



## I "tre modi di pregare" negli Esercizi Spirituali, s. Ignazio di Loyola

Nel libro degli **Esercizi Spirituali**, s. Ignazio di Loyola indica diversi modi di pregare. Tra questi vi sono i così detti "tre modi di pregare" (S. Ignazio di Loyola, Esercizi spirituali, nn. 238-260) che, per la semplicità della struttura e del modo di procedere, sono adatti sia ai principianti, sia alle persone più progredite nel campo spirituale .

**Ecco una breve descrizione di ciascuno, al fine di coglierne gli aspetti pratici e i vantaggi spirituali.**

### **PRIMO MODO DI ORARE**

È un esame di coscienza meditato, che aiuta a conoscere meglio le personali inclinazioni al peccato, ma anche a progredire nella conoscenza dei fondamenti cristiani e dei doni di Dio.

*In che cosa consiste?*

- All'inizio un momento di raccoglimento, per entrare con più consapevolezza in preghiera.
- Una preghiera preparatoria, per chiedere possibilità di vivere bene questo momento, conoscere i miei errori e la forza di correggermi.
- Il passo successivo consiste nell'esaminare la materia, suddivisa in quattro parti: i dieci Comandamenti, i sette vizi capitali, le tre facoltà umane (memoria, intelletto, volontà) e i cinque sensi del corpo. Quanto tempo? Meglio non meno di mezz'ora ma non più di un'ora. Ma non su tutto insieme! Scelta la materia, la proposta è di procedere per brevi riflessioni (qualche minuto) su ciascun punto, verificare come lo vivo e nel caso chiedere perdono al Signore. Considerare uno per uno i 10 Comandamenti, ad esempio, mi aiuterà anche a ricordare il valore che c'è dietro ad essi. Per i vizi capitali, si possono considerare le virtù contrarie, suscitando propositi concreti per dirigere gli sforzi verso di esse (combatto il male impegnandomi nel bene!). Anche gli esercizi sulle tre facoltà e sui cinque sensi del corpo rispondono a un'esigenza di valorizzarli come dono: come li vivo? Come li uso?
- Concludo con un dialogo familiare col Signore, chiedendo, ringraziando, raccontandogli cosa è venuto durante le brevi riflessioni.

Tale metodo si presta ad ampie utilizzazioni pratiche, perché l'elenco della materia non è vincolante. Ad esempio, consente agli appartenenti ad ordini religiosi, una verifica sul significato delle regole e dei voti e sulla fedeltà agli stessi.

Può esser poi utilizzato come preparazione più approfondita al sacramento della Riconciliazione.

---

Proposto da p. Agostino Caletti SI  
Contattarci

### SECONDO MODO DI ORARE

È una meditazione semplice sulle preghiere cd. tradizionali, per riscoprirne profondità e gusto.

*Come si fa?*

- Anche qui un momento di raccoglimento iniziale, per entrare con più consapevolezza in preghiera;
- Una preghiera preparatoria, per chiedere possibilità di vivere bene questo momento, apprezzare e gustare la profonda essenzialità di queste preghiere;
- Scelgo una preghiera tra quelle abituali (es. Padre Nostro, Ave Maria, Credo) mi fermo su ogni parola, alla quale scoprirò che sono legate immagini, significati, miei ricordi personali. Posso sostare mezzora ma non più di un'ora. Se il tempo non è sufficiente a esaurire la materia, questa stessa può essere ripresa un altro giorno: ad esempio, mi fermo per tutto il tempo sulla parola Padre, che si lega a Dio Creatore, ma anche mi fa pensare al mio padre naturale. E così da queste considerazioni nascono pensieri, affetti del cuore, desideri, a volte anche tristezze.
- Un dialogo a tu per tu con la persona alla quale la preghiera era rivolta (es. Dio Padre o Maria o Gesù), per domandare ciò di cui mi sento più bisognoso. Il fine è tradurre in propositi concreti gli affetti e i desideri che scaturiscono dalla preghiera, sempre legata alla mia vita.

#### Due precisazioni:

1. *Le preghiere tradizionali parlano di Gesù, del Padre, di Maria, dello Spirito Santo e così via. Già dall'inizio tengo presente la persona che è descritta nella preghiera.*
2. *Altro punto significativo e molto pratico riguarda l'atteggiamento del corpo: fissare gli occhi su un punto o di chiuderli, per evitare che l'occhio, captando immagini esterne, provochi distrazioni e interferenze.*

L'esercizio può estendersi anche ad altre preghiere liturgiche, quali i Salmi e i Canoni della Messa, a vantaggio soprattutto di quanti sono tenuti alla recita ordinaria del Salterio e alla quotidiana celebrazione dell'Eucarestia, specie nei periodi di aridità. Però può praticarla anche qualunque cristiano che abbia il desiderio di andare oltre l'apparente semplicità delle preghiere tradizionali, per approfondire e arricchire il valore delle singole parole.

### TERZO MODO DI ORARE

Tende a una preghiera che si distacchi sempre più dal pensare per coinvolgere maggiormente il cuore. È legato al modo precedente, in quanto ha in comune i medesimi atti preparatori e la stessa materia. L'elemento caratteristico del terzo modo, rispetto al secondo, è la maniera di procedere. Perché?

- Dopo la preparazione e dopo aver scelto la preghiera, utilizzo il ritmo respiratorio. Cioè ad ogni respiro unisco una parola del Pater o di un'altra preghiera scelta. Ricorda i metodi orientali, ma non cerco qui la pacificazione interiore, bensì pensieri, sentimenti e affetti legati a quella parola, senza più bisogno di sforzi mentali anche minimi (come avveniva nel secondo modo).
- Ripercorro dunque la preghiera parola per parola, al ritmo respiratorio. A ogni respiro una parola, alla quale si uniranno senza sforzo e in modo immediato sentimenti, pensieri, ricordi, tutto nello spazio di un respiro. L'acquisizione di un regolare e lento ritmo respiratorio sono strumentali a un'immersione più profonda nel mistero di Dio, senza necessità di soste prolungate sulle parole.
- Una singolarità, rispetto agli altri due modi, è l'assenza di indicazioni circa il dialogo finale, non perché non sia importante, quanto perché, in fondo, questo esercizio in sé è come un lungo colloquio.

E' possibile un impiego molteplice di tale modo nei vari campi dell'orazione. Infatti, oltre che favorire una maggiore interiorizzazione delle preghiere tradizionali ed evitare che diventino formule meccaniche, può essere di grande utilità nella recita della Liturgia delle Ore. Unire al salmo il ritmo respiratorio permette di dare risalto ai vari versetti, specie i più espressivi, e di gustarne la profondità, soprattutto quando, per via dell'aridità o di difficoltà, la preghiera diventa una routine.