Ritiro di Avvento

- settore Adulti -

La Città, luogo dove l'uomo soffre, spera, ama e crede

… lasciarsi incontrare dal Signore…

1. Mi preparo per incontrare il Signore della Vita e decido…

- i particolari dell'Incontro: dove? per quanto tempo? con quale testo biblico?

2. Con un gesto di saluto (segno della Croce, inchino …) inizio la preghiera

3. Chiedo un regalo al Signore (una grazia particolare) non perché Dio sia distratto, ma

- perché fa bene a me
- mi fa capire dove sono: desidero davvero questo dono? sono cosciente che ne ho il bisogno?
- orienta il mio cuore ad accogliere questo dono

4. Gusto la sua presenza:

- mi lascio coinvolgere dal testo, mettendo in moto mente, cuore (=capacità di decidere) e affetti
- accolgo la grazia del Signore, che è sempre un sentire qualcosa
- gusto e assaporo ciò che il Signore vuole dirmi, non è importante fare tutto, ma lasciarsi scaldare il cuore

5. Concludo l'incontro come sento e posso (mai interrompendolo bruscamente)

- chiedendo o raccontando qualcosa al Signore
- con una preghiera di intercessione
- con un Padre nostro

Tutta la preghiera dura dai 40 ai 60 minuti. Al termine, ripenso a che cosa ho vissuto. Come ho investito la mia libertà? Se mi accorgo che qualche cosa non mi ha aiutato ad incontrare il Signore, la prossima volta posso cambiare, fare in un altro modo.

Posso annotare quello che mi ha regalato (una parola, un pensiero, un desiderio, un sentimento)