

PREGHIERA

**Signore Dio, Uno e Trino,
comunità stupenda di amore infinito,
insegnaci a contemplarti
nella vita terrena di Gesù Cristo,
la Via, la Verità e la Vita.
Aiutaci a seguire la sua strada
lungo le vie della nostra vita
per conoscerlo intimamente
che si è fatto uomo per noi,
perché più lo amiamo e lo seguiamo.**

Amen

(adozione da *ES 104*; *Laudato si' 246*)

CONTEMPLAZIONE

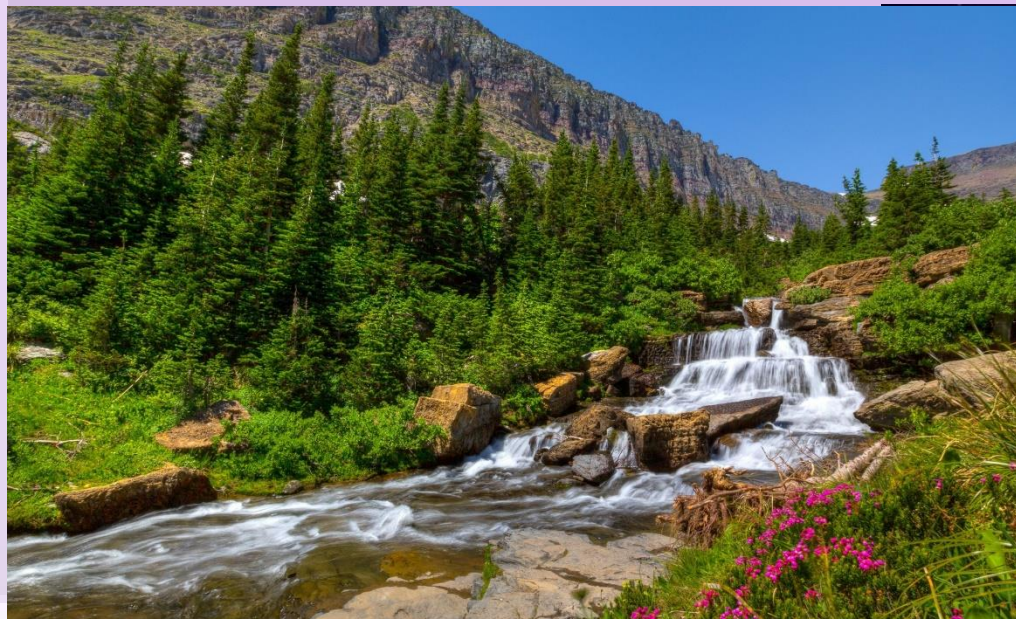
IGNAZIANA



LE ESPERIENZE INDIMENTICABILI DELLA VITA ODIERNA

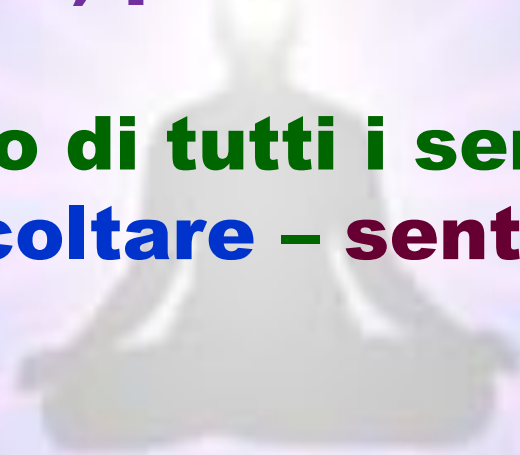
(intenso momento contemplativo)

- ❖ **Bellezza delle persone**
- ❖ **Arte e rappresentanze**
- ❖ **Colori e fulgore dell'aurora o del tramonto**
- ❖ **Bellezza naturale – giardini, boschi, fiumi, montagne, tremolare delle onde del mare**
- ❖ **Momento silenzioso alla notte stellata**



Significato:

- ❖ **Fissare lo sguardo e soprattutto il pensiero su qualcosa che suscita ammirazione, stupore, meraviglia.**
- ❖ **«Rivivere» i misteri della vita e delle attività di Gesù, come se noi vi fossimo presenti e come se si svolgesse «*hic et nunc*» (qui e ora) per noi**
- ❖ **Coinvolgimento di tutti i sensi:
vedere – ascoltare – sentire – toccare – assaporare.**



QUATTRO CARATTERISTICHE (CCC 2724)

- ❖ **Uno sguardo di fede fissato su Gesù**
- ❖ **Un ascolto della Parola di Dio**
- ❖ **Un silenzioso amore**
- ❖ **L'unione alla preghiera di Cristo nella misura in cui ci fa partecipare al suo mistero**

***Come faccio la contemplazione
col Vangelo di oggi? A casa tua, 15 minuti,
prendi il Vangelo, un brano piccolo,
immagina cosa è successo e
parla con Gesù di quello.***

***Questa è la preghiera di contemplazione
e con questo noi facciamo crescere
la speranza, perché abbiamo fisso,
teniamo fisso lo sguardo su Gesù.***

***(cfr. FRANCESCO, Omelia odierna in Casa Santa Marta,
3 febbraio 2015).***

METODO/PROCEDURA

Prima tappa: (Preparazione)

Leggere la sera precedente il testo ignaziano e il brano corrispondente del Vangelo

Seconda tappa: (Momento della contemplazione)

Raccoglimento e Preghiera Preparatoria



3 PRELUDI

1° Preludio: Ricordare e rievocare il mistero della vita di Gesù già letto la sera precedente

2° Preludio: Applicazione dei 5 sensi se fosse un film proiettato nell'interiorità e nell'intimità del cuore

- a) Immaginare e vedere il luogo dove si svolge la scena, i personaggi coinvolti**
- b) Ascoltare le voci ciò che dicono o possono dire**
- c) Toccare gli ambienti**
- d) Sentire i profumi e gli odori**
- e) Coinvolgere emotivamente**

3° Preludio: Chiedere la grazia – domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua.

Terza Tappa: Conclusione della preghiera con un colloquio

Importante:

- ❖ **Sostare dove si trova la pace interiore.**
- ❖ **Senza avere fretta, usare la memoria per ricordare, l'intelligenza per capire, la volontà per desiderare, gli affetti per chiedere, ringraziare, amare e adorare.**

**«Non è il sapere molto
che sazia e soddisfa l'anima,
ma il sentire e gustare
le cose interiormente».**

CONTEMPLAZIONE: APPLICAZIONE DEI SENSI

**Dopo la preghiera preparatoria e i tre preludi,
giova ripercorrere con i cinque sensi
dell'immaginazione la prima e la seconda
contemplazione nel modo seguente [ES 121]**

**1° punto: vedo con la vista dell'immaginazione le
persone, meditando e contemplando nei
particolari le circostanze che le riguardano, e
ricavando qualche frutto dalla loro vista. [ES 122]**

**Esempio: vedo con l'immaginazione le grandi
fiamme dell'inferno e le anime come in corpi
incandescenti. [ES 66]**

2° punto: ascolto con l'udito quello che dicono o potrebbero dire; e, riflettendo su me stesso, cerco di ricavarne qualche frutto. [ES 123]

Esempio: ascolto con le orecchie i pianti, le urla, le grida, le bestemmie contro nostro Signore e contro tutti i santi [ES 67]

3° punto: odoro e assaporo, con l'olfatto e con il gusto, l'infinita soavità e dolcezza della divinità, dell'anima e delle sue virtù, e di tutto il resto, a seconda della persona che contemplo; e, riflettendo su me stesso, cerco di ricavarne qualche frutto. [*ES 124*]

Esempio: odoro con l'olfatto il fumo, lo zolfo, il fetore e il putridume [*ES 68*]

4° punto: sento con il tatto, per esempio accarezzo e bacio i luoghi dove queste persone camminano e siedono; e sempre cerco di ricavarne frutto. [ES 125]

Esempio: palpo con il tatto, come cioè quelle fiamme avvolgono e bruciano le anime [ES 70].

Assaporo con il gusto cose amare, come le lacrime, la tristezza e il rimorso della coscienza [ES 69].

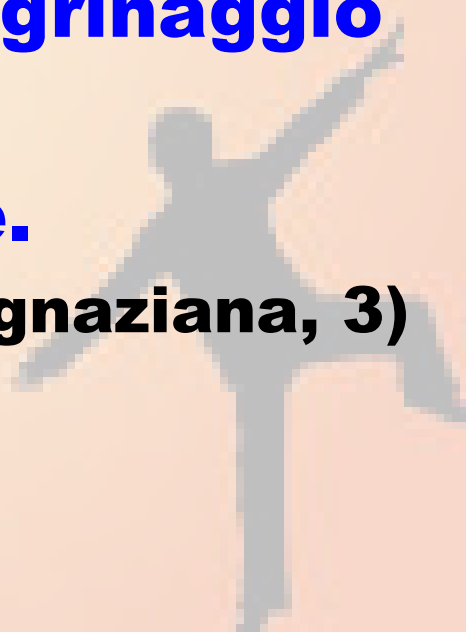
ESAME DELLA PREGHIERA

- ❖ **Come è andata la preghiera – bene, come? male, perché?**
- ❖ **Quale frutto o quali mozioni spirituali ho avuto?**
- ❖ **Quale parola o scena mi rimane? Perché?**



**Quasi ogni contemplazione ignaziana
può iniziare con un movimento immaginativo
da un luogo ad un altro,
da una situazione ad un'altra –
da Nazaret a Betlemme, per esempio.
Siamo invitati a condividere,
nella Seconda Settimana, un pellegrinaggio
e, nella Terza Settimana,
una strada verso la Croce.**

(cfr. Thomas J. Carrol, Contemplazione ignaziana, 3)



NATIVITÀ





**Signore mio Dio,
unica mia speranza,
fa' che la stanchezza
non m'impedisca di cercarti,
ma cerchi sempre con ardore
il tuo volto. Di fronte a te
la tua fermezza e
la mia infermità:
conferma la prima e
sana l'altra; di fronte a te
la tua scienza e la mia
ignoranza: tu che mi hai
aperto accogliami, e aprimi
la tua porta quando busso.**

(Sant'Agostino)

