

MEDITAZIONE CON LE TRE POTENZE DELL'ANIMA

S. Ignazio di Loyola - Esercizi Spirituali

I peccati di tutta la vita

Preparazione

DISPOSIZIONE D'ANIMO

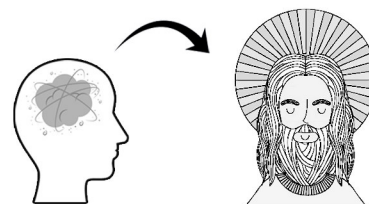
- Trovo un luogo solitario e mi dispongo al silenzio
- Mi siedo o passeggio un poco (scelgo tra le due ciò che è più utile a rendere l'anima tranquilla) e allontano ogni altro pensiero
- Penso fra me e me cosa mi predispongo a fare e davanti a Chi mi sto mettendo: Gesù e Maria



ORAZIONE PREPARATORIA

Mi metto alla presenza di Dio e lo adoro profondamente, in ginocchio o seduto, tenendo gli occhi chiusi o fissi su un'immagine, senza andare con essi vagando e seguo le indicazioni fino alla fine.

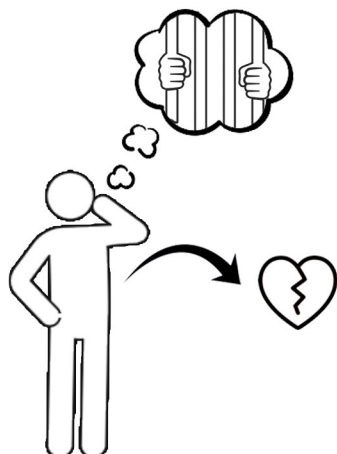
Chiedo al Signore la grazia che la mia memoria, la mia immaginazione, la mia intelligenza e la mia volontà tendano a rendergli gloria e lode



Introduzione

COMPOSIZIONE DI LUOGO

Immagino la mia anima imprigionata nel suo corpo mortale come in un carcere e io stesso, anima e corpo, in esilio tra animali senza ragione: in una valle di lacrime.



RICHIESTA A DIO

Domando:

- dolore intenso dei peccati
- lacrime abbondanti



Meditazione

MEMORIA

Richiamo i peccati di tutta la mia vita, percorrendo via via gli anni e i singoli periodi. Considero i luoghi dove ho abitato, le diverse relazioni che ho avuto, le attività che ho svolto. Faccio memoria della bruttezza e della malizia intrinseca che ogni peccato ha in sé.

INTELLIGENZA

Penso a me stesso, chi sono e di che genere, usando esempi che portino a una minore considerazione di me.

- Chi sono io in paragone a tutti gli uomini?
- Che cosa sono tutti gli uomini in paragone a tutti gli angeli e i santi del paradiso?
- Che cosa sono tutte le creature in confronto a Dio creatore?
- Io, solo piccolo uomo, che cosa posso essere?

Osserverò la corruzione di tutto me stesso, la cattiveria dell'anima e la bruttezza del corpo. Mi vedrò come un'ulcera e una piaga, da cui è uscito tanto marciume di peccati e tanto liquame di vizi. Penso a Dio che ho offeso così, a tutte le sue perfezioni e le paragono ai miei vizi e difetti opposti: potenza/debolezza, sapienza/ignoranza, bontà/cattiveria.

VOLONTÀ

Prorompo in un'esclamazione di meraviglia, con crescente affetto per come tutte le creature mi abbiano sopportato così a lungo e conservato in vita fino ad ora.

- Come gli angeli, che pure portano la spada della giustizia divina, mi abbiano sopportato, custodito e perfino pregato per me
- Come i santi abbiano interceduto per me
- Come il cielo, il sole, la luna, gli astri, gli elementi e tutti i generi di animali e di frutti della terra, anziché vendicarsi con ragione mi abbiano servito
- Come la terra non si sia spalancata per ingoiarmi, aprendo mille inferni dove essere tormentato per l'eternità

Colloquio davanti a Gesù crocifisso

Dialogo come un amico parla a un amico: raccontando le proprie cose, chiedendo consiglio o aiuto per esse.

Oppure dialogo come un servo con il suo Signore: chiedendo qualche grazia o accusandomi di qualche colpa.

Mi **immagino** davanti a Gesù Cristo nostro Signore posto in croce e gli dico quello che la mente e l'affetto mi suggeriscono.

Durante il dialogo **esalto la misericordia infinita di Dio**, ringraziandolo con tutte le forze per avermi conservato la vita fino a questo momento, e proponendo di correggermi con il soccorso della sua grazia.

Padre nostro