

guía

Come iniziare la meditazione?:

1 .-Inizia la meditazione prendendo del tempo per metterti nella presenza di Dio. Cioè, liberati dalle ansie o distrazioni che ti disturbano, come ad esempio il pensiero di cosa mangio a pranzo. Il tuo brano preferito di musica spirituale può aiutarti a trovare una buona disposizione per la preghiera, ma poi spegni il lettore musicale per concentrarti meglio sul tuo Cammino. Puoi prenderti un momento per concentrarti anche solo sul ritmo naturale del tuo respiro, i tuoi passi, o gli uccellini. Utilizza [la nota sul respiro](#). Ripeti una preghiera breve, una frase che ti aiuti a concentrarti sulla presenza di Dio o sulla tua presenza orante con Dio.

2 .- Tieni conto della frase introduttiva degli Esercizi Spirituali (l'obiettivo principale di tutta l'esperienza) e la preghiera della giornata. [Vedere la sua importanza](#) nell'allegato.

3 .- Leggere il testo introduttivo che focalizza le questioni chiave per la meditazione del giorno .

4 .- Leggi il passaggio della Scrittura per il giorno, poi lentamente, una seconda o anche una terza volta in diversi momenti della giornata, se ti senti attratto da essi.

Non "iper-pensare" la tua preghiera. Molte persone sono tentate di fare liste di un sacco d'idee, collegando una con l'altra e così via. Invece, cerca di permettere che Dio ti parli, lasciando che arrivi a te attraverso la preghiera. E 'importante essere paziente con te stesso e con Dio, pronto o pronta a camminare tranquillamente fino a quando le immagini, le idee o i pensieri incominciano a filtrare. Ignazio dice di fare una "pausa lì dove si trova il frutto ", e questo è un pensiero molto utile. Ti puoi sentire attratto o occupato riflettendo per un po' su una frase di un brano della Scrittura o su un'idea. Rimani lì assaporandola, per tutto il tempo che ti sembri appropriato . Sorgeranno inevitabilmente distrazioni - "Mi chiedo che cosa stanno facendo in questo momento i miei amici" - bisogna lasciarle passare, senza darle importanza, senza fermarle nella mente.

Aiuta il mantenere un orario stabile per la preghiera. Ad esempio, la prima ora di camminata di ogni giorno. Oppure, una mezz'ora al mattino e un'altra mezz'ora nel pomeriggio. Dobbiamo essere fedeli all'orario stabilito. Fuori dalle ore di preghiera formale, sorgeranno altre idee buone e utili; accoglile. Nei lunghi tratti paralleli ai canali del fiume Ebro, ci possono essere momenti in cui analogamente si senti spiritualmente galleggiare sull'acqua. Goditi questi momenti d'intimità con la natura e con Dio che ci parla attraverso di essa.

Ma non ti ossessionare! Specialmente se stai meditando su qualcosa di doloroso o difficile, un'idea dolorosa può farti entrare in circolo vizioso mentale: evita questa trappola che ci esaurisce e devia dalla buona strada. A volte bisognerà farlo anche con le idee "pie": ci ha avvertito Ignazio, che a volte possiamo essere tentati di lasciare la nostra strada, con la scusa di aver trovato una buona idea; in altre parole, possiamo pensare a qualcosa che sembra buono, ma in realtà ci esaurisce solo o ci porta lontano dalla strada e dalla fine della tappa che ci eravamo proposto.

5.- Finisci ogni momento di preghiera con la stessa formula. In primo luogo, la cosa più importante è che devi essere riconoscente. Grazie per il tempo di preghiera che ho appena condiviso. Grazie per la comunicazione che vi è stata. Grazie a Dio per il tempo trascorso, per altre benedizioni del giorno, e per i doni del pellegrinaggio: per avere il tempo, le risorse finanziarie, la salute, e il desiderio di viaggiare come pellegrino, per esempio. Finisce con un Padre Nostro.

Scrivi un diario. Alla fine di ogni giornata, o anche dopo ogni periodo di preghiera, se te la senti, appunta i pensieri o le idee chiave che ti hanno colpito, le immagini chiavi della Scrittura, e così via. Un diario spirituale ti aiuterà a raccogliere la tua esperienza, sia alla fine del Cammino Ignaziano completo, a Manresa, sia se lo fai per tappe e desideri proseguirle di anno in anno.

Se sei in pellegrinaggio con un piccolo gruppo, è possibile che desideri condividere i doni o le idee che ti hanno sorpreso, ecc., ma non è consigliabile farlo tutti i giorni, la partecipazione non significa discussione o "interferenza": dovrebbe essere un momento di condivisione e ascolto rispettando ciò che Dio ha fatto nella vita dell'altro, non un tempo per "giocare a essere Dio nella vita di qualcuno. "Il cammino degli Esercizi è fondamentalmente personale, qualcosa tra "il Creatore e la sua creatura."

[CON IGNAZIO](#)

[QUATTRO](#)

[RESPIRANDO](#)

[PREGHIERA](#)

[BENEDIZIONE](#)

Consigli per il Cammino

Aspetti pratici, credenziali, certificati, mezzi di trasporto, pernottamento...

[PREPARATEVI](#)

il Cammino Ignaziano

La sua storia, pellegrinaggio attraverso il passato, attraverso la Spagna ignaziana, ringraziamenti....

[SCOPRIAMO](#)

L'Ufficio del Pellegrino

Esperienze, attività, agenzie, credenziali, associazioni, percorsi di rispetto....

[ti aiutiamo](#)