

## SCHEMA PER LA PREGHIERA

(Ispirato agli Esercizi Spirituali di S. Ignazio)

### 0 - Prima di entrare in preghiera

- scelgo con cura il testo, l'orario, la durata, il luogo e la posizione del corpo che più mi aiuta.

### 1 - Entro in preghiera

#### Trovando pace:

- con un momento di silenzio,
- respirando lentamente,
- pensando che incontrerò il Signore

#### Mettendomi alla presenza del Signore:

- faccio un Segno di Croce,
- per lo spazio di un Padre Nostro guardo come Dio mi guarda,
- chiedo al Padre, nel nome di Gesù, il dono dello Spirito Santo, perché il mio desiderio, la mia volontà, la mia intelligenza e la mia memoria, (tutto me stesso), siano ordinati solo a lode e servizio Suo.

### 2 - Mi raccolgo (*composizione di luogo*)

- immaginando il luogo/l'ambiente (se c'è), in cui si svolge la scena da considerare, mi faccio presente nella storia.

### 3 - Chiedo al Signore ciò che voglio e desidero (domanda di grazia)

- sarà la grazia, il dono che quel brano mi vuole fare.

### 4 - Medito la scena:

- leggo il testo lentamente, punto per punto,
- sapendo che dietro ogni parola c'è il Signore che parla a me, qui ed ora,
- usando le facoltà interiori: la memoria per ricordare, l'intelligenza per capire e applicare alla mia vita, da una affermazione che sento io possa andare attraverso la sollecitazione dell'intelligenza, la volontà/affettività per desiderare, chiedere, ringraziare, amare...
- non avrò fretta, non occorre fare tutto, importante è **sentire e gustare interiormente**,
- sosto dove e finché sento movimento interiore, (positivo o negativo che sia).
- Successivamente smetto di riflettere e inizio a colloquiare direttamente col Signore, con confidenza, come un amico parla ad un amico, portando tutto quanto desidero.

### 5 - Concludo – mi accomiato

- con un Padre nostro,
- esco lentamente dalla preghiera e ringrazio il Signore.