**Segno guidato**

**G.:** Il nostro corpo, tempio dello Spirito, ci è stato dato gratis; il respiro, soffio dello Spirito, è anch’egli gratis, e nonostante sia così vitale per noi, nemmeno ci accorgiamo di respirare, di ricevere tantissime volte in un giorno l’aria dentro di noi….

Desideriamo allora adesso fermarci, stare qualche minuto col nostro corpo, prendere consapevolezza di come stà, per preparare il nostro tempio alla preghiera che stiamo per iniziare.

Ci mettiamo sedute comode, con i piedi ben appoggiati a terra e cominciamo ad ascoltare il respiro che entra… ed esce dal naso...

Tutto quello che stiamo ascoltando ci è stato donato: ascoltiamo le spalle, la schiena, le gambe e se qualcosa ci fa male proviamo ad aggiustare la nostra posizione per fare pace col dolore… altrimenti, se possiamo, lo accogliamo…. continuiamo per qualche minuto ad ascoltare il respiro.

Ora possiamo iniziare la preghiera.