

[47] Il primo preludio: **composizione vedendo il luogo.**

Immagino un luogo fisico dove si svolge il racconto biblico (tempio, monte, mare ecc.) o una "condizione esistenziale" dove desidero incontrare il Signore e che mi aiuta di più a sentire e ricevere la grazie che chiedo (p.e. incarcerato ecc.).

[48] Il secondo: **chiedere a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero.** La domanda dev'essere conforme alla materia trattata...

Chiedo a Dio una grazia che desidero ottenere da Lui: vergogna, confusione, intenso dolore e lacrime per i miei peccati; conoscenza del Signore; pace, liberazione, fiducia, coraggio, luce, amore ecc.

[50] **Applicare la memoria** [...] poi **l'intelligenza** [...] ragionando e infine la **volontà**, con l'intento di ricordare e capire (per cercare la grazia che desidero) [...] discorrere più in particolare con l'intelligenza e quindi muovere di più gli affetti con la volontà.

- Leggo il testo un prima volta per capire il suo messaggio (cosa dice il testo?).
- Poi lo ripercorro fermandomi sulle parole/frasi che si sono impresse nella mia anima (cosa dice il testo a me?).
- Quindi oriento me stesso verso la grazia che ho chiesto, lasciando emergere ciò che della mia vita e di me stesso/a Dio ha toccato con la sua parola e ascoltando ciò che Lui vuole dirmi.

[54] **Colloquio.** Propriamente parlando, il colloquio si fa così come un amico parla a un altro o un servo al suo padrone, ora chiedendo qualche grazia, ora incolpandosi di qualche malefatta, ora comunicando le proprie cose e chiedendo consiglio su di esse. E 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 MEDITAZIONE

[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.

[74] Quando mi sarò **svegliato**, senza dare adito a questi o a quei pensieri, rivolgere subito l'attenzione a quello che sto per contemplare (o meditare) [...] provocandomi con esempi [...] E vestirmi con questi o con altri pensieri, secondo la materia proposta.

- Scelgo l'ora, la durata (15', 30', 45', 60'), il luogo e il testo biblico.
- Adatto l'ambiente esterno (luce, temperatura, profumi ecc.).
- Custodisco un clima interiore e vivo le relazioni con gli altri, per quanto possibile, in modo che tutto mi aiuti a trovare la grazia che desidero (p.e. se sto cercando dolore e lacrime per i miei peccati evito di pensare a cose piacevoli, cerco di non ridere o fare battute, sto attento a cosa e come guardo 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 (o meditazione) **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.