

*“Scuola di preghiera”*

**In questo breve tempo, ripensa a come hai vissuto questo momento di preghiera e, seguendo i tre punti, annota in poche righe la tua risonanza.**

**1) Come mi sento ora, appena uscito dalla preghiera?**  
(c’è differenza rispetto a come sono entrato?)

**2) Una difficoltà o un ostacolo che ho incontrato: Qualcosa ha reso difficile la mia preghiera?**

(Internamente: un disagio, preoccupazioni, problemi che ho, svogliatezza, distrazione, pensieri... Oppure esternamente: gli altri, l’ambiente, i rumori, la guida...)

**3) Un aspetto consolante che ho sperimentato.**

(Pacificazione, consapevolezza di me, qualcosa che mi ha colpito del brano o delle parole della guida o nel silenzio...)