Momento di silenzio.

Segue la lettura di un brano del vangelo, da parte di un lettore; la lettura sia eseguita tranquillamente, senza fretta, facendo risuonare sia le parole che il senso del testo. Di seguito può essere letta anche la riflessione relativa al brano del vangelo scelto.

Momento di silenzio

Proposta di intenzione su cui entrare in sintonia

>> Scegliamo una proposta di intenzione di preghiera su cui entrare in sintonia.

Durante i prossimi canti, tutta la nostra concentrazione e consapevolezza, il nostro desiderio e il nostro amore siano condensati nell'unica intenzione di preghiera proposta.

KYRIE YESHUA

Kyrie Yeshua,
Yeshua eleison me

AVUN

Padre nostro che sei nei cieli
Santificato è il tuo nome
Il tuo regno viene
La tua volontà si compie
Come in cielo così in terra
La tua volontà si compie
Come in cielo così in terra
La tua volontà si compie
Tu ci doni il pane di ogni giorno
Tu rimetti a noi i nostri debiti
Nell'istante in cui noi li rimettiamo
ai nostri debitori
Tu non ci induci in tentazione
Ma nella tentazione ci strappi dal maligno
Perché tuo il regno la potenza
E la gloria ora e per sempre
Perché tuo il regno la potenza
E la gloria ora e per sempre

Salmi per la sostituzione del dialogo interiore

>> Scegliamo uno o due salmi dalla sezione *Sostituire i dialoghi interiori velenosi e letali dell'Elenco brani Percorso Yes*

La melodia dell'antifona può essere usata anche come momento meditativo per centrarsi in Dio e abbandonarsi nelle mani di Maria. Si rallenta sensibilmente l'esecuzione, non si cantano parole ma il suono della melodia, molto lentamente, quasi che a ogni nota corrisponda un respiro.

3. Ringraziare per vivere

Per mantenere il dialogo interiore il più possibile sano e pulito, è indispensabile trasformare il dialogo interiore in un grazie continuo, incessante. Chi ringrazia di cuore non può contemporaneamente pensare male di Dio e della vita, non può mantenere il pensiero nello stato di giudizio. Gesù indica questo quando afferma, in Luca 21,36, "pregate in ogni momento". Cosa c'è di più bello, efficace, garante, liberante che cantare con gratitudine a Dio, lodare, benedire il suo nome, per rimanere nella vibrazione del grazie? In questo senso lo Shabbat, il giorno del riposo, la celebrazione della festa, diventa il tempo e il luogo privilegiato non solo per ringraziare, ma per fare festa, moltiplicare la gioia e ripristinare le energie.

>> Scegliamo uno o due salmi dalla sezione *Ringraziare per vivere dell'Elenco brani Percorso Yes*

4. Vivere per ringraziare

Dopo aver chiesto e offerto perdono, dopo aver sostituito le immagini e i dialoghi interiori negativi e non amanti, dopo aver trasformato i nostri pensieri in un grazie perpetuo, è ora della fioritura nella condivisione, nel servizio, nell'aiuto e nel sostegno reciproco. La preghiera che non muove le mani per distribuire benessere e sostegno attorno a sé è una preghiera vuota e muta. Questo è il momento per decidere dentro di sé, o insieme ad altri, dei piccoli gesti, delle azioni concrete e organizzate che siano un aiuto tempestivo, appropriato, momentaneo alla comunità umana.

**>> Scegliamo uno o due salmi dalla sezione *Vivere per ringraziare dell'Elenco brani*
*Percorso Yes***

CHAIRE

Onore a te Maria onore a te piena di Grazia
Onore a te Maria onore a te il Signore è con te
Benedetta sei tu tra le donne
Benedetto è il frutto del tuo grembo Gesù

Chaire Maria
Chaire Maria

Santa Maria Santa Maria Madre del Signore
Prega per noi prega per noi noi figli tuoi
Ora e nell'ora del nostro ritorno
Del nostro ritorno alla casa del Padre

Chaire Maria
Chaire Maria

PREGHIERA FINALE

Guida: San Michele arcangelo
Tutti: prega per noi.

Guida: San Raffaele arcangelo
Tutti: prega per noi.

Guida: San Gabriele arcangelo
Tutti: prega per noi.

Guida: Santi padri Noè, Abramo, Mosè
Tutti: pregate per noi.

Guida: San Giovanni Immergitore
Tutti: prega per noi.

Guida: Santi apostoli di Gesù
Tutti: pregate per noi.

Guida: Santi martiri del vangelo
Tutti: pregate per noi.

Guida: San Francesco e Santa Chiara
Tutti: pregate per noi.

Guida: Sant'Antonio
Tutti: prega per noi.

Guida: Santa Rita
Tutti: prega per noi.

Guida: Santi e sante di Dio
Tutti: pregate per noi.

Guida: Santissima Maria madre di Gesù e madre nostra
Tutti: prega per noi.

Guida: Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna.
Tutti: Amen.

PEACE

Il Signore ti benedica e ti protegga
Il Signore faccia brillare il suo volto su di te
Ti sia propizio

Il Signore sollevi verso te
Il suo volto e ponga in te
Pace
Il Signore sollevi verso te
Il suo volto e ponga in te
Pace