

LA SCUOLA DELLA PREGHIERA: LA PREGHIERA IGNAZIANA

Gli esercizi spirituali

«Si intende ogni modo di esaminare la coscienza, meditare, contemplare, pregare vocalmente e mentalmente, e altre attività spirituali... Come infatti il passeggiare, il camminare e il correre sono esercizi corporali, così tutti i modi di preparare e disporre l'anima a liberarsi da tutti gli affetti disordinati e, una volta che se ne è liberata, a cercare e trovare la volontà divina nell'organizzare la propria vita per la salvezza dell'anima, si chiamano esercizi spirituali» (1,2-4).

Esame di coscienza (generale)

«Il primo punto è rendere grazie a Dio nostro Signore per i benefici ricevuti. Il secondo, chiedere grazia di conoscere i peccati e di eliminarli. Il terzo, chiedere conto all'anima dall'ora della levata fino al presente esame, di ora in ora o di tempo in tempo, e prima dei pensieri, e poi delle parole e poi delle opere... Il quarto, chiedere perdono a Dio nostro signore per le mancanze. Il quinto, proporre di emendarsi con la sua grazia. *Pater noster*» (43,2-7).

Meditazione e contemplazione

Pregiera preparatoria. Primo preludio (richiamare la storia del mistero che devo contemplare). *Secondo preludio* (composizione vedendo il luogo). *Terzo preludio* (domandare quello che voglio). *Primo punto* (vedere le persone, le une e le altre... e riflettere, per ricavare frutto). *Secondo punto* (udire quello che dicono... e riflettere, per ricavare frutto). *Terzo punto* (osservare poi quello che fanno... e riflettere, per ricavare frutto). *Colloquio* (chiedendo, secondo quello che sentirò in me...)¹. Dire un *Pater noster*.

Terzo modo di pregare: a ritmo

«... prima di entrare nella preghiera si riposi un poco lo spirito, sedendo o passeggiando, come meglio sembrerà, considerando dove vado e a che... La preghiera preparatoria si farà conforme alla persona a cui si indirizza la preghiera... 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...» (258).

Anima Christi

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. Comandami di venire a te, perché con i tuoi Santi io ti lodi. Nei secoli dei secoli. Amen.

¹ Propriamente parlando, il colloquio si fa come un amico parla a un altro o un servo al suo padrone, ora chiedendo qualche grazia, ora incolpandosi di qualche malefatta, ora comunicando le proprie cose e chiedendo consiglio su di esse (54).

Gv 9 ¹Passando, vide un uomo cieco dalla nascita ²e i suoi discepoli lo interrogarono: "Rabbi, chi ha peccato, lui o i suoi genitori, perché sia nato cieco?". ³Rispose Gesù: "Né lui ha peccato né i suoi genitori, ma è perché in lui siano manifestate le opere di Dio. ⁴Bisogna che noi compiamo le opere di colui che mi ha mandato finché è giorno; poi viene la notte, quando nessuno può agire. ⁵Finché io sono nel mondo, sono la luce del mondo". ⁶Detto questo, sputò per terra, fece del fango con la saliva, spalmò il fango sugli occhi del cieco ⁷e gli disse: "Va' a lavarti nella piscina di Siloe" - che significa Inviato. Quegli andò, si lavò e tornò che ci vedeva. ⁸Allora i vicini e quelli che lo avevano visto prima, perché era un mendicante, dicevano: "Non è lui quello che stava seduto a chiedere l'elemosina?". ⁹Alcuni dicevano: "È lui"; altri dicevano: "No, ma è uno che gli assomiglia". Ed egli diceva: "Sono io!". ¹⁰Allora gli domandarono: "In che modo ti sono stati aperti gli occhi?". ¹¹Egli rispose: "L'uomo che si chiama Gesù ha fatto del fango, mi ha spalmato gli occhi e mi ha detto: "Va' a Siloe e lavati!". Io sono andato, mi sono lavato e ho acquistato la vista". ¹²Gli dissero: "Dov'è costui?". Rispose: "Non lo so".

¹³Condussero dai farisei quello che era stato cieco: ¹⁴era un sabato, il giorno in cui Gesù aveva fatto del fango e gli aveva aperto gli occhi. ¹⁵Anche i farisei dunque gli chiesero di nuovo come aveva acquistato la vista. Ed egli disse loro: "Mi ha messo del fango sugli occhi, mi sono lavato e ci vedo". ¹⁶Allora alcuni dei farisei dicevano: "Quest'uomo non viene da Dio, perché non osserva il sabato". Altri invece dicevano: "Come può un peccatore compiere segni di questo genere?". E c'era dissenso tra loro. ¹⁷Allora dissero di nuovo al cieco: "Tu, che cosa dici di lui, dal momento che ti ha aperto gli occhi?". Egli rispose: "È un profeta!". ¹⁸Ma i Giudei non credettero di lui che fosse stato cieco e che avesse acquistato la vista, finché non chiamarono i genitori di colui che aveva ricuperato la vista. ¹⁹E li interrogarono: "È questo il vostro figlio, che voi dite essere nato cieco? Come mai ora ci vede?". ²⁰I genitori di lui risposero: "Sappiamo che questo è nostro figlio e che è nato cieco; ²¹ma come ora ci veda non lo sappiamo, e chi gli abbia aperto gli occhi, noi non lo sappiamo. Chiedetelo a lui: ha l'età, parlerà lui di sé". ²²Questo dissero i suoi genitori, perché avevano paura dei Giudei; infatti i Giudei avevano già stabilito che, se uno lo avesse riconosciuto come il Cristo, venisse espulso dalla sinagoga. ²³Per questo i suoi genitori dissero: "Ha l'età: chiedetelo a lui!".

²⁴Allora chiamarono di nuovo l'uomo che era stato cieco e gli dissero: "Da' gloria a Dio! Noi sappiamo che quest'uomo è un peccatore". ²⁵Quello rispose: "Se sia un peccatore, non lo so. Una cosa io so: ero cieco e ora ci vedo". ²⁶Allora gli dissero: "Che cosa ti ha fatto? Come ti ha aperto gli occhi?". ²⁷Rispose loro: "Ve l'ho già detto e non avete ascoltato; perché volete udirlo di nuovo? Volete forse diventare anche voi suoi discepoli?". ²⁸Lo insultarono e dissero: "Suo discepolo sei tu! Noi siamo discepoli di Mosè! ²⁹Noi sappiamo che a Mosè ha parlato Dio; ma costui non sappiamo di dove sia". ³⁰Rispose loro quell'uomo: "Proprio questo stupisce: che voi non sapete di dove sia, eppure mi ha aperto gli occhi. ³¹Sappiamo che Dio non ascolta i peccatori, ma che, se uno onora Dio e fa la sua volontà, egli lo ascolta. ³²Da che mondo è mondo, non si è mai sentito dire che uno abbia aperto gli occhi a un cieco nato. ³³Se costui non venisse da Dio, non avrebbe potuto far nulla". ³⁴Gli replicarono: "Sei nato tutto nei peccati e insegni a noi?". E lo cacciarono fuori.

³⁵Gesù seppe che l'avevano cacciato fuori; quando lo trovò, gli disse: "Tu, credi nel Figlio dell'uomo?". ³⁶Egli rispose: "E chi è, Signore, perché io creda in lui?". ³⁷Gli disse Gesù: "Lo hai visto: è colui che parla con te". ³⁸Ed egli disse: "Credo, Signore!". E si prostrò dinanzi a lui. ³⁹Gesù allora disse: "È per un giudizio che io sono venuto in questo mondo, perché coloro che non vedono, vedano e quelli che vedono, diventino ciechi". ⁴⁰Alcuni dei farisei che erano con lui udirono queste parole e gli dissero: "Siamo ciechi anche noi?". ⁴¹Gesù rispose loro: "Se foste ciechi, non avreste alcun peccato; ma siccome dite: "Noi vediamo", il vostro peccato rimane".