

## **SPAZI DI SILENZIO** **LA PREGHIERA DEL CUORE**

### **San Simeone il nuovo Teologo**

dice della preghiera del cuore:

“Siedi in silenzio e appartato; china il capo, chiudi gli occhi; respira più lentamente, guarda con l’immaginazione dentro al cuore, porta la mente, cioè il pensiero, dalla testa al cuore. Mentre respiri, ripeti una breve invocazione, sottovoce, con le labbra, oppure solo con la mente. Cerca di scacciare i pensieri, sii tranquillo e paziente, e ripeti spesso questo esercizio”.

**La nostra Comunità propone “SPAZI DI SILENZIO”** in cui sia possibile pregare prendendo le distanze dalla riflessione intellettuale, dall’approccio mentale, per entrare in un ritmo più affettivo, caratterizzato dalla ripetizione interiore, non esteriore e vocale. La Preghiera sprigiona quell’energia spirituale che si trova nella Parola stessa, ascoltata mentre la si pronuncia. Il corpo si assenta mentre si coinvolge nell’abbandono in Dio. La mente si lascia andare nel momento in cui non viene più posseduta. Uscirai da questa esperienza col cuore pieno di gioia, di riconoscenza, di pace. **PROVA. CHIUNQUE TU SIA, TI ASPETTIAMO. DIO STESSO TI ATTENDE**

## **LE DATE**

**alle 21.15 di alcuni venerdì,  
in occasione dei momenti più  
significativi dell’anno liturgico**

### **Venerdì 14 dicembre**

Natale - Incarnazione del Signore.

### **Venerdì 11 gennaio**

Battesimo Epifania del Signore.

### **Venerdì 1 febbraio**

Presentazione del Signore  
e Giornata dei Consacrati.

### **Venerdì 22 febbraio**

Cattedra di Pietro.

### **Venerdì 8 marzo**

Quaresima 1.

### **Venerdì 29 marzo**

Quaresima 2.

### **Giovedì Santo 18 aprile**

Adorazione “in Coena Domini”.

### **Venerdì 10 maggio**

Maria.

### **Venerdì 7 giugno**

Pentecoste e Patrono.

# **PROSSIMO INCONTRO**

## **Venerdì 14 dicembre** **dalle 21.15 alle 22.45**