

Dagli "Esercizi Spirituali"
di sant'Ignazio di Loyola

PRIMO MODO DI PREGARE

**Per conoscere la verità del mio
amore per Dio e per i fratelli/sorelle**

+ Prima della preghiera: **riposo** un po-
co lo spirito, sedendo o passeggiando...,
considerando **dove vado** e a **quale scopo**
(perché?).

+ Mi metto alla **presenza di Dio** con
una preghiera nella quale Gli chiedo la
grazia di conoscere la **verità del mio
amore** per Lui e per i fratelli/sorelle.

+ Poi **osservo** la mia vita quotidiana,
aiutandomi con questi punti di riferimento,
cercando in ciascuno di considerare **prima
il positivo**:

a) Quali **comandamenti** di Dio metto
in pratica abitualmente e quali no:

*Non avrai altri dei accanto a Me.
Non pronuncerai invano il nome
del Signore.
Ricordati del sabato per santificarlo.
Onora tuo padre e tua madre.
Non uccidere.
Non commettere adulterio.
Non rubare.
Non pronunciare false testimonianze.
Non desiderare la moglie del tuo
prossimo.
Non desiderare la roba d'altri.*

*Ama il Signore, Dio tuo, con tutto il
tuo cuore, con tutta la tua anima, con
tutte le tue forze e con tutta la tua
mente, e ama il prossimo come te
stesso.*

*Vi do un comandamento nuovo:
che vi amiate gli uni gli altri; come io
vi ho amato, così amatevi anche voi
gli uni gli altri.*

b) Quali sono **le virtù e i vizi** che
mi sono più abituali:

*Umiltà - Superbia
Generosità - Avarizia
Pazienza - Ira
Benevolenza - Invidia
Purezza - Lussuria
Temperanza - Gola
Laboriosità - Pigrizia*

*[245] Per meglio conoscere le colpe
commesse nei vizi capitali, si consideri-
no i loro contrari, e così, per meglio evi-
tarli, proponga e procuri la persona con
santi esercizi acquistare e avere le sette
virtù ad essi contrarie.*

c) Come uso le **facoltà interiori**:

*Memoria - Intelletto
Volontà - Immaginazione*

d) Come uso i **cinque sensi e
tutto il corpo**:

*Vista/Occhi - Udito/Orecchie
Odorato/Naso - Gusto/ Bocca
Tatto/Mani...*

*[248] Chi vuole imitare nell'uso dei
propri sensi Cristo nostro Signore si
raccomandi nella preghiera preparatoria
a sua divina maestà e, dopo avere con-
siderato ciascuno dei sensi, dica un'Ave
Maria o un Padre nostro; e chi vuole
imitare nell'uso dei sensi nostra Signo-
ra, si raccomandi a lei nella preghiera
preparatoria perché gli ottenga grazia
dal Figlio suo e Signore per questo e,
dopo aver considerato ciascuno dei
sensi, dica un'Ave Maria.*

+ Un **colloquio** con il Padre (o Gesù,
Maria, lo Spirito Santo), **per rinnovare o
fare la scelta di Dio Amore** e chiedendo
perdono, consiglio, una grazia, ecc.

+ Infine recito un **Padre nostro**.

TESTI BIBLICI

Riposo... considerando

Sal 62 (61),2.6 Gdc 19,17
Ct 1,7.13 Gv 8,14
Mc 6,31 Gv 14,4-6

Comandamenti

Es 20,1-17 Mt 5-6
Lv 19 Mt 22,34-40
Dt 5-6

Virtù e vizi

Sap 8,7 Ef 4,1-3
Rm 5,3-4 Fil 4,8
1Cor 13 Col 3,12-15
2Cor 6,3-10 1Tm 6,11
Gal 5,1.13-26 2Pt 1,3-11

*Umiltà Superbia
Pr 22,4 Sal 131 (130),1
Sof 2,3 Pr 8,13
Lc 1,48 Sap 5,8
Fil 2,3-4 Sir 10,6-18
Col 2,20-23 Mc 7,22
Col 3,12-13 2Cor 12,7
1Pt 5,5 1Gc 2,16*

*Generosità Avarizia
Dt 16,10 Sal 9-10,24
Est 8,15 Sir 14,3-19
Sir 16,15 Sir 31,24
2Cor 8,2 Eb 13,5
2Cor 9,11-13 Ef 5,5*

*Pazienza Ira
Sir 2,14 Dt 19,4-6
Pr 16,32 Gb 36,13
Is 7,13 Sal 37 (36),8
Dn 12,12 Sal 86 (85),15
Mt 18,26.29 Pr 19,18
Rm 2,4 Pr 15,1.18
2Tes 3,5 Sir 10,6
Tt 2,2 Os 7,4
Gc 1,3-4 Ef 4,26.31
Gc 5,10-11 1Tm 2,8
1Pt 2,20 Gc 1,19-20*

*Benevolenza Invidia
Dt 7,9-12 Gn 37,11
Sal 5,13 Pr 14,30
Pr 10,32 Sap 2,24
Pr 22,1 Sir 14,8
Os 2,21 Mt 20,15
Gl 2,13 Mt 27,18
Zc 11,7 Mc 7,22
At 28,7 1Cor 3,3
2Cor 2,7 Fil 1,15
Ef 1,9 Tt 3,3*

*Purezza Lussuria
Es 24,10 Tb 8,7
Gb 22,30 Lc 7,25
Sap 7,24
Sir 51,20
2Cor 11,3
1Tm 4,12
1Tm 5,1-2
Tt 2,6-8*

*Temperanza Gola
Sap 8,7 Pr 23,2
1Cor 9,25 Pr 27,7
1Pt 5,8*

*Laboriosità Pigrizia
Pr 11,16 Tb 4,13
Pr 19,15
Pr 31,27*

Facoltà dell'anima

*Memoria Intelletto
Lc 2,51 Sap 6,12-20
Gv 14,25-26 Mt 15,16-20
2Tm 2,8.14 1Cor 2,1-16*

*Volontà Immaginazione
Mt 7,21 Sap 9,13
Gv 6,38-40 At 17,29
Rm 12,2 Lc 24,36-43
2Cor 3,18*

Cinque sensi e tutto il corpo

*Cinque sensi Corpo
Mc 10,51 Mt 6,25
Mc 4,24 Gv 2,19-21
Lc 24,41 1Cor 3,16
Gv 12,3 Ef 4,25
Mc 1,41 1Gv 1,1-4*