

Traccia guida per esperienza di preghiera nei Punti YES secondo la procedura del Percorso YES

Indicazioni sul metodo (da non leggere durante l'incontro)

Prima di accingerci a vivere quest'esperienza di preghiera secondo la procedura del Percorso YES, è indispensabile aver letto cos'è il Percorso YES, nella sezione Percorso YES del sito People in Praise.

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.

Il cantico del Gloria al Padre, recitato o cantato, si ripete 3 volte.

Guida: Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo.

Tutti: Come era nel principio, ora e sempre, nei secoli dei secoli. Amen.

Gloria al Padre

Cantico: Matteo 28,19

Gloria al Padre
e al Figlio
e allo Spirito Santo

Gloria al Padre
e al Figlio
e allo Spirito
allo Spirito Santo

Come era nel principio
ora e sempre
nei secoli dei secoli
Amen

Invocazione allo Spirito Santo: si ripete 3 volte, lentamente, quasi sottovoce.

Guida: Spirito Santo Paraclito,

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

→ Scegliamo un salmo o un cantico dall'*Elenco brani traccia guida Punti YES – Sezione Introduzione*.

Lettore:

Prima azione

ACCETTO E LASCIO FARE A DIO

Accetto che il male c'è, resto rivolto a Dio

Qualsiasi sia il nostro problema, il nostro dubbio, il nostro momento di vita, lasciamo fare a Dio. Ci abbandoniamo completamente nelle sue mani per rimanere nella pace.

Non vogliamo combattere il male altrimenti lo rendiamo più forte. Cerchiamo di seminare il bene e il bello, la giustizia, la gentilezza e la pace, perché siamo figli di Dio, il bel seme di Dio.

Momento di silenzio.

Guida:

Ci ripetiamo dentro: accetto la presenza e l'azione del male, sia il male che vedo nel mondo e negli altri, sia il male che io stesso posso compiere. Accetto la presenza del male e dico SÌ a DIOVITA con tutto il cuore, perché so che Gesù è sempre con noi fino alla fine del mondo e Gesù ha vinto il mondo.

Momento di silenzio.

Guida:

Centriamo e concentriamo dentro le parole e le note del canto tutto il nostro desiderio di accettare il male e di abbandonarci completamente in Dio e all'opera di Dio, per vivere in pace, seminando il bene.

→ Scegliamo uno o due salmi o cantici dall'*Elenco brani traccia guida Punti YES – Sezione Accetto e lascio fare a Dio.*

Lettore:

Seconda azione

CHIEDO E OFFRO PERDONO

Chiedo perdono a Dio per tutte le mie rivolte

Chiediamo perdono a Dio di tutte le volte che abbiamo pensato male di lui, della vita, di noi stessi e degli altri. Chiediamo perdono per esserci messi in rivolta contro Dio perché non abbiamo accettato il male, abbiamo avuto paura, non ci siamo più fidati di Dio.

Momento di silenzio.

Guida:

Ci ripetiamo dentro:

- perdono chiedo a DIOVITA per la rivolta contro Dio.
*Ti chiedo infinitamente perdono, Signore mio Dio,
per tutto il tempo che sono stato in rivolta contro di te;
da questo momento voglio essere a te completamente rivolto;*
- perdono chiedo ai fratelli per il male e le ferite che io ho inferto loro;
- perdono offro ai fratelli per il male e le ferite che loro hanno inferto a me.

Voglio essere in pace e nella gioia, libero da pensieri di rivolta contro DIOVITA, me stesso e gli altri.

Momento di silenzio.

Guida:

Centriamo e concentriamo dentro le parole e le note del canto tutto il nostro desiderio di essere perdonati da Dio, per ogni volta che ci siamo messi in rivolta contro Dio e abbiamo pensato male di lui.

→ Scegliamo uno o due salmi o cantici dall'*Elenco brani traccia guida Punti YES – Sezione Chiedo e offro perdono.*

Lettore:

Terza azione

SOSTITUISCO IL DIALOGO INTERIORE
Semino il bene nel mio dialogo interiore

Non c'è modo di bloccare e far sparire i pensieri negativi che ci fanno star male emotivamente. È possibile solo ed esclusivamente sostituirli e trasformarli con pensieri di luce e di amore. Sostituire i pensieri è seminare con fiducia e gratitudine il bene nel nostro dialogo interiore, seminare semi buoni, semi di vita, di luce, di sapienza, di gratitudine.

Momento di silenzio.

Guida:

Ci ripetiamo dentro: voglio fare pensieri di luce, di fiducia totale in Dio, di ringraziamento per il dono della vita. Voglio usare le tue parole, Signore, per cambiare completamente i miei pensieri e vivere in pace.

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 viene letta anche la riflessione relativa al brano del vangelo scelto.

→ Scegliamo un brano del vangelo e la relativa riflessione dalla sezione *La Parola di oggi e la riflessione.*

Momento di silenzio.

→ Scegliamo uno o due salmi o cantici dall'*Elenco brani traccia guida Punti YES – Sezione Sostituisco il dialogo interiore.*

Proposta di intenzione di preghiera su cui entrare in sintonia.

→ Inseriamo un'intenzione di preghiera su cui entrare in sintonia (ad esempio: benedire, chiedere protezione e difesa, ispirazione e guida per una situazione particolare).

Guida:

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

Cantico: Matteo 15,22

Kyrie Yeshua
Yeshua eleison me

Momento di silenzio.

Guida:

Preghiamo come Gesù ci ha insegnato.

Avun Padre nostro

Cantico: Matteo 6,9-13

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

Lettore:

Quarta azione

AZIONI DI GRAZIE E DI GRATUITÀ

Semino il bene con le mie parole e le mie azioni

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.

Momento di silenzio.

Guida:

Ci ripetiamo dentro:

- voglio imparare ad usare le parole dentro e fuori di me per seminare il bene, la gentilezza, la tolleranza, la benedizione e la gratitudine, e non il giudizio e la condanna;
- voglio imparare ad usare le mani per seminare il bene con azioni di condivisione, di servizio, di aiuto reciproco.

Momento di silenzio.

Guida:

Questo è il momento per decidere, singolarmente o insieme, di compiere dei piccoli gesti, delle azioni concrete e organizzate che siano un aiuto tempestivo, appropriato, momentaneo alla comunità umana. Dopo aver seminato luce nel dialogo interiore, seminiamo il bene con le mani.

Guida: Se il Signore non costruisce la casa,

Tutti: invano si affaticano i costruttori.

Guida: Se il Signore non custodisce la città,

Tutti: invano veglia il custode.

Guida: Invano vi alzate di buon mattino

Tutti: e tardi andate a riposare,

Guida: per mangiare un pane di fatica:

Tutti: Dio ne fa dono al suo amico nel sonno.

(Salmo 126,1-2)

Tutti:

Per intercessione di Michele, Raffaele, Gabriele, Uriele, Santi Arcangeli delle schiere celesti, invincibili esecutori della tua Parola, costruisci e custodisci, Signore, tutto e sempre. Amen.

→ Scegliamo uno o due salmi o cantici dall'*Elenco brani traccia guida Punti YES* – Sezione *Azioni di grazie e di gratuità*.

Chaire Maria

Cantico: Luca 1,28.42

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: San Uriele 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: 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.

Pace

Cantico: 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 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