



Pregare con i sensi del corpo

Pacificati, respirando profondamente. Senti l'aria che dall'esterno entra nel tuo interno. Sentila uscire.
Sentiti alla presenza del Signore, presente in ogni cosa, e preparati a pregare.
Chiedi allo Spirito Santo che ti aiuti a pregare, che tutta la tua persona partecipi alla preghiera.

Chiedigli ciò che desideri da questo momento di preghiera:
Che tu possa riconoscere ed incontrare il Signore presente in ogni cosa, attraverso i tuoi sensi e con tutto te stesso.

GUARDA il mondo che ti circonda: le persone, la natura, gli alberi, la pianura e i monti, il cielo, le nubi, il sole... perdi del tempo nel guardare...

ASCOLTA il rumore del vento, degli uccelli; le voci e i rumori lontani... perdi del tempo nell'ascoltare...

SENTI il profumo, gli odori, che il vento trasporta: gradevoli o meno; odora le erbe aromatiche, i fiori... perdi nel tempo nel sentire gli odori...

SENTI il tocco del vento sul tuo viso: è fresco o caldo? Tocca i tronchi degli alberi, i vari tipi di erba, le superfici dei muretti o il terreno sotto i tuoi piedi, e nota come si presentano al tuo tatto... perdi tempo nel sentire questo tocco...

ASSAPORA la dolcezza di questo momento... o qualsiasi sia lo stato d'animo che abita il tuo cuore, piacevole o meno... perdi tempo nel gustare ciò che senti...

Lascia che questa esperienza dei sensi *si rifletta* nel tuo interno e ti comunichi la presenza, l'opera e l'affetto di Dio per te: **vedi, ascolta, senti il profumo, il tocco e la dolcezza della presenza, dell'opera e dell'affetto di Dio per te...** perdi tempo nel "riflettere" in questo modo...

Dialoga con il tuo Signore, in quel luogo esteriore ed interiore, ed esprimi ciò che desideri dirgli.

Salutalo nel terminare la preghiera.

Puoi pregare con i salmi della creazione: **104, 136, 139, 147, 148, 149, 150.**

Proposto da p. Pino Piva sj
[Contattarci](#)