

LA PREGHIERA IGNAZIANA

La preghiera è una relazione nella quale entro con tutto me stesso con il desiderio di incontrare il Signore che stringe un'alleanza con me. Nella preghiera non si tratta perciò di acquisire delle conoscenze su Dio, ma di incontrarlo.

Prima di entrare in preghiera: la preparazione

- Dove vado a pregare? Scelgo un luogo e trovo una posizione del corpo che favoriscono la mia preghiera.
- Quanto tempo ho deciso di dedicare alla preghiera? Fisso l'ora di inizio e di conclusione dei tempi di preghiera.
- Leggo e preparo il testo biblico che utilizzo per la preghiera

Inizio: l'ingresso in preghiera

- Faccio silenzio in me e cerco la pace. Mi posso aiutare respirando lentamente e pensando che vado ad incontrare il Signore.
- Mi metto in presenza del Signore con il segno della croce. Posso anche accompagnarlo con un altro gesto come sostare in ginocchio o con una parola (una preghiera, il versetto di un salmo, il ritornello di una canzone...).
- Per lo spazio di un Padre nostro guardo come Dio mi guarda, cioè con amore.
- Composizione di luogo: immagino il luogo in cui si svolge la scena biblica (il paesaggio, i colori, ...).
- Chiedo al Signore ciò che voglio: un desiderio profondo in me legato al brano pregato.

Durante: lo svolgimento della preghiera

- Prego consapevole che dietro ogni parola c'è il Signore che mi parla.
- Medito aiutandomi con tre domande:
 - o Cerco di capire il testo: cosa dice il brano in sé?
 - o Cosa mi dice il testo? A partire dal brano rivedo la mia vita quotidiana, le mie situazioni, quello che sono.
 - o Come mi tocca quello che comprendo? Quale sentimento mi suscita?

- Uso la memoria per ricordare il brano, l'intelligenza per capire e applicare alla mia vita, la volontà per desiderare, chiedere, ringraziare, amare, adorare.
- Un'avvertenza importante: mi fermo là dove la Parola tocca il mio cuore. Non avrò fretta perché non occorre fare tutto: l'importante è sentire e gustare interiormente.

Fine: curare la conclusione della preghiera

- Concludo con un colloquio con Dio, o con Gesù, o con la Vergine Maria, parlando come un amico con un amico su ciò che ho meditato.
- Prego un Padre nostro o un'altra preghiera e esco lentamente dalla preghiera.

Dopo: la rilettura della preghiera

- Alcune domande sulla "mia parte":
 - o Come ho usato le indicazioni del metodo ignaziano?
 - o Il luogo scelto per pregare mi ha aiutato? E la posizione del corpo?
 - o Sono stato fedele al tempo stabilito?
 - o Come mi sono comportato di fronte alle distrazioni?
- Faccio memoria dei doni ricevuti:
 - o Quali passi, parole, immagini, situazioni, persone del testo hanno trattenuto la mia attenzione?
 - o Quali sentimenti, desideri, attrazioni o resistenze, gusto o disgusto, paure o consolazioni, dubbi o conferme li hanno accompagnati?
 - o Quali intenzioni o intuizioni si sono presentate?
 - o Come ho terminato? Ho dialogato con il Signore? Su cosa?
- Prendere nota dei movimenti del cuore che ho sperimentato.

Qualche indicazione di massima sul tempo della preghiera. Se l'orazione dura 1 ora, si può dedicare 10 minuti all'ingresso in preghiera, 40 minuti alla parte centrale della preghiera, 10 minuti alla fine della preghiera.