

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

### **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, 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 meno, 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 dei nostri 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 sia il senso del testo. Di seguito può essere letta anche la riflessione relativa al brano del vangelo scelto.*

*Momento di silenzio.*

## **Proposta di intenzione di preghiera su cui entrare in sintonia**

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

*Durante il prossimo canto, 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, guarente, 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 il momento 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 Immergeitore

**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:* Per intercessione di Maria nostra Madre e dei Santi Arcangeli, ci benedice, ci accompagna, in noi dimora Dio Onnipotente, Padre, Figlio e Spirito Santo.

*Tutti:* Amen.

## **PEACE** (Numeri 6,24-26)

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