

[102] Il primo preludio è **ricordare** la storia del mistero che devo contemplare

[103] Il secondo: **composizione vedendo il luogo.**

Immagino il luogo fisico dove si svolge il racconto biblico (tempio, monte, mare, strada, casa ecc.).

[104] Il terzo: **domandare quello che voglio.** Qui sarà chiedere conoscenza interiore del Signore, che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua.

[203] ... nella passione: dolore con Cristo addolorato, strazio con Cristo straziato, lacrime, intima pena di tanta pena che Cristo soffrì per me.

[221] ... rallegrarmi e godere intensamente di tanta gloria e gioia di Cristo nostro Signore.

[105] Questa stessa orazione preparatoria [...] senza cambiarla, e gli stessi tre preludi si devono fare [...] modificando la forma secondo la materia trattata.

[106] Il primo punto è **vedere** le persone... **riflettere** per **ricavare frutto** da tale vista... [114] come se fossi presente

[107] Il secondo: **udire** quello che dicono le persone... e dopo riflettere, per ricavare frutto dalle loro parole.

[108] Il terzo: **osservare** poi quello che fanno le persone... riflettere per ricavare qualche frutto

[124] **Odorare e gustare**, con l'odorato e con il gusto, l'infinita soavità e dolcezza della divinità dell'anima e delle sue virtù e di tutto, secondo la persona che si contempla riflettere in se stesso e ricavarne frutto.

[125] **Toccare con il tatto**, per esempio abbracciare e baciare i luoghi dove tali persone camminano e siedono; sempre procurando di ricavarne frutto.

[109] Infine si deve fare un **colloquio**, pensando a quello che devo dire alle tre Persone divine, o al Verbo eterno incarnato, o alla Madre e Signora nostra, chiedendo, secondo quello che sentirò in me, di seguire e imitare di più il Signore nostro... dire un Pater noster.

[77] Finito l'esercizio, seduto o passeggiando esaminerò per lo spazio di un quarto d'ora **come mi è andata**...; se male, cercherò la causa da cui deriva e, una volta individuata, mi pentirò per emendarmi in avvenire; e se bene, renderò grazie a Dio nostro Signore; e un'altra volta farò allo stesso modo.

Ripercorro il tempo di preghiera e annoto i momenti più intensi in cui ho sentito consolazione o desolazione o un profondo sentimento spirituale.

[17] Giova molto che chi dà gli esercizi, non volendo chiedere né sapere i propri pensieri né peccati di chi li riceve, **essere informato fedelmente** delle varie agitazioni e pensieri che i vari spiriti gli causano; perché secondo il maggiore o minore aiuto, gli può dare alcuni spirituali esercizi convenienti e conformi alla necessità di quell'anima così agitata.

Dagli «Esercizi spirituali» di sant'Ignazio di Loyola

LA CONTEMPLAZIONE

[73] Una volta **coricato**, quando voglio addormentarmi, pensare per lo spazio di un'Ave Maria all'ora in cui dovrò alzarmi e a quale scopo, riassumendo l'esercizio che dovrò fare.

[130] **Appena sveglio**, mi rappresenterò la contemplazione che devo fare, desiderando di conoscere di più il Verbo incarnato per servirlo e seguirlo di più [...] **Richiamare frequentemente alla memoria** la vita e i misteri di Cristo nostro Signore, incominciando dalla sua incarnazione fino al punto o mistero che sto contemplando [...] **Avvalersi dell'oscurità o della luce, del buono o del cattivo tempo** tanto quanto la persona che si esercita sentirà essergli di vantaggio e aiuto per trovare quello che desidera [...] Regolarsi secondo i misteri che contempla, perché **alcuni richiedono penitenza e altri no.**

Scelgo l'ora, la durata (15', 30', 45', 60'), il luogo e il testo biblico; adatto l'ambiente (luce, temperatura, profumi ecc.).

[239] Innanzi tutto... **prima di entrare nella preghiera si riposi un poco lo spirito**, sedendo o passeggiando, come meglio sembrerà, considerando dove vado e a quale scopo.

[75] **A un passo o due dal luogo** dove intendo contemplare o meditare, starò in piedi per lo spazio di un Pater noster, con la mente rivolta in alto, considerando come Dio nostro Signore mi guarda ecc., e farò un gesto di riverenza o di umiltà.

Mi metto alla presenza di Dio Padre, Figlio e Spirito Santo, orientando tutto/a me stesso/a solo verso di Lui...

[76] **Entrare** nella contemplazione **in ginocchio o prostrato per terra o supino con il volto in alto o seduto o in piedi**, sempre alla ricerca di ciò che voglio. Avvertiremo due cose: la prima è che, se trovo quello che voglio in ginocchio, non passerò oltre; e se prostrato, farò lo stesso, ecc.; la seconda: nel punto in cui troverò quello che voglio, lì sosterrò, senza avere ansia di passare oltre, finché rimanga soddisfatto.

Senza fretta purifico il mio corpo, la mia affettività e la mia mente dalle tensioni che avverto, raccogliendomi in me stesso/a; respiro profondamente, sento l'aria che dall'esterno entra nel mio interno, la sento uscire...

[46] **La preghiera preparatoria** consiste nel chiedere grazia a Dio nostro Signore perché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate a servizio e lode di sua divina maestà.

Si può intendere "attività" in due modi: i processi interiori che dalle intenzioni portano alle azioni; le azioni strutturate in progetti, lavori ecc.