

Meditare la Parola di Dio con S. Ignazio di Loyola

1. **Preparazione alla meditazione** (max 5 minuti): sapere cosa si va a fare; liberare la mente; fare spazio; stabilire luogo e posizione adatti; fare silenzio.
2. **Entrare in preghiera** (max 5 minuti): segno della croce, Padre Nostro, Ave Maria, Gloria. Recitare sempre questa preghiera: *«Prendi, o Signore, e accetta tutta la mia libertà, la mia memoria, il mio intelletto, la mia volontà, tutto quello che ho e possiedo. Tu me lo hai dato; a te, Signore, lo ridono. Tutto è tuo: di tutto disponi secondo la tua piena volontà. Dammi il tuo amore e la tua grazia, e questo solo mi basta»* (ES 234).
3. **Chiedere il frutto** (max 5 minuti), cioè quello che chiediamo con la meditazione, che logicamente deve essere coerente con il brano meditato: *«Consiste nel domandare a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero. La domanda deve essere conforme all'argomento trattato. Per esempio, se contemplo la risurrezione, domanderò gioia con Cristo gioioso; se contemplo la passione, domanderò dolore, lacrime e sofferenza con Cristo sofferente»*. (ES,48). Il frutto mette in gioco le tre facoltà umane: la memoria per ricordare, l'intelligenza per capire e applicare alla mia vita, e la volontà per desiderare, chiedere, ringraziare, amare, adorare (ES 50).
4. **Lectio** (30 minuti): la lettura della Parola sarà fatta immedesimandosi all'interno della scena che si sta leggendo ed **utilizzando tutti e cinque i sensi del nostro corpo**, coinvolgendo la fantasia, (come se si disegnasse quella scena con me presente). Si consiglia di sottolineare le parole che ci colpiscono e prendere appunti circa le nostre riflessioni. Si conclude la meditazione con quello che S. Ignazio chiama colloquio: *«Il colloquio deve essere spontaneo, come quando un amico parla all'amico, o un servitore parla al suo padrone, ora chiedendo un favore, ora accusandosi di una colpa, ora manifestando un suo problema e chiedendo consiglio. Alla fine si dice un Padre nostro»*. (ES 54).
N.B. non avrò fretta, non occorre fare tutto; è importante sentire e gustare interiormente; sosto dove e finché trovo frutto, ispirazione, pace e consolazione avrò riverenza più grande quando, smettendo di riflettere, inizio a parlare con il Signore
5. **Conclusione** (max 5 minuti): segno della croce un Ave Maria e un Gloria e una preghiera di ringraziamento spontanea.
6. **Verifica** (max 5 minuti): esci dalla preghiera, passeggiando verifica come è andato il metodo (hai rispettato i punti? hai rispettato i tempi? andavano bene luogo e posizione?...); la verifica è importante perché rende la preghiera valutabile da un punto di vista morale e facendo attenzione a cosa non ha funzionato la volta successiva si può progredire con maggiore entusiasmo e lucidità.
Si consiglia di fare un Diario spirituale delle proprie annotazioni, dove annotare tutto quello che lo Spirito suscita nei nostri cuori attraverso la Parola. Per la prossima volta mi propongo di praticare ciò che mi ha aiutato e di evitare ciò che mi ha ostacolato.

«il metodo ignaziano ha come obiettivo di farti vivere una certa esperienza spirituale attraverso alcune azioni concrete; però S. Ignazio per assicurare maggiormente l'efficacia di ciò che stai facendo in ordine al fine che ti poni, propone continuamente l'analisi e la verifica di ciò che viene fatto; questo serve da momento di nuova motivazione e da purificazione della preghiera stessa».