

SECONDO MODO DI PREGARE: contemplando il significato di ogni parola

1. Prima della preghiera: **riposo** un poco lo spirito, sedendo o passeggiando, considerando **dove vado** e a **quale scopo** (perché?).
2. Mi metto **in relazione con la Persona** che voglio pregare (il Padre, Gesù, lo Spirito Santo, Maria), chiedendo la grazia di **gustare interiormente** la sua presenza d'amore.
3. Poi, seduto o in un'altra posizione che mi aiuta di più tengo gli **occhi chiusi o fissi in un luogo**; dico "Padre" e rimarrò nella considerazione di questa parola tanto tempo quanto troverò **significati, paragoni, gusti e consolazione**; farò così **in ciascuna parola** del Padre nostro o di un'altra preghiera (o brano biblico) che voglio pregare in questo modo.
4. Se contemplando il Padre nostro, o un'altra preghiera (o brano biblico) troverò **in una parola o due** tanta buona materia cui pensare, e gusto e consolazione, **non mi curerò di passare avanti**, anche se concludo tutta l'ora.
5. Un altro giorno, quando vorrò continuare la preghiera, **comincerò dalla parola che segue**.
6. Infine, in poche parole, **mi converto alla Persona** che ho pregato, chiedendo le virtù o le grazie delle quali sento maggiore necessità, per esempio, di **amare il mio fratello/sorella vedendo in lui/lei Gesù**.

TERZO MODO DI PREGARE: a ritmo/tempo

1. Prima della preghiera: **riposo** un poco lo spirito, sedendo o passeggiando, considerando **dove vado** e a **quale scopo** (perché?).
2. Mi metto **in relazione con la Persona** che voglio pregare (il Padre, Gesù, lo Spirito Santo, Maria), chiedendo la grazia di **gustare interiormente** la sua presenza d'amore.
3. Faccio dei **respiri più lunghi e profondi**. Dedico a questo esercizio tutto il tempo che mi è necessario per essere più tranquillo e raccolto possibile. Poi **tra un respiro e l'altro dico una sola parola** del Padre nostro (o di un'altra preghiera)... se ho passato il tempo della preghiera solo su una parte del Padre nostro (o della preghiera da me scelta), concluderò **recitandone il resto** nel modo che mi è abituale.

Dagli "Esercizi spirituali" di s. Ignazio di Loyola (238-260)

PRIMO MODO DI PREGARE

1. Prima della preghiera: **riposo** un poco lo spirito, sedendo o passeggiando, considerando **dove vado e a quale scopo** (perché?).

Sal 62(61); Ct 1,7.13; Mc 6,31; Gdc 19,17; Gv 8,14; Gv 14,4-6
2. Mi metto alla **presenza di Dio** con una preghiera nella quale Gli chiedo la grazia di conoscere la **verità del mio amore** per Lui e per i fratelli/sorelle.
3. Poi **osservo** la mia vita quotidiana, considerando **prima il positivo**:

» Quali **comandamenti** metto in pratica abitualmente e quali no:

Es 20,1-17; Lv 19; Dt 5-6; Mt 5-6; Lc 10,27; Gv 13,34; Gv 15,12-13

» Quali sono **le virtù e i vizi** che mi sono più abituali:

Sap 8,7; Rm 5,1-11; 1Cor 13; 2Cor 6,3-10; Gal 5,1.13-26; Ef 4,1-3; Fil 4,8; Col 3,12-15; 1Tm 6,11; 2Pt 1,3-11

» Come uso **le facoltà dell'anima**:

| | | | |
|----------------|----------------------|-------------------|----------------|
| <i>Memoria</i> | <i>Immaginazione</i> | <i>Intelletto</i> | <i>Volontà</i> |
| Lc 2,51 | Sir 34,1-8 | Mt 15,16-20 | Mt 7,21 |
| 2Tm 2,8.14 | 2Cor 3,18 | 1Cor 2,1-16 | Rm 12,2 |

» Come uso **i cinque sensi e tutto il corpo**:

Cinque sensi > Mc 10,51; Mc 4,24; Gv 12,3; Lc 24,41; Mc 1,41

Corpo > Mt 6,25; Gv 2,19-21; 1Cor 3,16; Ef 4,25

4. Faccio un **colloquio** con il Padre (o Gesù, Maria, lo Spirito Santo), per rinnovare o fare **la scelta di Dio Amore** e chiedendo perdono, consiglio, una grazia, ecc.
5. Infine recito il **Padre nostro**.