

Dagli "Esercizi Spirituali"
di sant'Ignazio di Loyola

PRIMO MODO DI PREGARE

Per conoscere la verità del mio amore per Dio e per i fratelli/sorelle

+ Prima della preghiera: **riposo** un po-
co lo spirito, sedendo o passeggiando, con-
siderando **dove vado e a quale scopo**
(perché?).

+ Mi metto alla **presenza di Dio** con
una preghiera nella quale Gli chiedo la gra-
zia di conoscere la **verità del mio amore**
per Lui e per i/le fratelli/sorelle.

+ Poi **osservo** la mia vita quotidiana,
aiutandomi con questi punti di riferimento,
cercando in ciascuno di considerare **prima
il positivo**:

a) Quali **comandamenti di Dio** met-
to in pratica abitualmente e quali no:

*Non avrai altri dei accanto a Me.
Non pronuncerai invano il nome del
Signore.
Ricordati del sabato per santificarlo.
Onora tuo padre e tua madre.
Non uccidere.
Non commettere adulterio.
Non rubare.
Non pronunciare false testimonianze.
Non desiderare la/il moglie/marito del
tuo prossimo.
Non desiderare la roba d'altri.*

*Ama il Signore, Dio tuo, con tutto il
tuo cuore, con tutta la tua anima, con
tutte le tue forze e con tutta la tua
mente, e ama il prossimo come te
stesso.*

*Vi do un comandamento nuovo: che
vi amiate gli uni gli altri; come io vi
ho amato, così amatevi anche voi gli
uni gli altri.*

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

*Umiltà - Superbia
Generosità - Avarizia
Pazienza - Ira
Benevolenza - Invidia
Purezza - Lussuria
Temperanza - Gola
Laboriosità - Pigrizia*

c) Come uso **le facoltà dell'anima**:

*Memoria
Intelletto
Volontà
Immaginazione*

d) Come uso **i cinque sensi e tutto
il corpo**:

*Vista - Occhi
Udito - Orecchie
Odorato - Naso
Gusto - Bocca
Tatto - Mani...*

+ Faccio un **colloquio** con il Padre (o
Gesù, Maria, lo Spirito Santo), **per rinno-
vare o fare la scelta di Dio Amore** e
chiedendo perdono, consiglio, una grazia,
ecc.

+ Infine recito un **Padre nostro**.

TESTI BIBLICI

Riposo... dove vado e a quale scopo

Sal 62(61),2.6	Gdc 19,17
Ct 1,7.13	Gv 8,14
Mc 6,31	Gv 14,4-6

Comandamenti

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

Virtù e Vizi

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

Facoltà dell'anima

<i>Memoria</i>	<i>Intelletto</i>
Lc 2,51	Sap 6,12-20
Gv 14,25-26	Mt 15,16-20
2Tm 2,8.14	1Cor 2,1-16

<i>Volontà</i>	<i>Immaginazione</i>
Mt 7,21	Sap 9,13
Gv 6,38-40	At 17,29
Rm 12,2	Lc 24,36-43
	2Cor 3,18

Cinque sensi corporali

<i>Cinque sensi</i>	<i>Corpo</i>
Mc 10,51	Mt 6,25
Mc 4,24	Gv 2,19-21
Gv 12,3	1Cor 3,16
Lc 24,41	Ef 4,25
Mc 1,41	1Gv 1,1-4

TESTI DI SANT'IGNAZIO

Sulle virtù e sui vizi

[245] Per meglio conoscere le colpe
commesse nei vizi capitali, si consideri-
no i loro contrari, e così, per meglio evi-
tarli, proponga e procuri la persona con
santi esercizi acquistare e avere le sette
virtù ad essi contrarie.

Sui cinque sensi corporali

[248] Chi vuole imitare nell'uso dei
propri sensi Cristo nostro Signore si rac-
comandi nella preghiera preparatoria a
sua divina maestà e, dopo avere consi-
derato ciascuno dei sensi, dica un'Ave
Maria o un Padre nostro; e chi vuole i-
mitare nell'uso dei sensi nostra Signora,
si raccomandi a lei nella preghiera pre-
paratoria perché gli ottenga grazia dal
Figlio suo e Signore per questo e, dopo
aver considerato ciascuno dei sensi, di-
ca un'Ave Maria.