

## SUGGERIMENTI PRATICI

- 1 Il minimo di tempo richiesto per questa preghiera è di 20 minuti. Due periodi sono raccomandati ogni giorno, uno al mattino e uno alla fine del pomeriggio o in prima serata. Con la pratica, il tempo può essere prolungato a 30 minuti o più.
- 2 La fine del periodo di 20 minuti può essere indicato da un timer a patto che non faccia rumore durante la preghiera e dia un suono leggero al termine.
- 3 Possibili sintomi fisici durante la preghiera:
  - a. Si possono percepire talvolta leggere tensioni o formicolii in qualche parte del corpo o lo stimolo a muoversi. Questi sintomi sono generalmente dovuti allo sciogliersi di nodi emozionali nel nostro corpo.
  - b. Possiamo anche percepire pesantezza o leggerezza nelle estremità. Questo è di solito dovuto a un livello profondo di attenzione spirituale.
  - c. In tutti i casi, non vi poniamo attenzione e, sempre dolcemente, ritorniamo alla parola sacra.
- 4 I frutti principali della Centering Prayer sono sperimentati nella vita ordinaria, non nel tempo di preghiera.
- 5 La Centering Prayer ci familiarizza con il primo linguaggio di Dio, che è il silenzio.

## PUNTI PER UN ULTERIORE SVILUPPO

- 1 Durante il tempo di preghiera vari tipi di pensieri possono essere distinti:
  - a. Vagabondaggi dell'immaginazione o della memoria.
  - b. Pensieri che danno luogo ad attrattive o repulsioni.
  - c. Intuizioni e scoperte psicologiche.
  - d. Auto-riflessione su ciò che si sta facendo: "Questa esperienza è fantastica: come vi sono arrivato?"
  - e. Pensieri che sono provocati dal rilascio di materiale sepolto nell'inconscio.
  - f. Quando ti ritrovi con uno qualsiasi di questi pensieri, ritorna sempre gentilmente alla parola sacra.
- 2 Durante questa preghiera evitiamo di analizzare la nostra esperienza, di avere aspettative o di mirare a qualsiasi risultato come:
  - a. ripetere in continuazione la parola sacra,
  - b. non avere pensieri,
  - c. fare il vuoto mentale,
  - d. provare sentimenti di pace o di consolazione,
  - e. ottenere esperienze spirituali. (o.c. capp 6-10)

## MODI PER APPROFONDIRE LA RELAZIONE CON DIO

1. Pratica ogni giorno due periodi di Centering Prayer.
- 2 Leggi regolarmente la Parola di Dio e studia il libro *La preghiera del Silenzio* di Thomas Keating.
- 3 Pratica uno o due dei metodi specifici per ogni giorno contenuti nel capitolo 12 della *Preghiera del Silenzio*.
- 4 Partecipa a un gruppo di Centering Prayer.
  - a. Ciò incoraggia i membri del gruppo a perseverare nella preghiera individualmente.
  - b. Fornisce pure un'opportunità per l'approfondimento tramite spiegazioni, letture, videocassette e discussioni.

## CIÒ CHE LA CENTERING PRAYER È E CIÒ CHE NON È

- a. Non è una tecnica ma un modo di coltivare la nostra relazione con Dio
- b. Non è un esercizio di rilassamento ma può essere riposante
- c. Non è una forma di auto-ipnosi ma un mezzo per acquistare la mente pur mantenendola vigile.
- d. Non è un dono carismatico ma un processo di trasformazione.
- e. Non è una esperienza parapsicologica ma un esercizio di fede, speranza e amore disinteressato.
- f. Non mira a "sentire" la presenza di Dio ma ad approfondire la fede nella presenza di Dio in noi
- g. Non è meditazione discorsiva o un tipo di preghiera spontanea ma un semplice riposo in Dio.

## Per altre informazioni contattare:

P. Antonio Pedretti SSS  
Padri Sacramentini  
Via Longari 7  
24010 Ponteranica BG  
Tel + 39 035 571015  
E-mail: [a.pedretti@ymail.com](mailto:a.pedretti@ymail.com)

[www.contemplativeoutreach.org](http://www.contemplativeoutreach.org)

## Pregare nel segreto



## Il Metodo della Centering Prayer secondo Thomas Keating

« Fermatevi e sappiate che io sono Dio » (Sal 46,11)

### LA PREGHIERA CONTEMPLATIVA

Noi potremmo pensare che la preghiera si limiti a dei pensieri o sentimenti espressi in parole. Ma questa ne è solo una espressione. Nella tradizione cristiana la Preghiera Contemplativa è considerata puro dono di Dio. È l'apertura della mente e del cuore - di tutto il nostro essere - a Dio, il mistero ultimo, al di là dei pensieri, delle parole e delle emozioni. Con la sua grazia apriamo la nostra consapevolezza a Dio, che conosciamo per fede essere in noi, intimo a noi più del respiro, del pensiero, della volontà, più intimo della nostra stessa coscienza.

### IL METODO DELLA CENTERING PRAYER

La Centering prayer è un metodo il cui scopo è di facilitare lo sviluppo della preghiera contemplativa preparando le nostre facoltà a ricevere questo dono. È un tentativo di presentare l'insegnamento dei tempi passati in forma aggiornata, con un certo ordine e regolarità. Essa non intende, sostituire altre forme di preghiera. Proietta piuttosto su di esse una nuova luce e dà loro maggior profondità di significato. È nello stesso tempo relazione con Dio e disciplina per approfondire questa relazione. È un movimento che ci conduce, oltre la conversazione con Cristo, alla comunione con Lui.

### FONDAMENTO TEOLOGICO

Come in tutti i metodi ordinati alla Preghiera Contemplativa, la base teologica della Centering Prayer sta nel fatto della inabitazione della Trinità in noi: Padre, Figlio e Spirito Santo. La Centering Prayer punta ad approfondire la nostra relazione con il Cristo vivente. Tende a costruire comunità di fede e a legare i membri in amicizia e comunione reciproca.

## ASCOLTARE LA PAROLA DI DIO NELLA SCRITTURA

Ascoltare la Parola di Dio nella Scrittura (Lectio Divina) è un modo tradizionale per coltivare l'amicizia con Cristo. È un modo per ascoltare i testi della Scrittura come se noi fossimo in conversazione con Lui ed Egli suggerisse i temi del dialogo. L'incontro giornaliero con il Signore e la riflessione sulla sua Parola conducono, al di là della conoscenza, a un atteggiamento di amicizia, fiducia e amore. La conversazione si semplifica e lascia il posto alla comunicazione. Gregorio Magno (VI secolo), riassumendo la tradizione contemplativa cristiana, la espresse con le parole "Riposare in Dio". Questo era il significato classico della Preghiera Contemplativa nella tradizione cristiana dei primi sedici secoli.

## L'INSEGNAMENTO DI GESÙ

La Centering Prayer è basata sul detto sapienziale di Gesù nel Discorso della Montagna:

*"Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà."* (Mt 6,6)

Essa si ispira anche agli scritti di coloro che hanno contribuito in modo decisivo alla tradizione contemplativa cristiana, in particolare: Giovanni Cassiano, l'autore ignoto della *Nube della non Conoscenza*, Francesco di Sales, Teresa d'Avila, Giovanni della Croce, Teresa di Lisieux e Thomas Merton.

## LINEE DIRETTIVE DELLA CENTERING PRAYER

**A. "Scegli una parola sacra come simbolo della tua intenzione di consentire alla presenza e all'azione di Dio in te"** (Cfr Th. Keating, *La preghiera del Silenzio*, Cittadella editrice 1995, cap 5).

1. La parola sacra esprime la nostra intenzione di consentire alla presenza di Dio e alla sua azione in noi.
2. La parola sacra viene scelta in un breve momento di preghiera, chiedendo allo Spirito Santo di ispirarci su quella più adatta per noi.
  - a) Esempi: *Dio, Signore, Gesù, Padre, Madre, Maria*; o anche in altre lingue: *Abbà, Kyrie, Jesu, Mater*.
  - b) Altre possibilità: *Amore, Pace, Pietà, Silenzio, Calma, Fede, Shalom, amen*.

## LINEE DIRETTIVE

**A. Scegli una parola sacra come simbolo della tua intenzione di consentire alla presenza e all'azione di Dio in te**

**B. Seduto comodamente, con gli occhi chiusi, prenditi un breve momento per acquietarti, poi introduci silenziosamente la parola sacra come simbolo del tuo consentire alla presenza di Dio e alla sua azione in te.**

**C. Quando ti accorgi di essere preso dai pensieri \*, ritorna molto dolcemente alla parola sacra.**

**D. Alla fine del periodo di preghiera, resta in silenzio con gli occhi chiusi per un paio di minuti.**

*\* pensiero può essere qualsiasi sensazione, emozione, immagine o riflessione ...*

- 3 Per qualcuno un semplice sguardo a Dio, o l'attenzione al proprio respiro, potrebbero rivelarsi più confacenti della parola sacra. Gli stessi principi si applicano a questi simboli come alla parola sacra.
- 4 Questa è sacra non a causa del suo significato, ma per il senso che noi le diamo come espressione nella nostra intenzione e del nostro consentire.
- 5 Dopo aver scelto una parola sacra, non la cambiamo durante il periodo di preghiera: questo sarebbe iniziare di nuovo a pensare.

**B. "Seduto comodamente, con gli occhi chiusi, prenditi un breve momento per acquietarti, poi introduci silenziosamente la parola sacra come simbolo del tuo consentire alla presenza di Dio e alla sua azione in te".**

- 1 "Comodamente" significa relativamente comodo, ma non tanto da incoraggiare il sonno durante la preghiera.
- 2 Qualunque posizione adottiamo, la schiena deve essere verticale.
- 3 Chiudiamo gli occhi come segno di distacco da ciò che sta attorno a noi e dentro di noi
- 4 Introduciamo la parola sacra così gentilmente come se posassimo una piuma su uno strato di bambagia.
- 5 Se dovessimo addormentarci, appena ci risvegliamo, continuiamo tranquillamente la nostra preghiera

**C. "Quando ti accorgi di essere preso dai pensieri, ritorna molto dolcemente alla parola sacra".**

- 1 Pensiero è un termine generico per indicare ogni percezione: percezioni sensoriali, emozioni, immagini, ricordi, progetti, riflessioni, concetti, commenti, esperienze spirituali, ecc.
- 2 È normale e inevitabile avere pensieri ed essi fanno parte integrante della Centering Prayer.
- 3 Dicendo: "ritorna molto dolcemente alla parola sacra" si indica un minimo di sforzo. È la sola attività volontaria durante il tempo della Centering Prayer.
- 4 Nel corso della nostra preghiera la parola sacra può affievolirsi o anche scomparire.

**D. "Alla fine del periodo di preghiera, resta in silenzio con gli occhi chiusi per un paio di minuti".**

- 1 Il paio di minuti addizionali ci danno modo di portare l'atmosfera di silenzio nella vita quotidiana.
- 2 Se questa preghiera è fatta in gruppo, il moderatore può lentamente recitare il Padre Nostro o un'altra preghiera durante i due o tre minuti addizionali, mentre gli altri ascoltano.