

Meditazione e contemplazione

negli "Esercizi spirituali" di s. Ignazio di Loyola

Paolo Monaco sj – www.raggionline.com

MI PREPARO

Scelgo un orario del giorno e la durata del tempo di preghiera

[13] ... come nel tempo della consolazione è facile e lieve stare nella contemplazione l'ora intera, così nel tempo della desolazione è molto difficile compierla. Pertanto, la persona che si esercita, per agire contro la desolazione e vincere le tentazioni, deve sempre stare qualche cosa più della ora completa; perché non solo si avvezzi a resistere all'avversario, ma anche a sconfiggerlo.

Mi riposo

[239] ... prima di entrare nella preghiera riposi un poco lo spirito, sedendosi o passeggiando, come meglio le parrà.

VADO IN PROFONDITÀ: COME INIZIARE LA PREGHIERA

Ricordo l'esercizio che devo fare o scelgo quello che voglio fare

[131] ... ricordandomi che è ora dell'esercizio che devo fare, prima che mi muova, mettendo davanti a me dove vado e alla presenza di chi, riassumendo un poco l'esercizio che devo fare.

[73] ... una volta coricato ... per lo spazio di un'Ave Maria pensare all'ora nella quale devo alzarmi, e a quale scopo, riassumendo l'esercizio che devo fare.

[74] ... quando mi sveglierò, senza far posto a qualche pensiero né ad altri, rivolgere l'attenzione subito a ciò che vado a contemplare.

Scelgo un posto

[75] ... un passo o due vicino il luogo dove devo contemplare o meditare, mi metterò in piedi, per lo spazio di un Padre nostro, alzato l'intelletto in alto, considerando come Dio nostro Signore mi guarda, ecc.; e fare una riverenza o inchino.

Scelgo una posizione

[76] ... entrare nella contemplazione, a volte in ginocchio, a volte prostrato in terra, a volte supino con il volto in alto, a volte seduto, a volte in piedi; andando sempre a cercare ciò che voglio. In due cose faremo attenzione: la prima è, che se trovo ciò che voglio in ginocchio, non mi muoverò oltre; e se prostrato, lo stesso, ecc; la seconda, nel punto nel quale troverò ciò che voglio, lì mi riposerò, senza aver ansia di andare avanti finché mi soddisfi.

Mi raccolgo, mi concentro

[252] ... la persona, in ginocchio o se-duto, secondo la maggior disposizione nella quale si trova e più devozione l'accompagna, tenendo gli occhi chiusi o fissati in un luogo, senza andare con essi variando...

Distendo tutti i muscoli del mio corpo mettendo a fuoco le sensazioni e regolarizzo con calma il respiro... osservo, chiamo per nome e lascio passare le emozioni negative... prendo coscienza del flusso dei miei pensieri dai quali lentamente mi allontanano, passivamente mi apro a tutti i suoni possibili attorno a me.

MI SINTONIZZO CON: LA PREGHIERA PREPARATORIA E I TRE PREAMBOLI

Oriento tutto me stesso verso Dio

[46] La preghiera preparatoria è chiedere grazia a Dio nostro Signore, affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate in servizio e lode di sua divina maestà.

Immagino il luogo o una condizione

[47] Il primo preambolo è composizione vedendo il luogo. Qui è da notare che nella contemplazione o meditazione visibile, come contemplare Cristo nostro Signore, il quale è visibile, la composizione sarà vedere con la vista dell'immaginazione il luogo corporeo dove si trova la cosa che voglio contemplare... come un tempio o monte, dove si trova Gesù Cristo o nostra Signora... Nella invisibile, come è qui dei peccati, la composizione sarà vedere con la vista immaginativa e considerare la mia anima essere incarcerata.

Chiedo ciò che voglio e desidero

[48] Il secondo è domandare a Dio nostro Signore ciò che voglio e desidero. La domanda deve essere secondo la materia trattata; per esempio, se la contemplazione è di risurrezione, domandare gioia con Cristo gioioso; se è di passione, domandare pena, lacrime e tormento con Cristo tormentato.

[49] Nota. Prima di tutte le contemplazioni o meditazioni si devono fare sempre la preghiera preparatoria senza cambiarla, e i due preludi già detti, variandoli, alcune volte mutandoli, secondo l'argomento.

Ricordo la storia

Leggo il testo biblico oppure ricordo un episodio della mia vita, riassumendone i punti essenziali.

Nota. Nella contemplazione questo terzo preambolo precede gli altri due.

VIVO IL SILENZIO: I PUNTI DELL'ESERCIZIO

Medito o contemplo un brano biblico, un mistero della vita di Cristo, un episodio della mia vita, ecc. utilizzando la memoria, l'intelletto, la volontà l'immaginazione.

Nella meditazione

[50] Il primo punto sarà portare la memoria sopra ... e dopo, riflettere più in particolare con l'intelletto, e di conseguenza muovendo più gli affetti con la volontà.

Nella contemplazione

[114] Il primo punto è vedere le persone ... come se presente mi trovassi, con tutto il rispetto e la riverenza possibile; e dopo riflettere in me stesso per ricavare qualche frutto.

[115] Il secondo: guardare, fissare l'attenzione e contemplare quello che dicono; e riflettendo in me stesso, ricavare qualche frutto.

[116] Il terzo: guardare e considerare quello che fanno, come il camminare e lavorare... dopo, riflettendo, ricavare qualche frutto spirituale.

ASCOLTO E RISPONDO: IL COLLOQUIO

Chiedo una grazia a Maria, Gesù e il Padre

[54] Il colloquio si fa propriamente parlando, come un amico parla a un altro, o un servo al suo signore: ora chiedendo qualche grazia, ora incolpandosi per qualche malefatta, ora comunicando le proprie cose, e desiderando consiglio in esse; dire un Padre nostro.

[63] Il primo colloquio a nostra Signora, perché mi ottenga grazia da suo Figlio e Signore... e con questo un'Ave Maria. Il secondo, altrettanto al Figlio, perché mi ottenga dal Padre e con questo l'«Anima di Cristo». Il terzo, altrettanto al Padre, perché lo stesso Signore eterno me lo conceda, e con questo un Padre nostro.

ANIMA DI CRISTO

Anima di Cristo, santificami
Corpo di Cristo, salvami
Sangue di Cristo, inebriami
Acqua del costato di Cristo, lavami
Passione di Cristo, confortami
O buon Gesù, esaudiscimi
Dentro le tue ferite nascondimi
Non permettere che io mi separi da te
Dal nemico maligno, difendimi
Nell'ora della mia morte, chiamami
E comandami di venire da te
Per lodarti con i tuoi santi
Per i secoli dei secoli.
Amen.

COME MI È ANDATA: L'ESAME DELLA PREGHIERA

Mi rendo consapevole del lavoro di Dio in me

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

Approfondimento: Come mi è andata

VIVO LA PAROLA: IL COLLOQUIO PERSONALE E LA COMUNIONE D'ANIMA IN GRUPPO

Dono gratuitamente ciò che ho ricevuto gratuitamente, perché possiedo realmente solo ciò che comunico

Il colloquio personale

[17] ... Giova molto che chi dà gli esercizi, non volendo chiedere né sapere i propri pensieri né peccati di chi li riceve, essere informato fedelmente delle varie agitazioni e pensieri che i vari spiriti gli causano; perché secondo il maggiore o minore aiuto, gli può dare alcuni spirituali esercizi convenienti e conformi alla necessità di quell'anima così agitata.

La comunione d'anima in gruppo

[40] Non dire parola oziosa; la quale intendo, quando non aiuta né me né l'altro, né a questa intenzione si ordina. Di modo che nel parlare di tutto ciò che è di aiuto, o ha intenzione di aiutare l'anima propria o altrui, al corpo o ai beni temporali, mai è ozioso.

[351] ... Quando la tal anima buona vuole parlare od operare qualche cosa dentro della Chiesa, dentro dell'intelligenza dei nostri superiori, che sia in gloria di Dio nostro Signore, e le viene un pensiero o tentazione da fuori affinché né parli né operi quella cosa, traendole ragioni apparenti di vana gloria o di altra cosa, ecc. allora deve alzare l'intendimento al suo Creatore e Signore; e se vede che è il suo debito servizio, o almeno non contro, deve fare in modo diametralmente contrario alla tale tentazione, iuxta Bernardum eidem respondentem: "Nec propter te incepti, nec propter te finiam" (secondo la risposta di Bernardo: "Non ho incominciato per te, né per te finirò").