

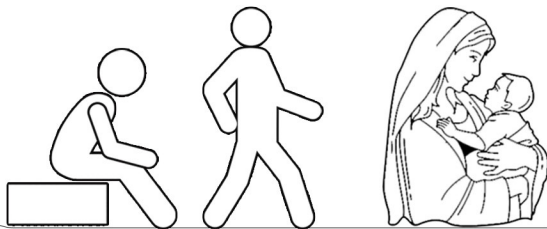
MODO DI PREGARE RITMICO

S. Ignazio di Loyola - Esercizi Spirituali

Ave Maria

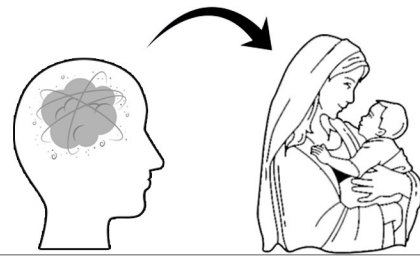
DISPOSIZIONE D'ANIMO

- Mi siedo o passeggio un poco (scelgo tra le due ciò che è più utile a rendere l'anima tranquilla)
- Penso fra me e me cosa mi predispongo a fare e davanti a Chi mi sto mettendo: Gesù e Maria



ORAZIONE PREPARATORIA

Chiedo a Gesù e a Maria la grazia che la mia memoria, la mia immaginazione, la mia intelligenza e la mia volontà tendano a rendere gloria e lode a Loro



Preghiera

In ginocchio o seduto (secondo le condizioni fisiche o come indica la devozione) tenendo gli occhi chiusi o fissi in un luogo senza andare con essi vagando recito per mezz'ora la preghiera dell'AVE MARIA dall'inizio.

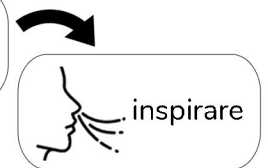
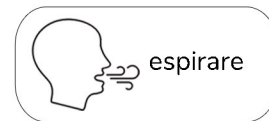
Inserisco fra un respiro e l'altro le parole della preghiera, una alla volta.

Nel frattempo penso:

- Al significato della parola espressa
- Alla grandezza di Maria
- Alla mia piccolezza
- Alla differenza tra la Sua grandezza e alla mia piccolezza



Ave



Maria



e passare alla parola successiva

Due regole

1. Finito con questo modo di pregare l'Ave Maria, si riprenda in altri giorni o in diversi orari la stessa preghiera con lo stesso intervallo di respirazioni. Le altre solite orazioni sono da dire nel modo consueto.

2. Chi volesse intrattenersi di più nell'orazione ritmica può applicare questo metodo a tutte le preghiere del mattino e della sera (Pater, Gloria, Ti adoro, Atto di fede, Atto di speranza, Atto di carità, ecc.) e dei Salmi, o a parte di esse, osservando sempre lo stesso intervallo fra parole e respiri.