

Come mi è andata

L'esame della preghiera

Paolo Monaco sj – www.raggionline.com

[77] La quinta, después de acabado el ejercicio, por espacio de un cuarto de hora, quier asentado quier paseándome, miraré cómo me ha ido en la contemplación o meditación; y si mal, miraré la causa donde procede y, así mirada, arrepentirme, para me enmendar adelante; y si bien, dando gracias a Dios nuestro Señor; y haré otra vez de la misma manera.

[77] La quinta, terminato l'esercizio, per lo spazio di un quarto d'ora, seduto o passeggiando, osserverò come mi è andata nella contemplazione o meditazione; e se male, osserverò la causa da dove procede e, così osservata, pentirmi, per correggermi in seguito; e se bene, dando grazia a Dio nostro Signore; e farò un'altra volta allo stesso modo.

La quinta, terminato l'esercizio

▶ il tempo di preghiera di un'ora

per lo spazio di un quarto d'ora

▶ come tempo massimo

seduto o passeggiando

▶ può aiutare cambiare di posto

osserverò

▶ può aiutare scrivere qualche breve appunto

come mi è andata nella contemplazione o meditazione

▶ ho ricevuto la grazia che avevo chiesto all'inizio dell'esercizio?

▶ che cosa provo? desolazione, consolazione, nulla?

[316] La terza, sulla consolazione spirituale. Chiamo consolazione quando nell'anima si causa qualche movimento interiore, con la quale l'anima arriva ad infiammarsi in amore del suo Creatore e Signore; e di conseguenza, quando nessuna cosa creata sulla superficie della terra può amare in sé, se non nel Creatore di tutte esse. Allo stesso modo, quando versa lacrime a motivo dell'amore del suo Signore, sia per il dolore dei propri peccati, o della passione di Cristo nostro Signore, o di altre cose direttamente ordinate al suo servizio e lode. Infine, chiamo consolazione ogni aumento di speranza, fede e carità, e ogni letizia interiore che chiama e attrae alle cose celesti e alla propria salvezza della sua anima, tranquillizzandola e pacificandola nel suo Creatore e Signore.

[317] La quarta, della desolazione spirituale. Chiamo desolazione tutto il contrario della terza regola, così come l'oscurità dell'anima, turbamento in essa, movimento verso le cose basse e terrene, inquietudine da varie agitazioni e tentazioni, causando diffidenza, senza speranza, senza amore, trovandosi tutta pigra, tiepida, triste e come separata dal suo Creatore e Signore. Perché, così come la consolazione è contraria alla desolazione, allo stesso modo i pensieri che escono dalla consolazione sono contrari a quelli che escono dalla desolazione.

e se male

▶ non ho ricevuto la grazia che avevo chiesto

osserverò la causa da dove procede

- ▶ sono stato fedele al tempo stabilito?
- ▶ il luogo scelto per pregare mi ha aiutato? e la posizione del corpo?
- ▶ ho seguito i punti proposti? se no, perché?
- ▶ ho scelto un brano tra quelli proposti? se no, perché?
- ▶ ho preso il tempo per andare in profondità?
- ▶ mi sono lasciato distrarre?
qualcosa mi ha “portato fuori” dalla preghiera che avevo deciso di fare? e cosa?
- ▶ che cosa ha trattenuto la mia attenzione?
- ▶ quali pensieri sono sorti dentro di me?
- ▶ ho parlato a Dio direttamente oppure sono “rimasto dentro” i miei pensieri a parlare con me stesso/a?

e, così osservata, pentirmi

▶ Dio vuole donarmi la grazia che ho chiesto

per correggermi in seguito

▶ nell'esercizio successivo farò in modo diverso

e se bene

▶ ho ricevuto la grazia che avevo chiesto

dando grazia a Dio nostro Signore

▶ ringrazio Chi mi ha donato la grazia

e farò un'altra volta allo stesso modo

- ▶ andrò nello stesso luogo che avevo scelto,
- ▶ mi metterò nella stessa posizione ecc.