

Dagli "Esercizi spirituali"  
di sant'Ignazio di Loyola

## TERZO MODO DI PREGARE: A RITMO/TEMPO

*Per camminare  
insieme con Dio  
e i fratelli/sorelle*

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

+ Mi metto **in relazione con la Persona** che voglio pregare (il Padre, Gesù, lo Spirito Santo, Maria), chiedendo la grazia di **gustare interiormente** la sua presenza d'amore.

+ Faccio dei **respiri più lunghi e profondi**. Dedico a questo esercizio tutto il tempo che mi è necessario per essere più tranquillo e raccolto possibile. Poi

1. tra un anelito e l'altro (oppure tra un respiro e l'altro) dico **una sola parola** del Padre nostro (o di un'altra preghiera);

2. nel tempo che passa da un anelito all'altro, osservo principalmente il **significato** di tale parola, o la **persona** che prego, o la **bassezza** di me stesso, o la **differenza** da tanta altezza a tanta bassezza mia;

3. allo stesso modo procederò **nelle altre parole** del Padre nostro (o della preghiera che ho scelto).

+ Se ho passato il tempo della preghiera solo su una parte del Padre nostro (o della preghiera da me scelta), concluderò **recitando il resto** nel modo che mi è abituale.

+ Se invece avrò pregato tutto il Padre nostro (o la preghiera da me scelta), concluderò **recitando un'altra preghiera**.

*Nel colloquio posso chiedere la grazia di vedere e sentire la **presenza di Gesù in mezzo a noi**.*

## PADRE NOSTRO

Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra.

Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

## AVE MARIA

Ave, Maria, piena di grazia, il Signore è con te. Tu sei benedetta fra tutte le donne e benedetto è il frutto del tuo seno, Gesù.

Santa Maria, Madre di Dio, prega per noi peccatori, ora e nell'ora della nostra morte. Amen.

## CREDO

Credo in un solo Dio, Padre onnipotente, Creatore del cielo e della terra, di tutte le cose visibili e invisibili.

Credo in un solo Signore, Gesù Cristo, Unigenito Figlio di Dio, nato dal Padre prima di tutti i secoli: Dio da Dio, Luce da Luce, Dio vero da Dio vero, generato, non creato, della stessa sostanza del Padre; per mezzo di Lui tutte le cose sono state create. Per noi uomini e per la nostra salvezza discese dal cielo, e per opera dello Spirito Santo si è incarnato nel seno della Vergine Maria e si è fatto uomo. Fu crocifisso per noi sotto Ponzio Pilato morì e fu sepolto. Il terzo giorno è risuscitato, secondo le Scritture, è salito al cielo, siede alla destra del Padre. E di nuovo verrà, nella gloria per giudicare i vivi e i morti e il suo regno non avrà fine.

Credo nello Spirito Santo, che è Signore e dà la vita, e procede dal Padre e dal Figlio. Con il Padre e il Figlio è adorato e glorificato, e ha parlato per mezzo dei profeti.

Credo la Chiesa, una santa cattolica e apostolica. Professo un solo Battesimo per il perdono dei peccati. Aspetto la risurrezione dei morti e la vita del mondo che verrà. Amen

## ANIMA DI CRISTO

Anima di Cristo, santificami  
Corpo di Cristo, salvami  
Sangue di Cristo, inebriami  
Acqua del costato di Cristo, lavami  
Passione di Cristo, confortami  
O buon Gesù, esaudiscimi  
Dentro le tue ferite nascondimi  
Non permettere che io mi separi da te  
Dal nemico maligno, difendimi  
Nell'ora della mia morte, chiamami  
E comandami di venire da te  
Per lodarti con i tuoi santi  
Per i secoli dei secoli.  
Amen.

## SALVE REGINA

Salve, Regina, Madre di misericordia, vita, dolcezza e speranza nostra, salve. A te ricorriamo, esuli figli di Eva, a te sospiriamo, gementi e piangenti, in questa valle di lacrime.

Orsù, dunque, avvocata nostra, rivolgici a noi gli occhi tuoi misericordiosi. E mostraci, dopo questo esilio, Gesù, il frutto benedetto del tuo seno. O clemente, o pia, o dolce Vergine Maria.

## VIENI, SANTO SPIRITO

Vieni, Santo Spirito, manda a noi dal cielo un raggio della tua luce.

Vieni, padre dei poveri, vieni, datore dei doni, vieni, luce dei cuori.

Consolatore perfetto, ospite dolce dell'anima, dolcissimo sollievo.

Nella fatica, riposo, nella calura, riparo, nel pianto, conforto.

O luce beatissima, invadi nell'intimo il cuore dei tuoi fedeli.

Senza la tua forza, nulla è nell'uomo, nulla senza colpa.

Lava ciò che è sordido, bagna ciò che è arido, sana ciò che sanguina.

Piega ciò che rigido, scalda ciò che è gelido, drizza ciò che è sviato.

Donna ai tuoi fedeli che solo in te confidano i tuoi santi doni.

Donna virtù e premio, donna morte santa, donna gioia eterna.