

Preghiera di Quaresima – 18 febbraio

Dal Vangelo secondo Matteo

Mt 6,6

Quando pregate, non siate simili agli ipòcriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

Video

Non è mai solo un sogno

dal film "Inception" di Cristopher Nolan

Un modo di pregare secondo Sant'Ignazio

da Esercizi Spirituali

Il metodo tende a una preghiera che si distacchi sempre più dal pensare per coinvolgere maggiormente il cuore.

All'inizio si fa un momento di raccoglimento, per entrare con più consapevolezza in preghiera, per chiedere la possibilità di vivere bene questo momento, apprezzando e gustando la profonda essenzialità di questo dialogo con il Signore;

Dopo la preparazione e dopo aver scelto una preghiera (es. Padre Nostro, Ave Maria, un Salmo o un brano evangelico) si utilizza il ritmo respiratorio. Cioè ad ogni respiro si unisce una parola del brano o preghiera scelto. In questo modo si cerca di amplificare i pensieri, i sentimenti e gli affetti legati a ogni parola pronunciata, senza bisogno di sforzi mentali anche minimi.

Si ripercorre dunque la preghiera parola per parola, associandola al ritmo respiratorio. A ogni respiro una parola, alla quale si uniranno senza sforzo e in modo immediato

sentimenti, pensieri, ricordi, tutto nello spazio di un respiro. L'acquisizione di un regolare e lento ritmo respiratorio sono strumentali a un'immersione più profonda nel mistero di Dio, senza necessità di soste prolungate sulle parole.

Questo esercizio in sé è come un lungo colloquio.

E' possibile un impiego molteplice di tale modo nei vari campi dell'orazione. Infatti, oltre che favorire una maggiore interiorizzazione delle preghiere tradizionali ed evitare che diventino formule meccaniche, può essere di grande utilità nella recita della Liturgia delle Ore. Unire al salmo il ritmo respiratorio permette di dare risalto ai vari versetti, specie i più espressivi, e di gustarne la profondità, soprattutto quando, per via dell'aridità o di difficoltà, la preghiera diventa una routine.