



LA CONTEMPLAZIONE IGNAZIANA

Preparare la preghiera

scegli un testo su cui pregare, un luogo in cui riesci a trovare la pace del cuore e che più ti aiuta a concentrarti, e il tempo che puoi dedicarci. Per un attimo fermati a pensare con quanto amore Dio ti guarda in questo momento.

Entrare in preghiera

- Mettiti alla presenza del Signore: con un segno di croce. Chiedi il dono dello Spirito e che il tempo dedicato alla preghiera sia solo per il Signore.
- Richiama il brano da contemplare: immagina l'ambientazione, i luoghi, i rumori, le persone coinvolte, scatta una panoramica generale!
- Composizione di luogo: fai uno zoom sul particolare che più ti colpisce. Da un insieme generale ad un particolare intimo e profondo, dove avverrà l'incontro. Caratterizza il luogo interiore della tua preghiera in modo personale.
- Grazia da chiedere: chiedi il dono di poter contemplare il brano e di poterti soffermare sulla grazia suggeritami.

Stare nella preghiera

- Leggi il testo lentamente, punto per punto, sapendo che dietro ogni Parola c'è il Signore che ti vuole parlare in questo luogo ed in questo momento.
- Vedere: prova a scrutare sentimenti e pensieri di un personaggio del brano. Se ti è concesso identificarti nel personaggio che più ti colpisce, che ti suscita sentimenti, che ti provoca, t'imbarazza, ti chiama... Penetra nel mistero di quella persona, cerca di "vederla dentro" per averne una conoscenza più intima e profonda.
- Ascoltando: ciò che i personaggi dicono, il tono usato, la passione delle loro parole, ecc. Il testo è la cornice su cui sei chiamato a vivere la preghiera, puoi sviluppare dialoghi, dar voce a personaggi secondari, la contemplazione è un dono e vive dello Spirito Santo e della creatività che ti dona!
- Guardando: quello che i protagonisti del racconto biblico fanno, come lo fanno, i loro movimenti, le loro azioni. Entra in dialogo con loro, lasciati interpellare, fagli domande...

Uscire dalla preghiera

- Colloquio: Puoi concludere conversando con il Signore, dandogli del tu, da amico ad amico, su ciò che hai vissuto in questo momento.
- Uscita: Esci lentamente dalla preghiera magari recitando un Padre Nostro.

Dopo la preghiera segna sul tuo diario:

- Le parole o le immagini che ti hanno colpito.
- I sentimenti che hanno suscitato in te quelle parole o immagini.
- I pensieri che si sono innescati in riferimento alla parola o immagine da cui ti sei sentito chiamare in causa.
- Quindi mi pare che il Signore, in questo tempo di preghiera, abbia voluto dirmi...