

Tre modi di pregare [238-260]

Paolo Monaco sj – www.raggionline.com

PRIMO MODO DI PREGARE [238-248]

[238] Primo, sui comandamenti

Il primo modo di pregare è sopra i dieci comandamenti e i sette vizi capitali, le tre facoltà dell'anima e i cinque sensi del corpo; questo modo di pregare consiste più nel dare una forma, un modo ed esercizi, perché l'anima si prepari e faccia frutto, e perché la preghiera sia accetta, piuttosto che dare un vero e proprio metodo di preghiera.

[239] Innanzi tutto, si faccia l'equivalente della seconda nota complementare della seconda settimana, cioè, prima di entrare nella preghiera si riposi un poco lo spirito, sedendo o passeggiando, come meglio sembrerà, considerando dove vado e a che [quale scopo, perché]. E questa stessa nota complementare si seguirà all'inizio di tutti i modi di pregare.

[240] Una preghiera preparatoria: per esempio chiedere grazia a Dio nostro Signore perché possa conoscere in che cosa ho mancato circa i dieci comandamenti; e così pure chiedere grazia e aiuto per emendarmi in avvenire, domandando perfetta intelligenza di essi per meglio osservarli, e per maggiore gloria e lode di sua divina maestà.

[241] Per il primo modo di pregare, conviene considerare e pensare, nel primo comandamento, come l'ho osservato e in che cosa ho mancato; soffermandomi il tempo necessario per dire tre volte *Pater noster* e tre volte *Ave Maria*, e se in questo tempo scopro mie mancanze, chiedere venia e perdono di esse, e dire un *Pater noster*. E in questo stesso modo si faccia in ciascuno di tutti i dieci comandamenti.

[242] [Prima nota]. Bisogna notare che quando uno si sofferma a pensare su un comandamento nel quale trova che non ha abitudine alcuna di peccare, non è necessario che si trattenga tanto tempo; ma, nella misura in cui scopra di cadere di più o di meno in quel comandamento, deve di più o di meno fermarsi nella considerazione ed esame di esso. E lo stesso si osservi nei vizi capitali.

[243] Seconda nota. Concluso il discorso su tutti i comandamenti, dopo essermi accusato e aver chiesto grazia e aiuto per emendarmi in avvenire, devo terminare con un colloquio con Dio nostro Signore, secondo l'argomento trattato.

[244] Secondo, sui vizi capitali

[Modo.] Circa i sette vizi capitali dopo la nota complementare si faccia la preghiera preparatoria nella maniera già detta, solo cambiando la materia che qui riguarda i vizi che si devono evitare, e prima era dei comandamenti che si devono osservare; e similmente si osservino l'ordine e regola già detta e il colloquio.

[245] Per meglio conoscere le colpe commesse nei vizi capitali, si considerino i loro contrari, e così, per meglio evitarli, si proponga e si procuri, con santi esercizi, di acquistare e conservare le sette virtù ad essi contrarie.

[246] Terzo, sopra le facoltà dell'anima

Modo . Nelle tre facoltà dell'anima si osservi lo stesso ordine e regola che nei comandamenti, facendo la nota complementare corrispondente, la preghiera preparatoria e il colloquio.

[247] Quarto, sui cinque sensi del corpo

Modo. Circa i cinque sensi del corpo si terrà sempre lo stesso ordine, cambiando la materia.

[248] Chi vuole imitare nell'uso dei propri sensi Cristo nostro Signore si raccomandi nella preghiera preparatoria a sua divina maestà e, dopo avere considerato ciascuno dei sensi, dica un'*Ave Maria* o un'*Pater noster*; e chi vuole imitare nell'uso dei sensi nostra Signora, si raccomandi a lei nella preghiera preparatoria perché gli ottenga grazia dal Figlio suo e Signore per questo e, dopo aver considerato ciascuno dei sensi, dica un'*Ave Maria*.

SECONDO MODO DI PREGARE [249-257]

[249] SECONDO MODO DI PREGARE: È CONTEMPLANDO IL SIGNIFICATO DI OGNI PAROLA DELLA ORAZIONE

[250] La stessa nota complementare del primo modo di pregare si applicherà in questo secondo.

[251] La preghiera preparatoria si farà conforme alla persona a cui si indirizza la preghiera.

[252] Secondo modo di pregare: la persona, in ginocchio o seduta, secondo che si trovi più disposta e una maggiore devozione l'accompagni, tenendo gli occhi chiusi o fissi in un luogo senza andare con essi vagando, dica *Pater*; e stia nella considerazione di questa parola tanto tempo quanto trova significati, paragoni, gusti e consolazione in considerazioni pertinenti a tale parola; e allo stesso modo faccia in ogni parola del *Pater noster* o di qualsiasi altra orazione che in questo modo voglia pregare.

[253] Prima regola : la persona rimarrà nella maniera già detta un'ora in tutto il *Pater noster*; finito il quale dirà un'*Ave Maria*, *Credo*, *Anima Christi* e *Salve Regina*, vocalmente o mentalmente, secondo il modo consueto.

[254] Seconda regola: se la persona che contempla il *Pater noster* trovasse in una sola parola o in due tanta buona materia su cui pensare, e gusto e consolazione, non si curi di passare avanti, anche se finisce l'ora in quello che trova; finita la quale, dirà il resto del *Pater noster* nel modo consueto.

[255] Terza regola: se in una parola o due del *Pater noster* si è fermato per un'ora intera, un altro giorno, quando vorrà tornare alla preghiera, dica la suddetta parola o le due, secondo il solito, e riprenda a contemplare dalla parola che segue immediatamente, come si è detto nella seconda regola.

[256] Prima nota. Bisogna avvertire che, finito il *Pater noster* in uno o in molti giorni, si deve fare lo stesso con l'*Ave Maria*, e poi con le altre preghiere; in modo che per qualche tempo sempre si eserciti in una di esse.

[257] Seconda nota. Finita l'orazione, chieda in poche parole, rivolgendosi alla persona alla quale è diretta la preghiera, le virtù o grazie di cui sente avere maggiore necessità.

TERZO MODO DI PREGARE [258-260]

[258] TERZO MODO DI PREGARE: A TEMPO/RITMO

La nota complementare sarà la stessa del primo e del secondo modo di pregare.

La preghiera preparatoria sarà come nel secondo modo di pregare.

Terzo modo di pregare: a ogni respiro o alito si deve pregare mentalmente, dicendo una parola del *Pater noster* o di altra orazione che si recita, in modo che una sola parola si dica tra un respiro e l'altro, e durante questo tempo, si consideri principalmente il significato di tale parola, o la persona che si prega, o la pochezza di se stesso, o la differenza tra tanta altezza e tanta bassezza propria; e con la medesima forma e regola procederà nelle altre parole del *Pater noster*; e le altre orazioni, cioè *Ave Maria*, *Anima Christi*, *Credo* e *Salve Regina*, si diranno secondo il solito.

[259] Prima regola : in altro giorno, o in altra ora che si desidera pregare, dica l'*Ave Maria* a ritmo, e le altre preghiere, secondo il solito, e così di seguito procedendo con le altre.

[260] Seconda: chi volesse trattenersi di più nella preghiera a ritmo può dire tutte le sopraddette orazioni o parte di esse osservando lo stesso ordine del respiro a ritmo, come si è dichiarato.