Tre modi di pregare [238-260]
Altri autori

Paolo Monaco sj – www.raggionline.com

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

Tre modi di pregare. Il primo…

Sant'Ignazio dice [238] che non è tanto un'orazione propriamente detta, quanto "un modo di prepararsi alla preghiera e renderla più accetta a Dio" facendola partire da un'anima avida di purificarsi.

S'intitola Preghiera sui comandamenti. Premessi i preliminari indispensabili, messa cioè in calma la mente [239] e Chiesa a Dio la grazia per trarre profitto da quest'esercizio [240], si passano in rassegna i comandamenti, i peccati capitali, l'uso fatto delle facoltà e dei sensi; si verificano le proprie mancanze e se ne domanda perdono a Dio prendendo buone risoluzioni, sé da dare a ognuno di questi esami parziali il tempo di un Pater e Ave [241]. Riflessioni, come si vede, elementarissime, alla portata di tutti, ma che possono orientare l'anima verso qualche cosa di meglio: l'orazione vera e propria.

Sant'Ignazio nella 18° annotazione osserva: "Agli esercitanti, i quali hanno potuto seguire la prima parte degli Esercizi, ma per i quali il resto sarebbe troppo difficile, che possono arrivare alla confessione generale, ma non fino alla elezione, sarà utile insegnare il primo modo di orare sui precetti e i peccati. Esso conviene ed è molto adatto per gli ignoranti, para personas mas rudas o sin letras [18]. Per ben comprendere questa direttiva bisogna rifarsi al tempo in cui sant'Ignazio, laico e semplice studente, mentre ancora cercava la sua strada dava, a chi voleva ascoltarlo, lezioni di vita cristiana. il suo apostolato, cominciato a Manresa e proseguito a Barcellona, nelle università di Alcalà, di Salamanca e di Parigi, s'indirizzava a persone di ogni categoria. Le inchieste di Alcalà nel 1527 mostrano il santo che raduna uomini e donne nei cortili interni delle case, dove, secondo un testimonio "egli insegnava i dieci comandamenti di Dio, i peccati mortali (cioè i peccati capitali), i cinque sensi e le facoltà dell'anima": il preciso programma degli esami di coscienza usati al suo tempo e prima di lui[1]. "Il Santo – continua il teste – spiegava molte bene con l'aiuto dei Vangeli, di san Paolo e degli altri santi, e raccomandava di esaminare la propria coscienza due volte al giorno, di mettersi dinanzi a un'immagine e là sforzarsi di vedere in che cosa si era peccato"; e altri aggiungono ch'egli insegnava a meditare con le tre potenze, il modo di amare Dio e di riflettere sulle preghiere vocali"[2]. Chi non riconosce molti elementi che si trovano negli Esercizi?

In questa maniera a gente del popolo, spesso appena strappata al vizio, egli insegnava a fare orazione, con metodi semplici ma ricchi di particolari pratici. Come al solito egli non è tanto occupato dalla teoria quanto dalla pratica, convinto com'era che per molta gente quel che si dice non serve a nulla se insieme a quel che debbono fare non s'indica loro il modo di farlo. Proprio, dunque, questi modesti inizi vanno tenuti presenti nel leggere i tre modi di orare con le loro minuzie.

Il p. Polanco fa osservare che quest'esercizio sui peccati è specialmente adatto a quanti vogliono passare dalle buone risoluzioni alla pratica: praxim inquirentibus. Una tradizione raccolta nel Direttorio aggiunge che san Francesco Saverio sene serviva per assicurare la perseveranza dei suoi convertiti; i quali, una volta presa la decisione di condurre una vita cristiana, se praticheranno regolarmente l'esame di coscienza, non raramente la materia dello stesso esame procurerà loro un buon argomento di meditazione[3].

Del resto nulla vieta di allargare il campo e il modo di tali riflessioni, per esempio sostituendo ai peccati le virtù contrarie, gli esempi di Gesù, della sua Madre e dei santi, e la maniera da essi tenuta nell'uso delle loro facoltà e dei loro sensi [248]; e a queste serie indicate negli Esercizi si possono aggiungere i doveri del proprio stato, i voti, le beatitudini, i doni dello Spirito Santo, le regole del proprio ordine religioso: tutti schemi che si possono usare a mo' di lente litanie ed estendersi a vere e proprie meditazioni[4].

… il secondo…

"Il secondo modo di orare, consiste nel contemplare ogni parola nella preghiera" [249]; e anche qui, a giudicare dalla minuziosità delle rubriche, si direbbe che il metodo sia stato redatto per principianti.

"L'orazione preparatoria si farà conforme alla persona alla quale viene indirizzata la preghiera. In ginocchio o seduto, secondo che si preferisce e che si trova più devozione, gli occhi chiusi o fissi su di un punto, senza lasciarli vagare qua e là, si dirà Pater e si rimarrà a considerare questa parola fino a che si trovano significati, paragoni, gusto e consolazione; e così ogni parola". Ciò si farà senza fretta, senza preoccupazione di esaurire la materia, riservandosi di tornarvi se occorre un'altra volta per terminare [252-255].

Qui siamo in vera orazione mentale. Sant'Ignazio parla di trovare dei "sensi" dei "paragoni", cioè di quei confronti che sono argomenti per l'anima, degli a fortori per esempio; invita poi a contemplare il senso delle parole e cioè ad assaporarle, a gustarle per tutto quel tempo che durerà la devozione: metodo alla portata di tutti, ma che si presta mirabilmente agli slanci dell'anima, agli affetti. Le preghiere vocali soprattutto scritturali e liturgiche, se meditate, sono particolarmente efficaci per elevare l'anima. La Chiesa nei suoi riti usa costantemente le parole ispirate, e così fanno anche i mistici nelle loro effusioni. Ma se lo Spirito Santo prega in noi e con le nostre labbra si rivolge al Padre con un linguaggio che il Padre intende, qual altro linguaggio si potrebbe preferire a quello che lo Spirito Santo stesso ha dettato ai suoi santi? Conviene quindi che non solamente leggiamo, ma meditiamo i testi divini. Del resto si può dire che per lunghi secoli questo genere di meditazione è stata la sostanza dell'orazione quotidiana nei monasteri e dei fedeli più istruiti. Quanto dicono gli antichi della lectio, preparatoria della meditatio e della contemplatio, vale anzitutto per i libri santi. "La lectio, dice l'autore della Scala claustralium, è un esame attento delle Sacre Scritture, alle quali applichiamo il nostro intelletto"[5].

Si comprende come questa specie di razione possa riuscire utile a quanti hanno l'obbligo di recitare l'ufficio divino; meditare sui salmi, sulle orazioni, sui responsori, e sulle omelie, fa capire quel che si dice a Dio in nome della Chiesa, e per conseguenza fa penetrare l'orazione mentale nelle preghiere vocali imposte; così verrà soddisfatto, al dire dei Direttòri, il precetto di san Paolo: orabo spiritu, orabo et mente: pregherò in spirito e comprenderò la mia preghiera (1Cor 14,15).

… e il terzo

Il terzo modo ci riporta ancora sulla preghiera vocale. Sant'Ignazio la chiama oración por compas: ch'è quanto dire "preghiera a ritmo". La versio prima, la dice per intervalla; vale a dire una recita molto lenta, si direbbe ritmica, come una specie di salmodia interiore fatta pronunciando una parola a ogni respiro, senza, beninteso, nulla di meccanico, il ritmo accelerandosi o rallentandosi secondo l'utilità. Avverrà, anzi, che se una parola sarà sufficiente a tenere l'anima occupata, dal terzo modo si passi al secondo: pronunciando le parole, l'attenzione si porterà ora sul loro senso, ora sulla dignità delle persone con cui si parla, ora alla distanza che separa la loro dignità dalla nostra miseria.

Siffatto modo di pregare è molto utile in periodi di lavoro distraente e di stanchezza e durante i viaggi, nonostante che non siano mancati critici che vi hanno scorto una contaminazione di meccanicismo e qualcosa di simile ai mulinelli nella preghiera dei buddisti. Il metodo serve proprio allo scopo contrario, a impedire cioè che le preghiere vocali diventino formule meccaniche, portando l'anima a rendersi consapevole di quello che dice, della sua miseria e della suprema dignità di Dio. Sic stemus ad psallendum ut mens nostra concordet voci nostrae, diceva san Benedetto. In piedi per cantare, l'anima nostra sia concorde con la nostra voce[6]. Perciò questo metodo può rendere preziosi frutti nella preghiera liturgica, insegnando a pregare con lentezza rispettosa e con attenzione a non perdere di vista Dio con cui si parla… ut digne, attente ac devote hoc officium recitare valeam. Può capitare anche che uno non comprenda la formula che recita, o perché non sa il latino, o perché il testo è difficile, o perché non ha tempo di soffermarsi, o perché è stanco di mente… Basterà allora che l'anima pensi di essere alla presenza di Dio; e la preghiera, anche ridotta a semplice esercizio di rispetto e di adorazione, sarebbe eccellente.

Per finire, integriamo sant'Ignazio con un commento di santa Teresa. Certe anime – dice la santa – sono o dicono di essere incapaci di pregare mentalmente, ma recitano lunghissime preghiere vocali e sono anime molto favorite da Dio. Dio può ben servirsi dell'orazione vocale per portare un'anima nello stato di perfetta contemplazione. In queste anime, di fatto, preghiera mentale e preghiera vocale vanno insieme. A che vale la preghiera delle labbra senza l'altra, se non per fare la più brutta delle musiche quando neanche le parole vanno sempre d'accordo tra loro!"[7].

Il segreto di questa unione è molto semplice. "Proferendo le parole, penetrarsi del pensiero che parliamo a Dio; fare, dunque, più attenzione a Dio che alle parole… Considerare chi è lui e chi siamo noi, per poi vedere se ci basta l'animo di parlargli se non con grande rispetto! Altro non si richiede! Io do per certo che quando uno fa bene quel che si richiede per approfondire questi due punti, prima di cominciare la preghiera vocale ha già impiegato un tempo notevole per l'orazione mentale"[8].

"Per esempio, recitando il Pater noster, pensiamo che Gesù in persona ce l'insegna, e ce l'insegna standoci accanto. Non sogliono, infatti, i maestri tenersi lontani dai loro alunni quando li istruiscono. Gesù è accanto a noi. Oh! che mezzo eccellente per recitare bene il Pater il rimanere accanto a Gesù che ce l'ha insegnato!"[9].

Dagli umili metodi che, seguendo sant'Ignazio, abbiamo esposti, anche i non principianti e i non ignoranti possono ricavare profitto. Per quanto, infatti, uno possa essere progredito nell'orazione, possono venire ore e periodi in cui si ha l'impressione di retrocedere, provando fatica, fiacca, malattia, distrazioni ossessionanti, tentazioni ostinate, lavoro eccessivo, prove interiori. Allora sarà utile ricorrere a questi procedimenti elementari fosse solo per essere certi di avere corrisposto alla grazia, e fatto quanto ci era possibile fare.

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

TOMO I. INTRODUCCIÓN: TEORÍA – DIRECTORIO – PREPARACIÓN
V. LA ORACIÓN DE LOS EJERCICIOS
4. Maneras de oración enseñadas en los Ejercicios
pp. 192-200

6.ª, 7.ª, 8.ª TRES MANERAS DE ORAR – En la definición que San Ignacio da de los Ejercicios en la primera de las anotaciones, distingue entre "meditar, contemplar y orar vocal y mentalmente" [1]. La manera de saber juntar la oración mental con la vocal la enseña en los "tres modos de orar" que pone al final de la cuarta semana después de la "contemplación para alcanzar amor" [238-260]. En los tres la materia de meditación son las oraciones del catecismo, o alguna de las oraciones litúrgicas, y en torno de ellas gira todo el trabajo mental. Este difiere mucho en cada uno de los tres modos de orar.

El primer modo viene a ser una especie de examen de conciencia instructivo y a la vez agradable, muy conforme con las partes del catecismo que se toman como materia de oración: mandamientos de la ley de Dios, pecados capitales, potencias del alma y sentidos corporales.

El trabajo acerca de cada uno de estos puntos abarca los siguientes actos: a) considerar qué es lo que se manda o prohibe, en qué está el recto uso o el abuso; b) pensar cómo lo he observado y en qué ha faltado; c) acusarme de las faltas que hubiere cometido; d) pedir a Dios perdón de ellas; e) y pedir gracia y ayuda para enmendarme en adelante. La duración de cada punto es, poco más o menos, el tiempo que se tarda en rezar tres Padrenuestros y tres Avemarías, según sea poco o mucho lo que hay que enmendar [238-248].

La ocupación de la mente en el segundo modo de orar, es entretenerse "contemplando la significación de cada palabra de la oración" [249] mientras halle en ella "significaciones, comparaciones, gusto y consolación en consideraciones pertinentes a la tal palabra" [252]. La oración meditada es una plegaria, v. G. El Padrenuestro, el Avemaría, Anima Christi, Salve Regina, o un acto de fe, como el Credo [253] y también un acto de esperanza, de contrición, etc., etc. [249-257].

En el tercero, la materia de la oración son las oraciones antedichas, pero el trabajo de la mente se reduce a atender, reparando "principalmente en la significación de la tal palabra, o en la persona a quien reza, o en la bajeza de sí mismo, o en la diferencia de tanta alteza a tanta bajeza propia" [258], y todo esto mientras se va rezando lentamente la oración, a compás del aliento o respiraciones [258-260].

A estos tres modos de orar les da San Ignacio una forma muy semejante a la de un ejercicio de los ya conocidos, asignándoles las partes principales de una meditación o contemplación; es a saber: un equivalente de la segunda adición, oración preparatoria, cuarta adición, coloquio y plegaria. "Primeramente, dice, se haga el equivalente de la segunda adición de la 2.a semana, es a saber, antes de entrar en la oración repose un poco el espíritu asentándose o paseándose, como mejor le parescerá, considerando adonde voy y a qué, y esta misma adición se hará al principio de todos modos de orar" [239].

La atención y concentración del entendimiento no pasa instantáneamente de unas cosas a otras. por tanto, para que no entre del todo en la oración, es menester que primero sosiegue su espíritu, para

dejar aquello que le tenía ocupado. A ello ayuda el mismo cambio de postura del cuerpo. Si antes de entrar al trato con Dios, tuviéramos siempre presente esta adición, nos ahorraríamos muchas distracciones y seria más completa e intima la comunicación.

Los modos de orar no entran en el cuadro de las meditaciones y contemplaciones de las semanas, encaminadas todas ellas a la consecución del fin total y esencial de los Ejercicios; por esta razón no se les antepone la doble oración o petición preparatoria que precede a aquellas para pedir a Dios el fruto común de los Ejercicios y el particular de cada meditación o contemplación, sino que empieza siempre por una oración sencilla en la que pedimos el fruto que al presente se desea sacar.

Refleja el espíritu de la cuarta adición, lo que el Santo dice en el segundo modo d e orar: "la persona, de rodillas o asentado, según la mayor disposición en que se halla y más devoción le acompaña, teniendo los ojos cerrados o hincados en un lugar sin andar con ellos variando, diga Pater, etcétera" [252]; y también lo que añade un poco más abajo: "si la persona que contempla el Pater noster hallare en una palabra o en dos tan buena materia que pensar y gusto y consolación, no se cure pasar adelante, aunque se acabe la hora en aquello que halla" [254] y al siguiente día empiece la contemplación por la palabra que se sigue de la oración [255].

En el primer modo de orar, una vez terminada la consideración sobre el mandamiento o pecado, etc., que se meditaba, se acaba rezando un Padrenuestro o Avemaría [241, 248]; y este interponer periódicamente una oración vocal, da al examen de las propias faltas el carácter mixto de oración mental y vocal que ciertamente no tienen los ordinarios exámenes de conciencia.

En el segundo y en el tercero, la plegaria viene al fin de la hora, y entonces se dicen "vocal o mentalmente según la manera acostumbrada" las otras oraciones vocales que no ha habido tiempo de meditar durante el ejercicio [253, 254, 258].

Respecto del coloquio ordena San Ignacio para el primer modo de orar, que "después de acabado el discurso ya dicho sobre todos los mandamientos, acusándome en ellos, y pidiendo gracia y ayuda para enmendarme adelante, hase de acabar con un coloquio a Dios nuestro Señor según subiecta materia" [243]. El significado de estas ultimas palabras nos lo declara el Santo en el coloquio del segundo modo de orar: "Acabada la oración, en pocas palabras convirtiéndose a la persona a quien ha orado, pida las virtudes o gracias de las cuales siente tener más necesidad" [257]. En el tercer modo, no pone San Ignacio coloquio.

Dos palabras sobre el uso de estos tres modos de orar. Quiere San Ignacio que los que hacen los Ejercicios típicos de un mes, se ensayen en ellos antes de salir, al fin de la cuarta semana [4]. En los tiempos del Santo, como nos lo refiere el P. Polanco en su Directorio[10], lo común era dedicarles a los modos de orar uno do dos días enteros.

Primeramente se recorrían uno por uno los cuatro ejercicios diferentes que comprende el primer modo; a saber, los mandamientos, los pecados capitales, las potencias del alma, y los sentidos corporales, mirando bien lo que es propio de cada una de estas materias. Después habían de probar también, una o dos veces, el segundo y el tercer modo, para aprender su practica. El mismo Santo dice, que estos dos modos de orar se han de continuar hasta haber seguido todas las oraciones.

Para al tercero modo da esta regla: "En el otro día o en otra hora que quiera orar, diga el Ave María por compás, y las otras oraciones según que suele, y así conseqüentemente procediendo por las otras" [259]. Para el segundo esta otra: "La tercera es, que si en una palabra o dos del Pater noster se detuvo por una hora entera, otro día quando querrá tornar a la oración, diga la sobredicha palabra o las dos según que suele; y en la palabra que se sigue inmediatamente comience a contemplar" [255]; y a continuación añade la siguiente nota: "Es de advertir que acabado el Pater noster en uno o

en muchos días, se ha de hacer lo mismo con el Ave María y después con las otras oraciones, de forma que por algún tiempo siempre se exercite en una dellas" [256].

Lo dicho y transcrito le da al ejercitante la pauta para la oración diaria que ha de hacer durante algún tiempo al salir del mes de Ejercicios, dedicando una hora a repasar las oraciones vocales de costumbre siguiendo el segundo modo de orar. Por otro lado parece que San Ignacio deseaba que el ejercitante continuase la meditación y contemplación de la vida de Jesucristo hasta acabarla; y ésta tal vez sea la razón por qué puso a continuación de los tres modos de orar la serie de misterios reduciéndoles a tres puntos cada uno. Decimos esto, porque así parece indicarlo la nota suya que se lee en la segunda semana, después del día doce, sobre alargar o acortar los días y los misterios. Allí da facultad para hacerlo y enseña el modo cómo debe hacerse, dando por razón "esto es dar una introducción y modo para después mejor y más cumplidamente contemplar" [162].

Que San Ignacio se preocupe de señalar materia para la oración diaria al Ejercitante que acaba el mes de Ejercicios, es la cosa más natural. Saliendo como sale éste de una atmósfera de alta concentración y recogimiento, cual es la de los Ejercicios, y entrando después de ellos en el ambiente de la vida ordinaria, frío de sí y agitado, se encuentra como en estado de convalecencia espiritual y necesita tomar durante una temporada precauciones especiales para que no se desvanezcan las buenas disposiciones alcanzadas con tanto esfuerzo en el tiempo de Ejercicios.

Estas nacieron al calor del trato íntimo con Dios, y con el mismo se han de conservar y arraigarse. Conviene, pues, asegurar la buena marcha de las practicas de piedad para después de los Ejercicios, y dar materia para la oración diaria, que es la principal, mientras la experiencia no enseñe por qué caminos quiere Dios guiar el alma. Cuando esto acaezca, la mejor manera de oración será, sin duda alguna, aquella que el mismo Dios le dicte por medio de sus inspiraciones y comunicaciones.

Declarado ya el carácter y oficio de los tres modos de oración en el cuerpo de los Ejercicios típicos de San Ignacio, digamos brevemente qué lugar ocupan en su aplicación a las diferentes clases de personas.

Del primer modo de orar dice San Ignacio que "es más dar forma, modo y exercicios, cómo el ánima se apareje y aproveche en ellos, y para que la oración sea acepta, que no dar forma ni modo alguno de orar" [238]; y en consonancia con esto y para las personas que non pueden hacer los Ejercicios típicos por falta de capacidad natural o por su poca voluntad, compone unos Ejercicios de primer grado con el primer modo de orar, según el siguiente plan: "Se puede dar el examen particular, y después el examen general; juntamente por media hora a la mañana el modo de orar sobre los mandamientos, pecados mortales, etc., comendándole también la confesión de sus pecados de ocho en ocho días, y si puede tomar el sacramento de quince en quince, y si se afecta mejor de ocho en ocho. Esta manera es más propia para personas más rudas o sin letras, declarándoles cada mandamiento, y así de los pecados mortales, preceptos de la Iglesia, cinco sentidos, y obras de misericordia" [18].

Estos eran los Ejercicios che el Santo daba en Manresa y en Alcalá a las gentes sencillas. Hacia que se comprometiesen a seguir esta regla de vida por espacio de un mes entero, y para su instrucción doctrinal les obligaba después a ir a la doctrina que él explicaba públicamente dos dias a la semana.

Estos Ejercicios aunque en sí sencillos, proporcionaban una formación espiritual completa y preparaban muy bien a cuantos los recibían para poder continuar durante toda su vida unas practicas de vida interior que ya les eran familiares.

La materia que abarca el primer modo de orar, es decir, la ley de Dios y preceptos de la Iglesia, las causas internas de los pecados, los desórdenes en todas las potencias interiores y sentidos exteriores, es un cedazo de mallas bien apretadas que cierne admirablemente la propia conducta.

La práctica constante de esta clase de Ejercicios, junto con la luz cada vez más intensa que se pide en la oración preparatoria para "la inteligencia (de los mandamientos), para mejor guardarlos y para mayor gloria y alabanza de su divina majestad" [240], hará que la malla del cedazo se afine cada vez más, con aumentos de pureza interior y santidad de costumbres.
Semejante modo de orar es indicadísimo para el día de retiro mensual y difícilmente se hallarán otros exámenes y otras practicas espirituales que le aventajen.

San Ignacio, sin duda alguna, lleva aquí la intención de enseñar con estos tres modos de orar, el camino de la oración mental, ejercicio de la mayor importancia espiritual que debería tener siempre su lugar señalado entre las obras principales de todo cristiano. Decía el Santo, que con un poquito de buena voluntad[11] cualquier persona podía hacer oración por uno de los tres modos expuestos, y en especial por el primero, cuya estructura ya no puede ser más sencilla.

Del segundo se puede decir, que difícilmente se hallará manera más cómoda para adiestrar a los hombres en la meditación y contemplación o para someter el alma a la dirección del Espíritu Santo tan directamente y tan libre de estorbos humanos. Dios seguramente tomara a su cuenta y elevara al grado de una oración muy levantada, al alma dichosa que quiera entrar por este camino, pero con espíritu de humildad, de simplicidad y recta intención. De este segundo modo de orar, puede decirse que es la contemplación casera puesta al alcance de todos.

El tercer modo de orar es el segundo, pero abreviado o simplificado para aquellas personas a quienes las circunstancias no les permiten tener una hora de oración y solo disponen de un corto tiempo.

Este tercer modo podemos considerarlo como efecto o como causa del segundo. En el primer caso, si lo sigue una persona ya versada en el segundo modo, pero que al presente no puede o no quiere dar tanto tiempo a la oración, este tercero se convierte entonces en una recitación, rica en buenos pensamientos y afectos santos; algo así como una repetición o resumen de las anteriores contemplaciones.

Si ocupa el lugar de causa, o sea, si usa de él una persona acostumbrada al segundo modo, servirá de camino y de muy buena preparación para alcanzar la manera más perfecta de orar y contemplar. Por lo demás, toda clase de persona hallarán en este tercer modo un medio eficacísimo para acostumbrarse a reza atenta y devotamente las oraciones más usadas en las que hay mayor peligro de caer en la rutina. Con esto, claro es, no queremos decir que las tales oraciones ordinarias se hayan de rezar siempre a compás, sino que haciéndolo así de vez en cuando, su rezo será ciertamente más sentido y devoto.

¿Y quién no ve en este tercer modo de orar, el método espiritual más excelente para todos aquellos que por obligación han de cantar diariamente las divinas alabanzas? Lo que aquí enseña San Ignacio, puede ser sin género de duda el alma del canto litúrgico.

Seguramente hubo de pensar el Santo que la persona que aprendiese estos modos de orar y se aplicase a practicar alguno de ellos todos los dias de su vida, por más que por cualquier causa no subiese a ninguno de los métodos principales de oración enseñados en los Ejercicios, podía sin embargo llegar a ser persona de oración y de vida espiritual muy sólida.

No puede menos de causar admiración, el ver la riqueza y variedad de métodos de oración enseñados por este gran Santo en tan poca paginas, tan acomodados a toda clase de personas, y todos tan sólidos y tan aptos para acercarse a Dios nuestro Señor.

TOMO II. DOCUMENTOS
Documento undecimo – Tres modo de orar
pp. 144-148

COMENTARIO. – Entre todas las formas de orar, no hay ninguna que haya sido tan minuciosamente explicada por San Ignacio como los "Tres modo de orar" y por eso es la que menos necesita de comentario. En otro lugar dimos ya de ellos la explicación que non pareció conveniente y a ella remitimos al lector.

La atenta lectura del texto y su práctica son el mejor comentario que puede hacerse, y no cabe duda alguna de que San Ignacio de la práctica sacó la teoría. Todo el secreto pera saber practicarlos como es debido está, en emplearlos cuando el alma se halla en las disposiciones que pide cada uno de ellos. Son modos de orar muy diferentes entre sí y piden naturalmente disposiciones también diversas; pero cuáles hayan de ser las que cada persona debe tener, nada ni nadie se lo dirá más claramente que la experiencia personal.

Hechas las anteriores observaciones, sólo nos resta responder a la pregunta del por qué ponemos los "Tres modos de orar" como documento de la cuarta semana. Y contestamos así: en primer lugar porque el libro de los Ejercicios los pone a continuación de la "Contemplación para alcanzar amor". Y en segundo porque en la anotación cuarta dice San Ignacio, que a la cuarta semana pertenecen "la resurrección y ascensión, poniendo tres modos de orar" [4].

Pero no vaya a entenderse por esto que sólo en ella se puedan o deban usar; pues hablando San Ignacio del que por defecto natural o por falta de generosidad con Dios no es apto para hacer los Ejercicios completos, dice que se le entretenga algunos dias enseñándole la manera de hacer el examen particular y haciendo que practique el primer modo de orar por espacio de media hora, etc. [18].

Hay que concluir, pues, diciendo que el intento y propósito de San Ignacio es, que los "Tres modos de orar" se expliquen en la cuarta semana como en su lugar propio, sobre todo cuando se dan los Ejercicios completos, pero que esto no quiere decir que en todo o en parte no se puedan y deban explicar antes, si se juzga más conveniente para el Ejercitante.

Y de hecho no pocas veces será conveniente adelantar la explicación y la práctica, mayormente cuando se trate de personas que tienen sujeto para hacer todos los Ejercicios y no están todavía en las disposiciones exigidas por San Ignacio para comenzarlos [5,20]. En este caso la Preparación tiene una importancia extraordinaria, y uno de los medios más aptos que puede emplearse para acostumbrar el alma al examen y a la oración. En sin duda alguna la practica de los "Tres modos de orar", que no son otra cosa que exámenes y fáciles maneras de orar.

Cuando no haya buena coyuntura para explicarlos durante los Ejercicios, hágase al final, tomándolos como medios de perseverancia; y también, principalmente el segundo y tercer modo, como camino, llano para pasar de la oración vocal a la contemplación; lo cual cuadra admirablemente con la cuarta semana.

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

Primo modo di orare

238. - *Modo di orare (propriamente detto)*, cioè meditazione o contemplazione… Questo primo modo di orare non è esattamente né meditazione né contemplazione. È principalmente un esercizio di esame, sebbene partecipi anche in qualche modo della natura di meditazione, in quanto comincia con una preghiera preparatoria per la grazia, dopo di che segue la considerazione di uno o più comandamenti e come noi li abbiamo osservati o siamo venuti meno ad essi, e alla fine un colloquio.

Dare forma, modo ed esercizi; forma, cioè una speciale forma che distingue l'Esercizio dal semplice esame di coscienza da una parte, e dalla meditazione, dall'altra parte, sebbene partecipi della natura di tutti e due; *modo*, cioè un ordine di procedimento, consiste in una preghiera preparatoria, considerazione e colloquio; *esercizi,* cioè quelli che seguono su: 1) i dieci comandamenti, 2) i peccati capitali, 3) facoltà dell'anima, 4) i sensi del corpo.

Quindi S. Ignazio nota lo scopo di questo Esercizio, cioè che l'anima, giungendo ad una più accurata conoscenza dei suoi peccati e concependo per essi un più profondo dolore ed un più serio proposito di emendazione *si prepari* alla confessione o a fare gli Esercizi, *e faccia profitto in essi e la preghiera sia accetta (a Dio)*, come proveniente da un cuore veramente contrito e umile.

Nella Annotazione 18, S. Ignazio conta questo tra gli Esercizi più leggeri, che possono essere dati *agli illetterati e a chi vuole aiutarsi ad istruirsi e a giungere a soddisfare fino ad un certo grado la sua anima*. può anche esser dato, durante la Prima Settimana, a quelli che stanno per fare gli Esercizi più pienamente, come un aiuto per entrare più completamente nelle meditazioni sui peccati e per fare una confessione migliore. Ma in questo caso esso sarebbe diretto solo a quei peccati che l'esercitante abbia probabilmente commesso o sia stato tentato a commettere.

239. - … Questa Addizione può essere osservata con grande vantaggio prima di ogni esercizio di preghiera, sia vocale che mentale, e prima di recitare l'Ufficio Divino.

243. – *Secondo il soggetto*, cioè secondo il risultato del mio esame e lo stato della mia anima; ringraziando se, mediante la misericordia di Dio, sia stato preservato da qualche violazione dei comandamenti, facendo atti di contrizione per i miei peccati contro di essi, e domandando grazia di osservali in futuro, specialmente in quei punti dove sono in maggior pericolo di cadere.

244. – Superbia, Avarizia, Lussuria, Invidia, Gola, Ira, Accidia. Questi sono chiamati più esattamente i sette peccati capitali; perché, naturalmente, non ogni peccati che cade sotto ciascuno di questi capi è un peccato mortale. Ciò dipende dalla gravità della materia e dal grado di conoscenza e intenzionalità con cui è commesso. Per le definizioni di questi peccati e delle loro principali ramificazioni, ed anche per i loro appropriati rimedi, consultare i manuali ordinari di teologia morale.

245. – Le sette virtù contrarie sono Umiltà, Liberalità, Castità, Amore Fraterno, Temperanza, Pazienza, Diligenza.

246. – Memoria, intelletto e volontà.

248. – Questo primo modo di orare può essere applicato a molti altri argomenti oltre quelli menzionati qui, p. e., i precetti della Chiesa, le tre virtù teologali e le quattro virtù cardinali, i sette doni e i dodici frutti dello Spirito Santo, le opere di misericordia corporale e spirituale, ecc.

Mezz'ora di questo modo di orare, fatta in comune sotto una guida, potrebbe essere utile per un Esercizio a mezzogiorno. S. Francesco Saverio spesso l'imponeva ai suoi penitenti in India. P. Rickaby nota anche che sarebbe utile a un Religioso, che si trova in Esercizi, applicare questo metodo alla considerazione delle sue regole.

Per alcuni utili rilievi su questi tre modi di orare, vedi Direttorio, XXXVII.

Secondo modo di orare

252. – *In ginocchio o seduto*. Questa direttiva è da intendersi come applicabile ad ogni specie di preghiera, non semplicemente a questo secondo modo. Lo stesso può dirsi dell'avvertimento circa il chiudere o custodire gli occhi.

Quando una parola singola non dà un senso compiuto, se ne devono prendere e considerare altre assieme ad essa. Molti Salmi possono fornire materia per questo modo di orare (Direttorio, XXXVII, 9.10).

253. – Un'ora, o meno, se la persona in questione non è capace di spendere così lungo tempo utilmente. Vedi Annotazione 18.

254. – Cfr. Addizione 4.

256. – P. e., il Veni Creator, i Salmi e i Cantici, le Collette e le altre preghiere della Messa, e alcune preghiere vocali, che siamo soliti usare. Simile pratica di meditazione e preghiera sarà, senza dubbio, di grande aiuto rispetto alla recita, con maggiore intelligenza e devozione, delle preghiere vocali.

Terzo modo di orare

258. – *A ritmo*. Una metafora presa dalla musica, dove le note sono distribuite in ritmi di tempo uniforme, mediante sbarre. Così qui c'è una successione ritmica di respiri dell'anima in preghiera, in cui corpo e anima partecipano insieme.

259. – P. e., l'Anima Christi, il Credo, ecc.

260. – *Di più*, cioè un tempo più lungo di quello richiesto per recitare qualche preghiera secondo questo terzo modo. Su questo terzo modo, vedi Direttorio, XXXVII, 12.

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

30. TRE MODI DI PREGARE (ES. SP. 238-260)

Introduzione

1. La contemplazione per ottenere amore, oltre a darci una sintesi, fa da ponte di congiunzione tra il periodo degli Esercizi e le attività normali cui l'Esercitante dovrà dedicarsi nel riprendere il suo abituale e quotidiano lavoro. I quattro punti della Contemplazione danno altrettanti suggerimenti per calare nella realtà della vita i principi degli Esercizi. «Dio in tutto e tutto in Dio» (cfr. Const. 288) è una formula che ben sintetizza il pensiero del nostro Autore e che deve ispirare ogni attività di chi lo ha seguito fino in fondo. Questo Dio – Padre che, oggi, dà di persona e agendo, Figlio che, oggi, redime, Spirito Santo che, oggi, santifica – deve veramente essere il punto di riferimento costante per chi, nella fedeltà alla logica e all'amore, ha realizzate che vale la pena vivere alla luce esaltante del messaggio di Gesù.

Ignazio ci ha portato alle soglie del Paradiso, ci ha quasi costretto, per motivi di logica ma soprattutto di amore, a guardare in alto, alla fonte di ogni bene, a ripercorrere la traiettoria del raggio, a risalire la corrente dell'acqua fino ad arrivare alla sorgente, alla fonte, a Dio: «come dal sole scendono i raggi, dalla fonte le acque» (Es. sp. 237). Un cammino a ritroso e ascendente, nella purezza e nella rettitudine, per incontrarsi con il Datore dei beni, ringraziarLo e adorarLo in atteggiamento di «simpatia», di comunione e di dedizione incondizionata: «Dio mio e Signore mio», «Deus meus et omnia», «Soli Deo», «Ad amorem Dei gloriam»… sono espressioni coniate dai Santi che dicono il rapporto di fiducia e di abbandono di chi, avendo scoperto Dio, ha capito che solo in Dio è possibile realizzarsi; di chi più che a badare a trovare o ritrovare la propria identità vuole, per motivo di puro amore, essere «uno» con Dio, perdersi in Dio.

2. Ma la vita di ogni giorno non facilita il raggiungimento di questo ideale. L'Esercitante, come ogni altro uomo e donna, deve reinserirsi e vivere questa vita dal di dentro: non estraniandosi ed assentandosi, non astraendo dai problemi di questo mondo, ma vivendoli, affrontandoli per cercare di risolverli alla luce del pensiero di Cristo; avendo nella mente e nel cuore la destinazione finale e, in quanto possibile, attuando questa vita di comunione con Dio.

Gesù, nella sua ultima preghiera, quella sacerdotale, ha sviluppato anche questa tematica: ha insistentemente pregato perché sia gli Apostoli che tutti quelli che avrebbero creduto in Lui fossero «una sola cosa» (Gv 17,11): «affinché tutti siano una cosa sola come tu, Padre, sei in me ed io in te, affinché anch'essi siano una cosa sola in noi» (v. 21). Ed ha pure sottolineato che i «suoi» pur non essendo «del» mondo restavano, tuttavia, «nel» mondo. Non ha chiesto al Padre di toglierli dal mondo, ha però pregato affinché il Padre «li custodisca dal maligno» (v. 15).

Anzi, per loro Gesù consacrò se stesso: «per essi io consacro me stesso, affinché siano anch'essi consacrati in verità» (v. 19): affinché, cioè, i discepoli potessero veramente e compiutamente attendere alla loro missione.

Abbiamo, quindi, in questa preghiera di Gesù, la previsione estasiante della comunione perfetta, dell'unita tra tutti noi, Lui e il Padre, ma anche della visione realistica della situazione in cui, fino a quando rimaniamo su questa terra, dobbiamo vivere, e le difficoltà contro cui dobbiamo lottare. C'è il «maligno», c'è il «mondo» che non facilitano questa comunione; c'è, soprattutto, l'«io» che bisogna continuamente «consacrare», perché continuamente soggetto a ripensamenti, a ripiegamenti, a sconsacrazione.

I. – Primo modo di orare

Ad Ignazio, uomo dalla visuali concrete e globali, non poteva sfuggire questa realtà. Perciò, nel concludere la Quarta settimana[12] e, anche qui, per lanciare un ponte che congiunga e inserisca nella vita di oggigiorno, egli pone tre nuovi tipi di preghiera, di cui il primo corrisponde a un approfondito esame di coscienza sui comandamenti, sui vizi capitali, sulle potenze dell'anima e sui cinque sensi del corpo (Es. sp. 238-248).

1. Scopo di questo primo modo è conoscere in che cosa si è mancato e «chiedere grazia e aiuto per emendarsi in avvenire» (Es. sp. 240). Ignazio ne aveva parlato nella diciottesima Annotazione (Es. sp. 18), quando, trattando di chi non è in grado di attendere agli Esercizi così come sono, suggeriva di spiegare anche questo modo di pregare (ib. 18b).

Da ciò non ci sembra di poter concludere[13] che tale tipo di preghiera non possa essere adottato da chi sta per ultimare gli Esercizi. Si tratta, indubbiamente, di un metodo di cui servirsi per «affinarsi» nelle vie dello Spirito, molto adatto per chi è ancora invischiato nel peccato. Ignazio, tuttavia, sa bene che tutti e sempre andiamo soggetti a tentazioni e a cadute[14].

2. Così come sa, e abbondantemente sottolinea, che non è possibile vivere in vera unita con Dio, nell'ascolto e nella docilità alle mozioni dello Spirito, se non si tolgono gli ostacoli che coprono e snaturano la voce di questo Spirito.

Da qui la necessità di attendere, in maniera permanente, alla purificazione e di ricorrere spesso al sacramento della Riconciliazione (cfr. Es. sp. 354); da qui la piena giustificazione del primo modo di orare da proporre anche a chi ha percorso tutto l'itinerario proposto da Ignazio.

3. Tanto più che esso non si riduce a un semplice esame in ordine alla purificazione della coscienza; non si tratta solo di un sussidio da proporre «ai più rozzi e analfabeti» (Es. sp. 18), ma di un metodo di preghiera che

a) ha anche lo scopo di ottenere una «perfetta conoscenza di essi (i comandamenti) per meglio osservarli, a maggior gloria e lode di sua divina Maestà» (Es. sp. 240);

b) può avere come oggetto anche la virtù; chi, infatti, si esercita in esso può anche proporre e procurare «con santi esercizi, di acquistare e possedere dette virtù» (Es. sp. 245).
Tutto questo ben si addice anche a chi a già fatto progressi sostanziali nella vita spirituale.

4. Supposto questo lavoro di permanente attenzione a purificarsi, è possibile essere veramente «contemplativi nell'azione», vivere secondo i quattro punti della Contemplazione per ottenere amore e anche procedere con frutto alla preghiera che Ignazio spiega negli altri due modi di orare.

II. – Secondo modo di orare

1. Oggetto di questo secondo tipo di preghiera sono alcune preghiere che sogliono essere classificate come vocali: il Pater noster, l'Ave Maria, il Credo, l'Anima Christi e la Salve Regina. Sono preghiere, tra le più diffuse, sia ai tempi di Ignazio che ai nostri giorni, tra il popolo cristiano.

2. Il modo con cui procedere, tuttavia, non si riduce alla preghiera vocale. Ignazio parla di «contemplazione»: «contemplare il significato di ogni parola della preghiera» (Es. sp. 249), di «considerazione» delle singole parole,di ricerca di «significati, paragoni, gusto e consolazione» (ib. 252), di riflessione (ib. 254).

Il termine che ricorre di più è contemplare (ib. 249.254.255). Che cosa?

a) La persona cui la preghiera è rivolta[15].

1) Fin dall'orazione preparatoria si è invitati a mettersi dinnanzi a questa persona: «L'orazione preparatoria si farà conforme alla persona a cui si rivolge la preghiera (Es. sp. 251).

2) Anche nella conclusione bisogna rivolgersi «alla persona alla quale è diretta la preghiera» (ib. 257).

b) Nel corso della «contemplazione», poi, bisogna trovare «significati, paragoni, gusto, consolazione nelle considerazioni appartenenti a tale parola» (Es. sp. 252).

Ora le parole di cui si compongono le preghiere non sono altro che attributi delle persone cui ci si rivolge, non fanno altro che descrivere quello che esse sono o fanno. Punto di riferimento costante, dunque, deve essere la persona cui le parole si riferiscono: il Creatore, il Redentore, il Santificatore (cfr. il Credo e l'Anima Christi) il Padre che è in cielo, che dà a noi il pane quotidiano… (cfr. il Pater)[16].

Si tratta, in altre parole, di intrattenersi con queste Persone per contemplarle secondo i loro attributi, nel loro essere di amore e nel loro agire di perdono e di benevolenza.

Si tratta di rivivere, in sintesi[17], le verità proposte dagli Esercizi e, cioè, tutto il mistero cristiano, ma centrato essenzialmente su Dio e sulla Vergine.

c) Chi attende a questo tipo di orazione è lì con tutta la sua umanità e limitatezza. Ignazio non lo dimentica. Gli suggerisce, anzi, la posizione da prendere: «in ginocchio o seduto» (Es. sp. 252). Ma vuole che si metta a suo agio e cerchi «la maggiore devozione» (ibid.).

Non è la posizione che interessa, ma l'incontro con Dio: «in ginocchio o seduto, secondo la maggiore disposizione in cui si trova e la maggiore devozione che l'accompagna» (ibid.).

Devozione: «id est, (…) facilità di trovare Iddio» (Autob. 99)!

d) La persona, infine, è tenuta ancora presente alla fine della preghiera. Ignazio è sempre più realista e conclusivo. L'amore, ci aveva insegnato, consiste più nelle opere che nelle parole. Perciò, nella conclusione, egli suggerisce di chiedere «con poche parole, le virtù o grazie, di cui sente di avere maggiore necessità» (Es. sp. 257).

Il gusto e la consolazione provati non devono essere sterili, ma portare, sempre con l'aiuto di Dio, all'impegno di amore fattivo.

III. – Terzo modo di orare

1. Il Dio così a lungo e così profondamente contemplato durante gli Esercizi, e nel secondo modo, dovrebbe essere definitivamente entrato a fare parte delle realtà più intime della persona.

Dovrebbe essere sufficiente una sola parola delle preghiere che Ignazio elenca, o di altre su cui si sarà pregato con quel metodo, per fare ricordare, anche nel breve spazio di un sospiro, le realtà che racchiude.

a) Quando, per esempio, si è contemplato a lungo[18] sulla parola «Pater», il semplice pronunciarla non può non suscitare una piena di sentimenti, di ricordi, di affetto, di dedizione, di amore; ma anche di umiltà, di dolore, di odio.

b) L'attenzione, infatti, quando si pronunzia una parola delle preghiere indicate, può essere portata non solo «sulla persona cui è rivolta», ma anche «sulla bassezza di se stesso, o anche sulla differenza tra tanta altezza e tanta bassezza propria» (Es. sp. 258)[19].

2. Quello che caratterizza questo terzo modo di pregare è il ritmo: «a ogni anelito o respiro, si deve pregare mentalmente, dicendo una parola del Pater noster o di altra preghiera che si recita, in modo che una sola parola si dica tra un respiro e l'altro» (Es. sp. 258).

Stranezze?

No, nella maniera più assoluta, ma: esigenza di cuore, in armonia anche con le aspirazioni della natura[20].

Quando si ha «dentro» una persona la si invoca, la si ha sempre presente, sia di notte che di giorno, la si «sospira»[21].

Per attendere con vero frutto a questo tipo di preghiera è, dunque, necessario lasciarsi infiammare dall'amore di Dio (cfr. Es. sp. 15) e anche, condizione indispensabile, essere poveri in spirito, liberi da ogni affetto disordinato (cfr. ib. 16)[22].

Quando si è autenticamente liberi, si può anche «cercare di unire l'uomo che prega, all'uomo che respira o meglio, prendere l'uomo che respira come egli è, e portarlo dolcemente in un uomo che prega»[23].

[1] In Ludolfo Certosino: "Prima si debbono considerare i peccati commessi per costatarne la molteplicità, e il bene omesso e il male fatto con pensieri, parole e opere per mezzo dei cinque seni, contro i dieci comandamenti, le opere di misericordia". Vita Christi, parte I, cap. 85, n. 5 (Exercitia, n. 238).

[2] Scripta, I, pp. 609, 612-13.

[3] Exercitia, pp. 826, 933.

[4] Nadal, IV, p. 581.

[5] P. L. 184, 475.

[6] Regola, cap.19.

[7] Cammino della perfezione, capp. 17 e 25, pp. 134, 187, 188.

[8] Ivi, cap. 22, pp. 171, 173.

[9] Ivi, cap. 24, p. 185.

[10] Monumenta Ignatiana, Ser. 2.ª, p. 826.

[11] Const. S. J., p. VII, c. IV, 8, F.

[12] Che i tre modi di orare appartengano alla Quarta settimana lo afferma Ignazio stesso nella quarta Annotazione (Es. sp. 4).

[13] Come sembra fare il P. PETERS, Gli Esercizi spirituali di S. Ignazio, p. 317s.

[14] È interessante, a proposito del senso del reale di Ignazio ricordare che gli Esercizi si concludono con queste affermazioni: «Sebbene si debba stimare sopra ogni cosa il servire molto Dio nostro Signore per puro amore; dobbiamo tuttavia lodare molto il timore di sua divina Maestà; perché non soltanto il timore filiale è cosa pia e santissima, ma anche il timore servile aiuta molto ad uscire dal peccato mortale, quando l'uomo non arriva ad altra cosa migliore e più utile e uscitone, facilmente arriva al timore filiale, che è tutto accetto e gradito a Dio nostro Signore per essere una cosa sola con l'amore divino» (Es. sp. 370).

[15] Il terzo modo di orare, che, come vedremo, suppone il secondo, suggerisce esplicitamente di riflettere «principalmente sul significato di tale parola, o sulla persona a cui è rivolta, o alla bassezza di se stesso, o anche alla differenza tra tanta altezza e tanta bassezza propria» (Es. sp. 258).

[16] Anche altre preghiere possono essere oggetto di questo modo di pregare.

[17] È quanto possiamo dedurre dal fatto che Ignazio considera le preghiere proposte per la contemplazione come un tutt'uno. Egli, infatti, stabilisce di fermarsi «un'ora in tutto il Pater noster, finito il quale dirà un'Ave Maria, il Credo, l'Anima Christi e la Salve Regina, vocalmente o mentalmente, secondo il modo solito» (Es. sp. 253).

[18] «… si fermi nella considerazione di questa parola tanto tempo, quanto trova significati, paragoni, gusto e consolazione nelle considerazioni appartenenti a tale parola» (Es. Sp. 252).

[19] Importante, ancora una volta, questo senso del reale di Ignazio. anche in questo momento, che possiamo definire finale dell'itinerario, egli non dimentica di richiamare l'attenzione sulla propria «bassezza» per alimentare il senso dell'umiltà: in Dio e con Dio, ma ricordandosi sempre di essere ben poca cosa, di avere sempre bisogno del suo aiuto e della sua misericordia.

[20] Il metodo presenta analogie con certi modi di pregare in uso presso gli Esicasti della Chiesa di Oriente (cfr. la Filocalia di Gregorio di Palamas, Migne, PG. 150, 909-1225) e anche tra i non cristiani, per esempio, tra i Buddisti (cfr. Hervé Coathalem, Commentare du livre des Exercises, p. 272).

[21] I racconti di un pellegrino russo, a cura di Carlo Carretto, descrivono a lungo la preghiera del cuore (cfr. p. 108): «Signore Gesù Cristo, abbiate pietà di noi». Citiamo alcuni brani: «… Mi misi in viaggio recitando senza posa la preghiera. Dopo un po' di tempo sentii che la preghiera scorreva da sola nel mio cuore, o meglio, il mio cuore, battendo regolarmente, si metteva in certo qual modo a recitare da sé le parole sante a ogni battito; per esempio: 1: Signore; 2: Gesù; 3: Cristo; e via dicendo» (p. 30);

«… Arrivai a introdurre nel mio cuore la preghiera di Gesù e a farvela uscire, seguendo il ritmo del respiro, secondo l'insegnamento di S. Gregorio il Sinaita, di Callisto e di Ignazio (di Antiochia); perciò, guardando con lo spirito nel mio cuore, inspirai l'aria e la tenni nel petto, dicendo: Signore Gesù Cristo, e la espirai, dicendo: abbiate pietà di me» (p. 49).

[22] Citiamo ancora i Racconti di un pellegrino russo: «Fa' così, allora. Immagina il tuo cuore, volgi gli occhi come se tu lo vedessi attraverso il petto, e ascolta con l'orecchio teso come esso batte un colpo dopo l'altro. Quando ti sarai abituato, cerca di adattare a ogni battito del cuore senza perderlo di vista, le parole della preghiera. Ossia, con il primo battito dirai o penserai: Signore, con il secondo: Gesù, con il terzo: Cristo, con il quarto: abbi pietà, con il quinto: di me; e ripeti spesso l'esercizio. Ti riuscirà facile perché sei già abituato alla preghiera del cuore. Poi, quando ti sarai abituato a questa attività, comincia a introdurre nel tuo cuore la preghiera di Gesù e a farla uscire con il ritmo del respiro. Ossia, ispirando l'aria, di' o pensa: Signore Gesù Cristo, ed espirando: Abbi pietà di me! Se tu fai in questo modo abbastanza spesso e per un certo tempo, proverai un lieve dolore al cuore, poi poco a poco sentirai sorgere un benefico calore. Con l'aiuto di Dio, giungerai così all'azione costante della preghiera all'interno del cuore. Ma guardati specialmente da ogni rappresentazione, da ogni immagine che nasca nel tuo spirito mentre preghi. Respingi ogni fantasia, perché i Padri ci raccomandano, per non cadere nell'illusione, di serbare vuoto lo spirito da ogni immagine durante la preghiera» (p. 108 s.)

[23] Peters, Gli Esercizi spirituali di S. Ignazio, p. 330.