

LA SCUOLA DELLA PREGHIERA: LA PREGHIERA DEL CUORE

Come **meditare**:

1. **Siedi** - schiena diritta. (Senti presenza del corpo e appoggi).
2. **Chiudi** gli occhi.
3. **Recita la parola** sacra o il mantra.
Ripetizione incessante di una parola, o di una frase, secondo il ritmo del respiro: "*Signore Gesù Cristo, figlio di Dio (vivente), abbi pietà di me peccatore*" (cfr. Lc, 18,3 e Mc 10,47).
“Μαράνα θά” (marána thá): aramaico = “*Vieni Signore Gesù*”.
4. **Armonizza la ripetizione** col ritmo del respiro (e col battito del cuore).
5. **Ascolta** il suono della parola e lascia i pensieri, immagini, desideri. Sii presente a te stesso e senti la Presenza in te stesso.