

# Tre modi di pregare [238-260]

## Introduzione

Paolo Monaco sj – [www.raggionline.com](http://www.raggionline.com)

### LA MIA ESPERIENZA

Nel 2001 ho fatto il terz'anno in Cile. Dopo il mese di esercizi, svolgemmo un seminario sugli Esercizi spirituali. Un mio compagno della Spagna ci raccontò l'esperienza di un padre gesuita, di cui non ricordo il nome, sui Tre modi di pregare. Ne rimasi colpito e incuriosito.

Ritornato in Italia, e precisamente a Reggio Calabria, nel 2002 accompagnai una decina di persone negli EVO (Esercizi nella vita ordinaria). Iniziai dai Tre modi di pregare, soprattutto per sperimentarli e capirli meglio io. Grande fu la mia meraviglia nel vedere quanto fossero utilissimi agli esercitanti.

Conoscevano di più se stessi in realtà, imparando a riconoscere il proprio stato di salute spirituale, morale, psico-fisico, emotivo, relazionale. Si esercitavano con frutto nella distensione, nel raccoglimento, nella concentrazione e soprattutto nel dialogo con le Tre Persone divine e con Maria.

### Conferme nella storia

Pietro Favre, uno dei primi gesuiti, racconta nelle sue «Memorie spirituali» che egli si esercitava costantemente con i Tre modi di pregare.

Poi ho letto il «Cammino di perfezione» di s. Teresa di Gesù e mi è sembrato di riconoscere nella sua esperienza il Secondo modo di pregare.

### In dialogo con altre esperienze

Leggendo varie pubblicazioni, mi sembra di poter dire che i Tre modi di pregare, in particolare il Secondo e il Terzo, possono inserirsi tranquillamente nel panorama delle proposte di meditazione e preghiera, per esempio accanto a quelle dell'oriente cristiano e non cristiano.

Da una parte, ci aiutano a sentire meno lontane da noi e a capire il grande valore di quelle esperienze di preghiera e meditazione. D'altra parte i Tre modi di pregare ci aiutano a mantenere viva l'identità cristiana del nostro pregare.

Mi domando: certi modi di pregare che ritroviamo sparsi su tutta la terra, rappresentano quasi una sorta di "grammatica universale" del dialogo tra Dio e l'uomo?

### Che cosa ho capito

Che i Tre modi di pregare sono utili a tutti. Perché da una parte Ignazio desidera che i Tre modi di pregare siano proposti a coloro che desiderano aiutare, istruire e contentare la propria anima fino ad un certo punto (cf. ES 18).

Nello stesso tempo essi sono inseriti alla fine del libretto, come una proposta per chi ha percorso l'itinerario completo (cf. ES 4).

## Come darli

Per quanto è possibile propongo sempre i Tre modi di pregare agli inizi di un corso di esercizi. Ho fatto questa scelta

- + per seguire le indicazioni di Ignazio (cf. ES 18);
- + perché aiutano ad entrare progressivamente nel clima di raccoglimento e silenzio (cf. addizione [239])
- + perché l'esercitante è coinvolto nella preghiera in tutte le sue dimensioni interiori ed esteriori: molti dicono di riscoprire la corporeità nella e della preghiera (cf. sui sensi del corpo [247-248]; secondo modo [252]; terzo modo [258]).
- + perché mettono al centro della preghiera la relazione con la persona, purificando in questo modo l'esperienza spirituale dalle tensioni/ bisogni emotivi e dai ragionamenti intellettuali (cf. secondo modo [251] e terzo modo [258]);
- + perché aiutano a vivere in profondità il dialogo con l'Altro/altro, sperimentando più liberamente nella preghiera la propria affettività (cf. primo modo [243]; secondo modo [257]).

## ALCUNI TESTI

### Esercizi Spirituali di sant'Ignazio di Loyola

Centro Ignaziano di spiritualità (C.I.S.), Napoli 2001

[4] *La quarta*: Per gli esercizi che seguono occorrono quattro settimane, corrispondenti alle quattro parti in cui essi si dividono. Precisamente: la prima riguarda la considerazione e contemplazione dei peccati; la seconda, la vita di Cristo nostro Signore fino al giorno delle Palme incluso; la terza, la passione di Cristo nostro Signore; la quarta, la risurrezione e ascensione, aggiungendo i tre modi di pregare...

[18] *La diciottesima*. Questi esercizi si devono adattare alle disposizioni delle persone che vogliono fare gli esercizi spirituali, cioè alla loro età, istruzione o intelligenza; affinché a chi è poco colto o debole di fisico non si diano cose che non possa portare agevolmente e dalle quali non possa trarre profitto. Allo stesso modo, si deve dare a ciascuno secondo la misura in cui vorrà rendersi disponibile, perché possa trarne più aiuto e vantaggio. Pertanto, a chi vuole aiutarsi per istruirsi e giungere a soddisfare la sua anima fino a un certo grado, si può dare l'esame particolare [24-31] e, dopo, l'esame generale [32-43]; e insieme il modo di pregare, per mezz'ora, al mattino, sui comandamenti, i vizi capitali [238-248], ecc., raccomandandogli anche la confessione dei propri peccati ogni otto giorni e, se può, di fare la comunione ogni quindici giorni, e ancor meglio, se lo desidera, ogni otto giorni. Questo metodo è più adatto alle persone più semplici o senza istruzione: si spieghino loro i singoli comandamenti, come pure i vizi capitali, i precetti della Chiesa, i cinque sensi e le opere di misericordia. Ugualmente, se chi dà gli esercizi vedesse che chi li riceve è di debole costituzione o di poca capacità naturale, per cui non ci si può attendere molto frutto, è più conveniente dargli alcuni di questi esercizi meno impegnativi, fino a che si confessi dei suoi peccati; e dopo avergli dato alcuni esami di coscienza e indicazioni per confessarsi più spesso del solito, per conservare quello che ha conseguito, non proceda oltre in materia di elezione, né in altri esercizi, che sono fuori della prima settimana; soprattutto quando si può ricavare maggior frutto con altri, e manca il tempo per fare tutto.

## **Note date a voce sopra gli Esercizi**

Centro Ignaziano di Spiritualità (C.I.S.), Napoli 2001 (= Appunti di spiritualità, 51)

I. Sugli Esercizi - 5. A quelli che fanno soltanto gli esercizi della prima settimana, si diano alla fine l'esame particolare e generale e il primo modo di orazione.

II. Gesù. come si deve comportare chi dà gli esercizi quando si danno con esattezza – 5. Alcune note. 3°. A costoro [alcuni che non sembrano disposti da sperare da essi molto frutto] si potrebbe proporre qualche modo di orazione, soprattutto il primo sui dieci comandamenti, sui vizi capitali, ecc.

## **Memorie spirituali di Pietro Favre**

a cura di Giuseppe Mellinato, Edizione Città Nuova, Roma 1994

1541 - 22. (...) Ricevetti anche direttamente altri stimoli benèfici dallo Spirito Santo, per la mia crescita spirituale. riguardavano nuovi modi di pregare e di contemplare buoni per l'avvenire, e consistevano nel rafforzarmi (attraverso più chiare cognizioni e sentimenti) nei metodi a cui sono già abituato. Così ad esempio, per quel che spetta litanie, misteri di Cristo e dottrina cristiana (una specie di catechismo), mi fu dato di chieder grazie diverse, a seconda naturalmente di ciascuna di quelle categorie, e chieder perdono e ringraziare il Signore, sempre ritenendomi dentro a qualcuno dei tre metodi. Facevo pure le stesse preghiere, utilizzando però successivamente le tre potenze, i cinque sensi, le principali parti del corpo, o anche i vantaggi materiali, che avevo avuti.

## **Capitolo XXXVII del Direttorio ufficiale (1599)**

Centro Ignaziano di Spiritualità (C.I.S.), Napoli 2001 (= Appunti di spiritualità, 51)

1. Documenti utili. Dopo gli Esercizi si aggiungono alcuni documenti molto adatti ed utili al profitto spirituale. Al primo posto si pongono i tre modi di pregare, non perché chi ha terminato gli Esercizi si eserciti in essi (non sarebbe necessario), ma come complemento della dottrina, per gli inesperti e i meno capaci, cioè per coloro che non possono fermarsi molto su di un solo argomento nella preghiera con lunghi ragionamenti. Perciò, nelle Costituzioni (VII. 4, F), si dice che gli Esercizi completi si devono dare solo a pochi, mentre la prima Settimana, con i tre modi di pregare, si può dare a molti.

2. Primo modo di pregare. Il primo modo di pregare consiste nel riflettere sui precetti di Dio e della Chiesa, sui sette vizi capitali, sulle tre facoltà dell'anima, sui cinque sensi; non astrattamente, ma in un modo pratico, pensando, per esempio, come siano stati così male osservati i precetti e proporre di osservarli meglio nell'avvenire. E così per il resto.

3. Il Primo modo per i più dotati. Se si volesse andare più a fondo e l'esercitante ne fosse capace, si potrebbe seguire questo metodo: sui precetti considerare:

primo, il precetto in se stesso, quanto sia buono, giusto e santo;

secondo, quanto sia utile osservarlo;

terzo, come sia stato osservato prima: se osservato bene, ringraziare Dio; se male, pentirsi e chiedere perdono;

quarto, proporre in avvenire perfetta ed esatta osservanza, chiedendone la forza nel colloquio.

Finito questo, se l'ora di meditazione non è ancora terminata, passare ad un altro precetto, con il medesimo metodo.

4. Sui peccati. Per i peccati si rifletta:

primo, quanto male c'è in ognuno e quanto giustamente siano proibiti;  
secondo, quanto siano dannosi se non si fuggono;  
terzo, come finora siano stati evitati e quali propositi fare per evitarli in seguito.

5. Sui sensi. Per le facoltà e i sensi si può riflettere:

primo, quanto ognuno sia nobile e a noi utile, incominciando dall'intelletto e scendendo agli altri;

secondo, a quale fine furono dati;

terzo, come Cristo e la Madonna se ne siano serviti;

quarto, come ce ne siamo serviti noi; se male, chiedere perdono.

E così per le altre facoltà e gli altri sensi, ognuno singolarmente preso, e anche sulla facoltà di parlare, di muoversi e simili.

6. Importante raccomandazione. Si noti però che, riflettendo su quale uso abbiamo fatto delle facoltà e come abbiamo osservato i precetti e specialmente considerando i peccati, non dobbiamo fare la meditazione, come se volessimo esaminare la nostra coscienza per la confessione o – come nella prima Settimana – eccitarci al dolore. Ora lo scopo principale è la considerazione degli argomenti in sé, da cui poi si passa a qualche applicazione a se stessi; perciò bisogna mantenersi sulle generali, senza scendere troppo a peccati particolari.

7. S. Francesco Saverio raccomandava molto questo modo di pregare. Si dice che San Francesco Saverio di solito consigliasse questo metodo di preghiera a tutte le anime con cui trattava, anzi lo dava a volte, come penitenza: dedicare, mattina e sera, un po' di tempo a questa orazione.

8. Durata di queste riflessioni. Sebbene nel libro degli Esercizi, su questo argomento, si dica di fermarsi tanto tempo su di un punto quanto ne occorre per la recita di tre Pater noster, tuttavia, se l'anima vi provasse un particolare gusto e un vantaggio spirituale, dovrebbe fermarsi più a lungo, anche se on potrà terminare tutti i precetti, secondo l'indicazione della quarta Addizione, alla fine della prima Settimana.

9. Secondo modo di pregare. Quando nel secondo modo di pregare si trova una parola che da sola non ha un senso completo, se ne devono congiungere diverse, per esempio, "che sei nei cieli", o "sia santificato il nome tuo". Ci sono invece altre parole che, anche da sole, si prestano ad essere meditate, come, per esempio, "Padre" oppure "nostro".

10. Le giaculatorie. Ciò che si dice di queste orazioni si deve applicare anche ad alcuni passi della Sacra Scrittura, e soprattutto ai Salmi, alcuni dei quali interi o almeno qualche loro versetto, potrebbero essere scelti molto utilmente e darebbero un abbondantissimo nutrimento all'intelletto e al cuore.

11. Quanto tempo fermarsi su i tre modi di pregare. Quando l'esercitante procede bene in questo modo di pregare da sembrare di averlo assimilato abbastanza, non c'è bisogno di continuare ancora: è sufficiente che abbia appreso il metodo, tanto da saperlo usare in seguito. Lo stesso si dica del primo modo di pregare. Avendo a disposizione una varietà di argomenti abbastanza grande, sarà utile che faccia un esercizio sui precetti, uno sui peccati, uno sulle potenze dell'anima, uno sui sensi, ecc.

12. Terzo modo di pregare. Il terzo modo di pregare consiste in questo: fermarsi tanto tempo nel considererete singole parole di una preghiera quanto ce ne vuole per un profondo respiro. Se poi qualcuno, per sua devozione, vuol fermarsi di più, lo può fare liberamente, ma allora seguirà piuttosto il secondo che il terzo modo di pregare.

Questo modo abitua a recitare con attenzione e devozione le preghiere vocali, secondo la raccomandazione di S. Paolo: “Pregherò con lo spirito, pregherò con la mente” (1Cor 14,15). Perciò, è molto utile a chi è obbligato alla Liturgia delle Ore o ad altre preghiere vocali.

13. Non si escludono altri modi di pregare. Benché qui si insegnino questi tre modi di pregare, non si devono escludere altri modi che lo Spirito Santo suole insegnare alle anime e che uomini esperti nelle vie spirituali praticano di solito secondo l’esperienza, la ragione e la retta dottrina, oppure quei modi che ognuno ha sperimentato utili al suo profitto spirituale. e questo vale anche per i Nostri [Gesuiti, NdR], che devono manifestare singolarmente al Superiore o al Padre Spirituale il proprio modo di pregare, socialmente se è un po’ diverso dall’ordinario, e ricevere la loro chiara approvazione. Del resto, questi tre modi di pregare non solo possono essere più o meno convenienti per diverse persone, ma anche ad uno stesso individuo, secondo la diversa disposizione di anima o di corpo, sarà più adatto ora l’uno ora l’altro modo. Per esempio, chi è stanco o malato non sarà ben disposto a fare lunghe considerazioni o riflessioni; allora si servirà piuttosto del secondo o del terzo modo di pregare. E questo si tenga come norma non solo per la quarta settimana degli Esercizi, ma per tutta la vita.

## **BIBLIOGRAFIA**

BALLESTER M., Métodos orientales del control respiratorio y tercer modo de orar ignaciano, in *Manresa* 54 (1982) 167-174.

BOSCHI A., Tre modi di fare orazione secondo S. Ignazio, *Seminarium*, Trento 1959.

BROU A., Sant’Ignazio maestro d’orazione, Edizioni La Civiltà Cattolica, Roma 1954, pp. 205-210.

CALETTI A., I tre modi di orare negli Esercizi spirituali di S. Ignazio di Loyola, Centro Ignaziano di Spiritualità (C.I.S.) e Aloisiana Libri, Napoli 2006 (= *Appunti di spiritualità*, 59).

CALVERAS J., Los tres modos de orar en los Ejercicios Espirituales de san Ignacio, *Libreria Religiosa Aviñó*, 20, Barcelona 1951.

CALVERAS J., Los tres modos de orar, in *Manresa* 11 (1927) 193-202; 12 (1927) 310-319; 13 (1928) 22-33; 14 (1928) 133-152; 15 (1928) 193-209.

CALVERAS J., Primer modo de orar sobre las potencias del alma, in *Manresa* 51 (1942) 165-175.

CALVERAS J., *Practica de los ejercicios intensivos*, Editorial Balmes, Barcelona 1952<sup>2</sup>, pp. 411-500.

CASANOVAS I., Comentario y explanación de los Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola, Tomo I. Introducción: teoría – directorio – preparación, versión castellana por el R. P. Pedro N. Isla S. I., Editorial Balmes, Barcelona, 1945, pp. 192-200.

CASANOVAS I., Comentario y explanación de los Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola, Tomo II. Documentos, versión castellana por el R. P. Pedro N. Isla S. I., Editorial Balmes, Barcelona, 1945, pp. 144-148.

CHÉRCOLES A. M<sup>a</sup>, La afectividad y los deseos en los ejercicios espirituales, *EIES* 16.

DE ORTUZAR G. H. A., Ascesis de los Ejercicios Espirituales y del Bhagavad-Guita, pubblicazione virtuale della Facoltà di Psicologia e Psicopedagogia della USAL, Vol. 3, No 9 (2002).

JALICS F., Die kontemplative Phase der ignatianischen Exerzitien, en Geist und Leben 1998/1-2, pp. 11-25.116-131.

LONGRIDGE W. H., Gli Esercizi Spirituali di S. Ignazio di Loyola, Edizioni Paoline, Roma 1965, pp. 326-337.

RAMBLA J. M., Orar desde la debilidad - el primer modo de orar en los Ejercicios Espirituales, in Manresa 65 (1993) 47-59.

SCHIAVONE P., Esercizi Spirituali, Ed. Domenicane Italiane, Napoli 1976, pp. 253-258.

TEJERINA Á., Tres modos de orar, in Manresa 69 (1997) 51-67.