

Dagli "Esercizi spirituali"
di sant'Ignazio di Loyola

SECONDO MODO DI PREGARE: CONTEMPLANDO IL SIGNIFICATO DI OGNI PAROLA

Per dialogare con Dio e i fratelli/sorelle

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

+ Mi metto **in relazione con la**
Persona che voglio pregare (il Pa-
dre, Gesù, lo Spirito Santo, Maria),
chiedendo la grazia di **gustare in-
teriormente** la sua presenza d'a-
more.

+ Poi, **seduto o in un'altra po-
sizione** che mi aiuta di più

1. tengo gli **occhi chiusi o fissi**
in un luogo (spazio, punto) sen-
za andare con essi girando,

2. dico "**Padre**" e rimarrò nella
considerazione di questa **parola**
tanto tempo quanto troverò **si-
gnificati, paragoni, gusti e**
consolazione;

3. e farò così **in ciascuna pa-
rola** del Padre nostro o di un'altra
preghiera (o brano biblico) che
voglio pregare in questo modo.

+ Starò **un'ora** in tutto il Padre
nostro o in un'altra preghiera (o
brano biblico) che voglio pregare
in questo modo.

+ Se contemplando il Padre no-
stro, o un'altra preghiera (o brano
biblico) troverò **in una parola o**
due tanta buona materia cui pensa-
re, e gusto e consolazione, **non mi**
curerò di passare avanti, anche
se concludo tutta l'ora.

+ Un altro giorno, quando vorrò
continuare la preghiera, **comincerò**
dalla parola che segue.

+ Infine, in poche parole, **mi**
convertito alla Persona che ho
pregato, chiedendo le virtù o le
grazie delle quali sento maggiore
necessità, per esempio, di **amare**
il mio prossimo vedendo in lui
Gesù.

PADRE NOSTRO

Padre nostro che sei nei cieli, sia santi-
ficato 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 ri-
mettiamo ai nostri debitori, e non ci indur-
re in tentazione, ma liberaci dal male. A-
men.

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 onnipoten-
te, 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 pri-
ma di tutti i secoli: Dio da Dio, Luce da Lu-
ce, 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 sal-
vezza discese dal cielo, e per opera dello
Spirito Santo si è incarnato nel seno della
Vergine Maria e si è fatto uomo. Fu croci-
fisso per noi sotto Ponzio Pilato morì e fu
sepolto. Il terzo giorno è risuscitato, se-
condo 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 Signo-
re 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 pro-
feti.

Credo la Chiesa, una santa cattolica e
apostolica. Professo un solo Battesimo per
il perdono dei peccati. Aspetto la risurre-
zione 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 sospi-
riamo, gementi e piangenti, in questa valle
di lacrime.

Orsù, dunque, avvocata nostra, rivolgi
a noi gli occhi tuoi misericordiosi. E mo-
straci, 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 ch'è sviato.

Dona ai tuoi fedeli che solo in te confi-
dano i tuoi santi doni.

Dona virtù e premio, dona morte santa,
dona gioia eterna.