

Scuola di preghiera 2025-2026

Fondazione Culturale San Fedele – piazza San Fedele 4, Milano

10 dicembre 2025

Vangelo a cento voci

Istruzioni – Quinto incontro

Compilazione dello schema per la condivisione del testo.

Presentiamo uno schema per la stesura del testo da condividere, contiene tutti i passaggi del metodo. Questo schema va utilizzato per ogni preghiera personale, in ciascuna delle ripetizioni. Analizziamolo insieme: presenta i vari passaggi che affrontiamo quando preghiamo.

Brano evangelico:

Ripetizione n:

Mettersi alla Presenza

Preghiera preparatoria

Lettura attenta del brano

Richiesta della grazia:

Composizione del luogo:

Immedesimazione in un personaggio del racconto:

Quello che accade, quello che osservo, ascolto, agisco:

Colloquio (Facoltativa la condivisione):

Padre Nostro

Innanzitutto dobbiamo citare il brano evangelico e il numero di ripetizione che abbiamo pregato. Poi troviamo scritto: mettersi alla presenza, preghiera preparatoria, lettura attenta del brano, richiesta della grazia, composizione del luogo, immedesimazione in un personaggio del racconto, quello che accade, quello che osservo, ascolto e agisco, colloquio e Padre Nostro.

I passaggi scritti in rosso servono per ricordarci il flusso della nostra preghiera, mentre i puntini di sospensione scuri indicano i campi che dovranno essere compilati.

Ecco come compilare.

Brano evangelico: ... scriviamo il brano che abbiamo pregato.

Ripetizione numero: scriviamo il numero della ripetizione.

Tra le ripetizioni, per la condivisione, si privilegia quella più carica di emozioni, “positive” o “negative”.

Richiesta della grazia: ... qui scriviamo la richiesta della grazia relativa al brano.

Composizione del luogo: ... qui descriviamo lo spazio fisico che abbiamo immaginato, il momento del giorno, la condizione atmosferica, gli eventuali suoni, odori....Quando il luogo fisico sarà definito, la nostra scena si popolerà di personaggi.

Immedesimazione del personaggio del racconto: ... qui riportiamo il personaggio nel quale ci siamo sentiti chiamati ad immedesimarci, includendo alcune delle sue caratteristiche.

Quello che accade, quello che osservo, quello che ascolto, agisco: ... quando si fa la revisione scritta, dopo ogni ripetizione, c'è chi scrive mezza paginetta e c'è chi invece elabora un lungo racconto. Ovviamente non si può condividere tutto perché per essere efficace la comunicazione deve essere contenuta. Scegliamo quelle due o tre frasi per noi più significative, eventualmente mettete i puntini di sospensione e riportate solo quelle frasi relative al momento che vi ha colpito di più. Qui è utile adottare quanto più possibile il tempo verbale presente e il discorso diretto, i dialoghi.

Colloquio: ... Infine arriviamo al colloquio, di cui è facoltativa la condivisione. Si può riportare quello che abbiamo detto a Gesù come un amico ad un amico, tutto o in parte. Se riteniamo che il contenuto del colloquio sia molto intimo, non scriviamo nulla.

Tutto il testo, da “Brano” a “Padre Nostro”, non dovrà superare i 1500 caratteri, spazi compresi. Qui sotto è riportato uno schema già compilato, come esempio.

Brano evangelico: Mt. 2, 1-12

Ripetizione n: 3

Mettersi alla Presenza

Preghiera preparatoria

Lettura attenta del brano

Richiesta della grazia: una conoscenza intima di Gesù, che per me si è fatto uomo, per poterlo amare e servire al meglio di me stessa.

Composizione del luogo: È una notte serena e stellata, si intravede la sagoma di un villaggio. C'è una capanna costruita addosso a una roccia. Sul fondo della capanna si vede la roccia, ma le altre pareti sono di legno scuro, il pavimento è di terra battuta, cosparso di paglia. C'è un tepore animale. Dalla capanna esce una luce intensa.

Immedesimazione in un personaggio del racconto: sono un ragazzino di circa dodici anni, il servo di uno dei re Magi, viaggiamo in una carovana molto numerosa.

Quello che accade, quello che osservo, ascolto, agisco: tutti noi siamo attratti dalla luce che arriva da quella capanna. Via via sempre più silenziosi, entriamo e restiamo a guardare: una giovane donna tiene in braccio un neonato, suo marito ci viene incontro. Guardo il mio padrone, è emozionato, prende lo scrigno e ci avviciniamo alla ragazza. Lei mi guarda e mi porge il neonato. Perché proprio a me? mi chiedo. Prendo il bambino in braccio, lo ascolto respirare. Mi sento avvolto da un'ondata di calore, mi guardo intorno e vedo che il mio padrone e tutti quelli della nostra carovana sono lì, inginocchiati, con i visi illuminati. Qualcuno intona un canto.

Colloquio: Signore, non riesco a pensare a un luogo più desiderabile di quella capanna. Grazie per questa esperienza. Quali sono le capanne del mio presente?

Padre Nostro