

ESERCIZI SPIRITUALI DI S. IGNAZIO DI LOYOLA

Traduzione, note e lessico
a cura del Centro Ignaziano di Spiritualità (Italia)

ANIMA DI CRISTO *

Anima di Cristo, santificami.
Corpo di Cristo, salvami.
Sangue di Cristo, inebriami.
Acqua del costato di Cristo, lavami.
Passione di Cristo, confortami.
O buon Gesù, esaudiscimi.
Nelle tue piaghe, nascondimi.
Non permettere che io mi separi da te.
Dal nemico maligno difendimi.
Nell'ora della mia morte chiamami
e comandami di venire a te
a lodarti con i tuoi santi
nei secoli dei secoli.
Amen!

(*) "Tale orazione così devota e propria di nostra Compagnia" non fa parte del testo degli Esercizi, ma - scrive il P. Fabiano Quadrantino alla fine del secolo XVI - è bene "collocarla integralmente in qualche posto, affinché col passare del tempo non scompaia" (MHSI, MI, Directoria 760, 15).

[1] 1 ANNOTAZIONI PER AVERE QUALCHE IDEA DEGLI ESERCIZI SPIRITUALI CHE SEGUONO E PER AIUTARE SIA CHI DEVE DARLI SIA CHI DEVE RICEVERLI

2 *La prima annotazione* è che con questo termine “esercizi spirituali” si intende ogni modo di esaminare la coscienza, meditare, contemplare, pregare vocalmente e mentalmente, e altre attività spirituali, come si dirà più avanti.

3 Come infatti il passeggiare, il camminare e il correre sono esercizi corporali, così tutti i modi di preparare e disporre^a l’anima a liberarsi da tutti gli affetti disordinati^b

4 e, una volta che se ne è liberata, a cercare e trovare la volontà divina^c nell’organizzare la propria vita per la salvezza dell’anima^d, si chiamano esercizi spirituali.

^a 7; ^b 16,2. 21. 150,2. 169,5. 172; ^c 15,3. 135,4; ^d 23,2. 169,6. 177,2. 179,3. 185. 189,5.

[2] 1 *La seconda* è che chi dà a un altro modo e ordine^a, per meditare o contemplare, deve narrare fedelmente la storia della contemplazione o meditazione, scorrendone soltanto i punti con breve o sommaria spiegazione;

2 perché la persona che contempla, cogliendo il vero fondamento della storia, riflettendo e ragionando da sola, e trovando qualcosa che gliela faccia un po’ più chiarire o sentire,

3 o con il proprio ragionamento o perché l’intelligenza è illuminata dalla divina potenza^b, ricava maggior gusto e frutto spirituale^c di quanto non ne troverebbe se chi dà gli esercizi avesse molto spiegato e sviluppato il senso della storia;

4 infatti, non il molto sapere sazia e soddisfa l’anima^d, ma il sentire^e e gustare le cose internamente.

^a 162,3. 228. 238,2. 261; ^b 363,4; ^c 254; ^d 12,2. 76; ^e 62. 63. 65,4. 89,5. 109,1. 79,3. 179. 184,3. 313. 334,1. 345. 352.

[3] 1 *La terza*. Siccome in tutti gli esercizi spirituali che seguono ci serviamo degli atti dell’intelligenza per ragionare e di quelli della volontà per muovere gli affetti^a,

2 avvertiamo che negli atti della volontà, quando parliamo vocalmente o mentalmente con Dio nostro Signore o con i suoi santi,

3 si richiede da parte nostra maggiore riverenza di quando ci serviamo dell’intelligenza per capire.

^a 89,5. 363,1.

[4] 1 *La quarta*. Per gli esercizi che seguono occorrono quattro settimane, corrispondenti alle quattro parti in cui essi si dividono.

2 Precisamente: la prima riguarda la considerazione e contemplazione dei peccati; la seconda, la vita di Cristo nostro Signore fino al giorno delle Palme incluso;

3 la terza, la passione di Cristo nostro Signore; la quarta, la risurrezione e ascensione, aggiungendo i tre modi di pregare.

4 Con tutto ciò, non si deve pensare che ogni settimana debba necessariamente durare sette od otto giorni.

5 Come infatti capita che nella prima settimana alcuni sono più lenti nel trovare quello che cercano^a, cioè contrizione, dolore, lacrime per i propri peccati^b,

6 similmente alcuni sono più diligenti^c di altri, e più agitati o provati da diversi spiriti,

7 alcune volte è necessario abbreviare la settimana e altre volte allungarla^d. Lo stesso vale per tutte le successive settimane, cercando le cose secondo la materia trattata.

8 In ogni modo, gli esercizi si concluderanno, più o meno, in trenta giorni.

^a 11. 89. 130. 133,1; ^b 89,1; ^c 18,1. 72; ^d 17,3. 162,1. 209,6. 226,5.

[5] 1 *La quinta*. Giova molto a chi riceve gli esercizi entrare in essi con magnanimità e liberalità^a verso il suo Creatore e Signore, offrendogli tutto il proprio volere e libertà,

2 perché sua divina maestà si serva^b, tanto di lui quanto di tutto quello che possiede, secondo la sua santissima volontà^c.

^a 91,4. 234,3; ^b 135,4; ^c 180,2. 234,5.

[6] 1 *La sesta*. Chi dà gli esercizi, quando sente che chi si esercita non prova nell'anima mozione spirituale^a alcuna, come consolazioni o desolazioni, né è agitato da diversi spiriti^b,
2 deve interrogarlo molto circa gli esercizi: se li fa nei tempi stabiliti e come;
3 così pure circa le note complementari : se le fa con diligenza, chiedendo conto dettagliato di ciascuna di queste cose^c.
4 Della consolazione e della desolazione si parla al foglio 53 [316-317], delle note complementari al foglio 14 [73-90].

^a 62,2. 118,3. 227,3. 313ss; ^b 17,2. 314. 315. 335; ^c 73. 77. 90. 130. 131. 160. 206. 207. 229.

[7] 1 *La settima*. Chi dà gli esercizi, se vede che chi li riceve è desolato e tentato, non sia con lui duro né aspro, ma dolce e soave,
2 infondendogli coraggio e forza per andare avanti^a, e scoprendogli le astuzie del nemico della natura umana^b, e facendo in modo che si prepari e si disponga^c alla consolazione che verrà^d.

^a 321. 324; ^b 10,1. 325-327. 332-336; ^c 1; ^d 321,2.

[8] 1 *L'ottava*. Chi dà gli esercizi, secondo le necessità che sentirà in chi li riceve^a, circa le desolazioni e astuzie del nemico, come pure circa le consolazioni,
2 potrà spiegargli le regole della prima e seconda settimana, che servono per conoscere i vari spiriti, fogli 53 [313-327] e 56 [328-336].

^a 14,5. 17,3. 18.

[9] 1 *La nona*. Bisogna fare attenzione che quando chi sta facendo gli esercizi della prima settimana è persona inesperta di cose spirituali, ed è tentata in modo grossolano e palese^a,
2 presentando, per esempio, difficoltà per andare avanti nel servizio di Dio nostro Signore^b, come fatiche, vergogna e timore per l'onore mondano^c, ecc.,

3 chi dà gli esercizi non gli spieghi le regole dei vari spiriti della seconda settimana^d;
4 perché quanto gli gioveranno quelle della prima settimana^e, tanto lo danneggeranno quelle della seconda, trattandosi di materia più sottile e più alta di quanto egli possa comprendere^f.

^a 314,2; ^b 315; ^c 63. 97; ^d 328-336; ^e 313-327; ^f 8. 14,1. 18.

[10] 1 *La decima*. Quando chi dà gli esercizi sente che chi li riceve è combattuto e tentato sotto apparenza di bene, proprio allora deve spiegargli le regole della seconda settimana sopra menzionate^a.
2 Comunemente, infatti, il nemico della natura umana^b tenta maggiormente sotto apparenza di bene quando la persona si esercita nella vita illuminativa, che corrisponde agli esercizi della seconda settimana,

3 e non tanto nella vita purificativa, che corrisponde agli esercizi della prima settimana.

^a 328-336; ^b 7. 325-327. 332-336; ^c 332.

[11] 1 *L'undicesima*. A chi fa gli esercizi della prima settimana giova che non sappia cosa alcuna di quanto dovrà fare nella seconda settimana^a;

2 ma che così lavori nella prima, per ottenere quello che cerca^b, come se nella seconda non sperasse di trovare nulla di buono.

^a 127; ^b 4,5. 89,1. 130. 133,1.

[12] 1 *La dodicesima*. Chi dà gli esercizi deve avvertire con insistenza chi li riceve che, come deve fermarsi per un'ora in ciascuno dei cinque esercizi o contemplazioni, che si faranno ogni giorno^a,

2 così deve sempre procurare che l'animo rimanga soddisfatto^b nel pensare che è rimasto un'ora intera nell'esercizio, e piuttosto più che meno.

3 Il nemico infatti suole adoperarsi non poco per fare abbreviare l'ora della contemplazione, meditazione o preghiera.

^a 72. 128. 205.227; ^b 2,4. 76.

[13] 1 *La tredicesima*. Ugualmente bisogna fare attenzione che, come nel tempo della consolazione è facile e agevole^a perseverare nella contemplazione per l'ora intera, così nel tempo della desolazione è molto difficile completarla^b.

2 Perciò la persona che si esercita, per reagire contro la desolazione e vincere le tentazioni^c, deve sempre restare un poco più di un'ora completa^d, perché non solo si abitui a resistere all'avversario, ma anche a sbaragliarlo.

^a 316; ^b 317-322; ^c 16,2. 97. 157. 168. 199. 217,3. 319. 325,5. 350. 351; ^d 168. 199. 217,3. 319. 325,5. 350-351.

[14] 1 *La quattordicesima*. Chi dà gli esercizi, se vede che chi li riceve procede consolato e con molto fervore, deve prevenirlo perché non faccia promessa né voto alcuno sconsiderato e affrettato; 2 e quanto più si renderà conto che è di indole^a volubile, tanto più lo deve prevenire e ammonire.

3 Perché, sebbene giustamente uno può esortare un altro a entrare nella vita religiosa, con l'intenzione di fare voto di obbedienza, povertà e castità^b,

4 e sebbene l'opera buona che si fa con voto sia più meritoria^c di quella che si fa senza di esso,

5 tuttavia deve prestare molta attenzione alla particolare condizione e capacità del soggetto^d e a quanto aiuto o difficoltà potrà trovare nell'adempiere la cosa che volesse promettere.

^a 72,2; ^b 356. 357; ^c 15,2; ^d 8-10. 17,3. 18.72. 162.

[15] 1 *La quindicesima*. Chi dà gli esercizi non deve spingere chi li riceve a povertà né a promessa più che ai loro contrari, né a uno stato o modo di vivere piuttosto che a un altro.

2 Perché, sebbene fuori degli esercizi possiamo, lecitamente e meritoriamente^a, esortare tutte le persone probabilmente idonee a scegliere continenza, verginità, vita religiosa e ogni tipo di perfezione evangelica^b;

3 tuttavia, in questi esercizi spirituali, è più conveniente e molto meglio, nel cercare la divina volontà^c, che lo stesso Creatore e Signore si comunichi alla sua anima devota

4 abbracciandola nel suo amore^d e lode e disponendola per la via nella quale potrà meglio servirlo in futuro.

5 Di modo che chi li dà non propenda né si inclini verso l'una o l'altra parte; ma, stando nel mezzo, come una bilancia^e,

6 lasci immediatamente operare il Creatore con la creatura e la creatura con il suo Creatore e Signore.

^a 14,4; ^b 357; ^c 1,3. 135,4; ^d 20,9. 155,2. 180,1. 184. 316,1. 330,1; ^e 179,3.

[16] 1 *La sedicesima*. Per questo, cioè, affinché il Creatore e Signore operi più efficacemente nella sua creatura,

2 se per caso la tale anima è disordinatamente^a affezionata e incline verso una cosa, è molto conveniente muoversi, impegnando tutte le proprie forze, per arrivare al contrario^b di ciò a cui è male affezionata.

3 Se, per esempio, è propensa a cercare e a ottenere un ufficio o un beneficio, non per l'onore e la gloria di Dio nostro Signore né per la salute spirituale delle anime, ma per i propri vantaggi e interessi temporali^c,

4 deve affezionarsi al contrario^d, insistendo nelle preghiere e altri esercizi spirituali e chiedendo l'opposto^e a Dio nostro Signore:

5 cioè, di non volere quell'ufficio o beneficio^f, né qualsiasi altra cosa, se sua divina maestà, riordinando i suoi desideri, non gli cambi la sua prima affezione;

6 di modo che il motivo per desiderare o tenere una cosa o l'altra sia solo il servizio, l'onore e la gloria di sua divina maestà^g.

^a 1,3. 21. 150,2. 169,5. 172,3; ^b 13,2. 97. 157. 168. 199,4. 217,3. 319. 325,5. 350,1. 351,3; ^c 189,10; ^d vedi testi citati in ^b; ^e 157; ^f 169,3-7. 171; ^g 46. 155,3. 184.

[17] 1 *La diciassettesima*. Giova molto che chi dà gli esercizi, senza voler chiedere né conoscere i pensieri e i peccati personali di chi li riceve,
2 sia fedelmente informato^a delle varie agitazioni e pensieri che i diversi spiriti suscitano in lui^b;
3 affinché, secondo il maggiore o minore profitto, possa dargli alcuni esercizi spirituali convenienti e conformi alle necessità dell'anima così agitata^c.

^a 326,4-6; ^b 6. 32. 314. 315. 317,4. 318,2. 335. 336; ^c 4,5-7. 162,1. 209,6. 226,5.

[18] 1 *La diciottesima*. Questi esercizi si devono adattare alle disposizioni delle persone che vogliono fare gli esercizi spirituali^a, cioè alla loro età, istruzione o intelligenza^b;
2 affinché a chi è poco colto o debole di fisico non si diano cose che non possa portare agevolmente e dalle quali non possa trarre profitto.

3 Allo stesso modo, si deve dare a ciascuno secondo la misura in cui vorrà rendersi disponibile, perché possa trarne più aiuto e vantaggio.

4 Pertanto, a chi vuole aiutarsi per istruirsi e giungere a soddisfare la sua anima fino a un certo grado, si può dare l'esame particolare [24-31] e, dopo, l'esame generale [32-43];

5 e insieme il modo di pregare, per mezz'ora, al mattino, sui comandamenti, i vizi capitali [238-248], ecc.,

6 raccomandandogli anche la confessione dei propri peccati ogni otto giorni e, se può, di fare la comunione ogni quindici giorni, e ancor meglio, se lo desidera, ogni otto giorni^c.

7 Questo metodo è più adatto alle persone più semplici o senza istruzione: si spieghino loro i singoli comandamenti, come pure i vizi capitali, i precetti della Chiesa, i cinque sensi e le opere di misericordia^d.

8 Ugualmente, se chi dà gli esercizi vedesse che chi li riceve è di debole costituzione o di poca capacità naturale, per cui non ci si può attendere molto frutto,

9 è più conveniente dargli alcuni di questi esercizi meno impegnativi, fino a che si confessi dei suoi peccati;

10 e dopo avergli dato alcuni esami di coscienza e indicazioni per confessarsi più spesso del solito, per conservare quello che ha conseguito,

11 non proceda oltre in materia di elezione, né in altri esercizi, che sono fuori della prima settimana;

12 soprattutto quando si può ricavare maggior frutto con altri, e manca il tempo per fare tutto.

^a 7-10. 14,5. 17,3. 72. 162; ^b 4,5-7. 72. 205; ^c 354; ^d 238-248.

[19] 1 *La diciannovesima*. A chi fosse occupato in cose pubbliche o in affari che non è possibile tralasciare,

2 se è persona istruita o d'ingegno, e può dedicare un'ora e mezzo per esercitarsi, dopo avergli spiegato per qual fine l'uomo è creato [23],

3 gli si può dare ugualmente, per lo spazio di mezz'ora, l'esame particolare [24-31], e poi anche il generale [32-43], e il modo di confessarsi e di ricevere il sacramento [44];

4 faccia per tre giorni ogni mattina, per lo spazio di un'ora, la meditazione del primo, secondo, terzo peccato [45-54];

5 poi, per altri tre giorni, alla stessa ora, la meditazione del processo dei peccati [55-64];

6 dopo, per altri tre giorni, alla stessa ora, mediti sulle pene che corrispondono ai peccati [65-71];

7 e gli si diano in tutte e tre le meditazioni [73-90] le dieci note complementari.

8 Si segua lo stesso criterio per i misteri di Cristo nostro Signore, come più avanti e diffusamente si spiega negli stessi esercizi.

[20] 1 *La ventesima*. A chi è più libero e desidera progredire al massimo possibile, si diano per intero gli esercizi spirituali secondo lo stesso ordine con cui procedono.

2 In essi, ordinariamente, tanto maggiore profitto trarrà quanto più si separerà da tutti gli amici e i conoscenti e da ogni preoccupazione terrena,

3 cambiando, per esempio, la casa dove abitava, e prendendo un'altra casa o camera, per abitarvi il più segretamente possibile,

4 in modo che possa andare ogni giorno a messa e ai vespri^a, senza timore che quelli che lo conoscono glielo impediscano.

5 Da questo isolamento derivano, tra molti altri, tre vantaggi principali:

6 il primo è che nel separarsi da molti amici e conoscenti, come pure da molte occupazioni non bene ordinate, per servire e lodare Dio nostro Signore, merita non poco davanti a sua divina maestà;

7 il secondo, stando così appartato, senza aver la mente divisa in molte cose ma ponendo tutta l'attenzione in una sola, nel servire cioè il suo Creatore e giovare alla propria anima,

8 usa più liberamente le sue facoltà naturali^b, per cercare con diligenza quello che tanto desidera;

9 il terzo, quanto più la nostra anima si trova sola e isolata, tanto più diventa capace di avvicinarsi e unirsi al suo Creatore e Signore;

10 e quanto più così si unisce, tanto più si dispone a ricevere grazie e doni dalla sua divina e somma bontà^c.

^a 79. 128. 133. 148,1. 159,1. 204,2. 355; ^b 177,3; ^c 15,3. 361. 330,1.

TITOLO

[21] ESERCIZI SPIRITUALI PER VINCERE SE STESSO E ORDINARE LA PROPRIA VITA SENZA PRENDERE DECISIONI IN BASE AD ALCUN AFFETTO DISORDINATO^a

^a 1,3. 16,2. 150,2. 169,5. 172.

[22] PRESUPPOSTO

- 1 Affinché tanto chi dà gli esercizi come chi li riceve traggano maggior aiuto e vantaggio,
- 2 bisogna presupporre che ogni buon cristiano dev'essere più pronto a salvare una affermazione del prossimo che a condannarla;
- 3 e se non può salvarla, cerchi di sapere in che senso l'intenda, e se l'intendesse in modo sbagliato, lo corregga con amore;
- 4 e se non basta, cerchi tutti i mezzi convenienti perché, intendendola rettamente, si salvi .

[PRIMA SETTIMANA]

[23] 1 PRINCIPIO E FONDAMENTO

2 L'uomo è creato per lodare, riverire e servire Dio nostro Signore, e, mediante questo, salvare la propria anima^a;

3 e le altre cose sulla faccia della terra^b sono create per l'uomo, e perché lo aiutino a conseguire il fine per cui è creato^c.

4 Ne segue che l'uomo tanto deve usare di esse, quanto lo aiutano per il suo fine, e tanto deve liberarsene, quanto glielo impediscono^d.

5 È perciò necessario renderci liberi^e rispetto a tutte le cose create, in tutto quello che è lasciato al nostro libero arbitrio e non gli è proibito;

6 in modo che, da parte nostra, non vogliamo più salute che malattia, ricchezza che povertà, onore che disonore, vita lunga che breve, e così via in tutto il resto^f;

7 solamente desiderando e scegliendo^g quello che più^h ci conduce al fine per cui siamo creatiⁱ.

^a1,3. 20,6. 39. 46. 50,4. 98,2. 150,2. 152. 153. 155,2. 157,3. 166. 167,1. 168,2. 169,2-7. 177,1-2. 179,1.3. 180,1. 181. 183,2. 185. 188. 189,5.9. 233. 240,2. 316,3. 322,2. 339. 351. 363. 367. 369. 370; ^b 39. 60. 106-108. 235. 236; ^c 169. 179. 181. 185; ^d 130. 229; ^e 179,2; ^f 16. 155. 157. 166. 170. 179; ^g 98,2; ^h 97. 109,2. 147. 152. 155,4. 315,1. 331,2. 335,1; ⁱ 97. 151. 169,6.

[24] 1 ESAME PARTICOLARE E QUOTIDIANO^a
COMPRENDE TRE TEMPI E RICHIEDE DI ESAMINARSI DUE VOLTE

2 *Il primo tempo*: al mattino. Appena alzati si deve fare il proposito di guardarsi con diligenza da quel particolare peccato o difetto^b che si vuole correggere ed emendare.

^a 90; ^b 245.

[25] 1 *Il secondo*: dopo pranzo. Chiedere a Dio nostro Signore quello che si vuole^a, cioè, la grazia di ricordare quante volte si è caduti in quel particolare peccato o difetto, e di emendarsi per l'avvenire^b;

2 fare di seguito il primo esame, chiedendo conto alla propria anima di quella cosa proposta e particolare^c da cui ci si vuole correggere ed emendare,

3 passando in rassegna ora per ora, o tempo per tempo, a cominciare dall'ora in cui ci si è alzati fino all'ora e al momento dell'esame presente;

4 si segnino sulla prima linea della g === tanti punti quante volte si è caduti in quel particolare peccato o difetto;

5 e dopo ci si proponga di nuovo di emendarsi fino al secondo esame.

^a 48,1; ^b 43. 53 61; ^c 98,2.

[26] 1 *Il terzo tempo*: dopo cena. Si farà il secondo esame, allo stesso modo di ora in ora, cominciando dal primo esame fino al secondo attuale

2 e si segni sulla seconda linea della stessa g === tanti punti quante volte si è caduti in quel particolare peccato o difetto.

[27] 1 Seguono quattro note complementari per eliminare più presto quel peccato o difetto particolare.

2 *Prima nota*. Ogni volta che si cade in quel peccato o difetto particolare, si porti la mano al petto, dolendosi di essere caduti;

3 gesto che si può fare anche in presenza di molti, senza che se ne accorgano^a.

^a 88,2.

[28] *Seconda*. Dato che la prima linea della g === indica il primo esame e la seconda linea il secondo esame, si osservi la sera se c'è miglioramento dalla prima linea alla seconda, cioè dal primo al secondo esame.

[29] *Terza*. Confrontare il secondo giorno con il primo, cioè, i due esami del giorno presente con gli altri due esami del giorno precedente, e osservare se da un giorno all'altro c'è stato miglioramento.

[30] *Quarta*. Confrontare una settimana con l'altra e osservare se nella settimana presente c'è stato miglioramento rispetto alla settimana passata .

[31] 1 Si noti che la prima g === grande, che segue, indica la domenica; la seconda, più piccola, il lunedì; la terza, il martedì; e così via.

2 g =====
g =====
g =====
g =====
g =====
g =====

[32] 1 ESAME GENERALE DI COSCIENZA
PER PURIFICARSI E PER MEGLIO CONFESSARSI

2 Presuppongo che in me esistono tre tipi di pensieri^a: uno mio proprio, che proviene unicamente dalla mia libertà e volontà;

3 e altri due che vengono dall'esterno: uno dallo spirito buono e l'altro dal cattivo^b.

^a 17,2. 314. 315. 36,4-5; ^b 6. 17,2. 314. 315. 335. 336. 347. 351.

[33] 1 DEL PENSIERO

2 Ci sono due modi di meritare in caso di cattivo pensiero che viene dall'esterno.

3 *Il primo* modo quando viene - per esempio- un pensiero di commettere un peccato mortale, al quale pensiero resisto prontamente ed esso resta vinto.

[34] 1 *Il secondo* modo di meritare è quando mi viene quel medesimo cattivo pensiero e io gli resisto, e mi torna un'altra volta e poi ancora, e io sempre resisto fino a che il pensiero viene vinto; 2 e questo secondo modo è più meritorio del primo.

[35] 1 Si pecca venialmente quando viene il medesimo pensiero di peccare mortalmente, e chi l'ha avuto gli dà ascolto soffermandosi un pochino,

2 oppure provando qualche compiacimento sensuale^a, oppure quando ci sia stata qualche negligenza nel respingere tale pensiero.

^a 314.

[36] Ci sono due modi di peccare mortalmente.

Il primo è quando si acconsente al cattivo pensiero per fare in seguito così come si è acconsentito, o per metterlo in atto se si potesse.

[37] 1 *Il secondo* modo di peccare mortalmente è quando si mette in atto quel peccato; ed è più grave per tre motivi:

2 il primo, per la maggior durata; il secondo, per la maggiore intensità; il terzo, per il maggior danno delle due persone.

[38] 1 DELLA PAROLA

2 Non giurare, né per il Creatore né per la creatura, se non con verità, per necessità e con riverenza .

3 Per necessità intendo non quando si afferma con giuramento una qualsiasi verità, ma quando è di una certa importanza per il progresso dell'anima o del corpo o dei beni temporali.

4 Per riverenza intendo quando, nel nominare il proprio Creatore e Signore, si è attenti a rendergli l'onore e la riverenza dovuti.

[39] 1 Dato che nel giurare alla leggera, pecciamo più giurando per il Creatore che per la creatura, bisogna fare attenzione che

2 è più difficile giurare come si deve - con verità, necessità e riverenza -, per la creatura che per il Creatore, per i seguenti motivi:

3 *Il primo*: quando vogliamo giurare per qualche creatura, proprio il voler nominare la creatura non ci fa essere così attenti e prudenti nel dire la verità, o affermarla con necessità, come quando vogliamo nominare il Creatore e Signore di tutte le cose.

4 *Il secondo*: nel giurare per la creatura, non è tanto facile prestare riverenza e onore al Creatore, come quando si giura o si nomina lo stesso Creatore e Signore; perché il voler nominare Dio nostro Signore implica maggior rispetto e riverenza^a che il voler nominare la cosa creata.

5 Pertanto giurare per la creatura è consentito più ai perfetti che agli imperfetti;
6 perché i perfetti, per l'assidua contemplazione e illuminazione della mente^b, considerano, meditano e contemplano maggiormente Dio nostro Signore presente in ogni creatura secondo la sua propria essenza, presenza e potenza^c;

7 e così, nel giurare per la creatura, sono più preparati e disposti a prestare onore e riverenza al loro Creatore e Signore, che non gli imperfetti.

8 *Il terzo*: nel giurare frequentemente la creatura si deve temere l'idolatria più negli imperfetti che nei perfetti.

^a 83; ^b 2,3; ^c 235.

[40] 1 Non dire parola oziosa ; con ciò intendo, quando non giova né a me né a un altro, e neppure è diretta a tale scopo.

2 Per cui non è mai ozioso parlare di tutto ciò che giova, o si ha intenzione di giovare all'anima propria o degli altri, al corpo o ai beni temporali^a;

3 neanche quando qualcuno parla di cose estranee al suo stato, come quando un religioso parla di guerra o di commerci.

4 Ma in tutto quello che è stato detto c'è merito se è bene ordinato, e peccato se è male indirizzato o inutilmente detto.

^a 38,3.

[41] 1 Non dire cosa che costituisca diffamazione o mormorazione ; perché se rivelo un peccato mortale che non sia pubblico, pecco mortalmente ; se un peccato veniale, venialmente; se un difetto, manifesto il mio difetto.

2 Se l'intenzione è retta, si può parlare del peccato o difetto altrui in due maniere:

3 *La prima*: quando il peccato è pubblico, come quello di una pubblica meretrice o di una sentenza data in tribunale, o di un errore pubblico che contamina coloro con cui si conversa.

4 *La seconda*: quando il peccato occulto viene manifestato a qualche persona perché aiuti chi è in peccato a rialzarsi^a, quando però si abbiano indizi o motivi che probabilmente egli lo potrà essergli di aiuto .

^a 362,4.

[42] 1 DELLE OPERE

2 Prendendo come oggetto i dieci comandamenti e i precetti della Chiesa e le disposizioni dei superiori^a, tutto quello che si fa contro qualcuno di questi tre punti, secondo la maggiore o minore entità è peccato più o meno grave.

3 Per disposizioni dei superiori intendo, per esempio, bolle delle crociate e altre indulgenze^b, come quelle concesse per le rappacificazioni, dopo essersi confessati e avere ricevuto il santissimo sacramento.

4 Si pecca infatti non poco quando si provoca o si fa un'azione contro così pie esortazioni e disposizioni dei nostri superiori.

^a 238. 362; ^b 358.

[43] 1 MODO DI FARE L'ESAME GENERALE
COMPRENDE CINQUE PUNTI

2 *Il primo punto* è rendere grazie a Dio nostro Signore per i benefici ricevuti^a.

3 *Il secondo*, chiedere grazia di conoscere i peccati, e di eliminarli^b.

4. *Il terzo*, chiedere conto all'anima, dall'ora della levata fino al presente esame, di ora in ora o di tempo in tempo,

5 e prima dei pensieri^c e poi delle parole^d e poi delle opere^e, con lo stesso ordine che è stato indicato nell'esame particolare^f.

6 *Il quarto*, chiedere perdono a Dio nostro Signore per le mancanze^g.

7 *Il quinto*, proporre di emendarsi con la sua grazia^h. *Pater noster*.

^a 234,1-2; ^b 63; ^c 33. 37; ^d 38-41; ^e 42, ^f 24-26, ^g 54. 241; ^h 25,1. 53. 61. 240,2. 241. 243.

[44] 1 CONFESIONE GENERALE E COMUNIONE

2 Chi volesse farla volontariamente, troverà nella confessione generale, tra i molti altri, questi tre vantaggi.

3 *Il primo*. Sebbene chi si confessa ogni anno non sia obbligato a fare la confessione generale,

4 facendola ricava maggiore giovamento e merito, per il maggiore dolore attuale di tutti i peccati e cattiverie dell'intera sua vita^a.

5 *Il secondo*. Siccome in questi esercizi spirituali i peccati e la loro malizia^b si conoscono più intimamente che nel tempo in cui uno non si dedicava così alle cose interiori,

6 raggiungendo ora maggiore conoscenza e dolore di essi^c, ricaverà maggiore giovamento e merito di prima.

7 *Il terzo*. Conseguentemente, essendosi meglio confessato e disposto, si trova più idoneo e più preparato a ricevere il santissimo sacramento;

8 riceverlo non solo aiuta a non cadere in peccato, ma anche a conservarsi e crescere in grazia .

9 Questa confessione generale si farà meglio immediatamente dopo gli esercizi della prima settimana.

^a 56; ^b 52. 57; ^c 63.

[45] 1 PRIMO ESERCIZIO

MEDITAZIONE CON LE TRE FACOLTÀ SOPRA IL PRIMO, IL SECONDO E IL TERZO PECCATO

2. COMPRENDE DOPO UNA PREGHIERA PREPARATORIA E DUE PRELUDI TRE PUNTI PRINCIPALI E UN COLLOQUIO

[46] *La preghiera preparatoria* consiste nel chiedere grazia a Dio nostro Signore perché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate^a a servizio e lode di sua divina maestà^b.

^a 16,5. 155,3. 169,2. 184; ^b1,3. 20,6. 39. 46. 50,4. 98,2. 150,2. 152. 153. 155,2. 157,3. 166. 167,1. 168,2. 169,2-7. 177,1-2. 179,1,3. 180,1. 181. 183,2. 185. 188. 189,5,9. 233. 240,2. 316,3. 322,2. 339. 351. 363. 367. 369. 370.

[47] 1 *Il primo preludio*: composizione vedendo il luogo^a.

2 Qui è da notare che nella contemplazione o meditazione visiva, com'è contemplare Cristo nostro Signore che è visibile,

3 la composizione sarà vedere con la vista dell'immaginazione il luogo fisico, dove si trova la cosa che voglio contemplare.

4 Per luogo fisico intendo per esempio un tempio o un monte dove si trova Gesù Cristo o nostra Signora, secondo quello che voglio contemplare.

5 Nella non visiva, come questa dei peccati, la composizione consisterà nel vedere con la vista immaginativa e nel considerare la mia anima imprigionata in questo corpo corruttibile,

6 e tutto il composto in questa valle, come esiliato, tra bruti animali. Per composto si intende anima e corpo.

^a 91. 103. 112. 151. 232.

[48] 1 *Il secondo*: chiedere a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero^a.

2 La domanda dev'essere conforme alla materia trattata ; cioè, se la contemplazione è sulla risurrezione, domandare gioia con Cristo gioioso^b;

3 se è sulla passione, domandare pena, lacrime e tormento con Cristo tormentato^c.

4 Qui sarà domandare vergogna e confusione^d di me stesso, vedendo quanti sono stati condannati per un solo peccato mortale

5 e quante volte io avrei meritato di essere condannato per sempre per i miei tanti peccati^e.

^a 25,1; ^b 221. 229; ^c 87. 89. 193. 203. 221. 316,3; ^d 50,2. 74. 193; ^e 50,2. 52,1.

[49] *Nota*. Prima di tutte le contemplazioni o meditazioni si devono fare sempre la preghiera preparatoria, senza cambiarla, e i due preludi già detti, cambiandoli alcune volte secondo la materia trattata^a.

^a 105. 159,2

[50] 1 *Il primo punto* sarà portare applicare la memoria al primo peccato, che fu quello degli angeli, poi l'intelligenza sul medesimo peccato, ragionando,

2 e infine la volontà, con l'intento di ricordare e capire tutto questo per vergognarmi e confondermi^a sempre di più,

3 mettendo a confronto l'unico peccato degli angeli con i miei tanti peccati^b: e mentre essi per un solo peccato andarono all'inferno, quante volte io l'ho meritato per tanti!^c

4 Dico applicare la memoria al peccato degli angeli: come essi, essendo stati creati in grazia, non volendosi aiutare con la loro libertà per riverire e obbedire al loro Creatore e Signore,

5 divenendo superbi, passarono dallo stato di grazia a quello di malizia e furono cacciati dal cielo nell'inferno.

6 Di conseguenza , discorrere più in particolare con l'intelligenza, e quindi muovere di più gli affetti con la volontà^d.

^a 48,4-5. 74; ^b 48,4-5; ^c 71,3; ^d 3. 51,6. 52,3. 363.

[51] 1 *Il secondo*. Fare altrettanto, cioè esercitare le tre potenze facoltà sopra il peccato di Adamo ed Eva,
2 richiamando alla memoria come per tale peccato fecero penitenza tanto tempo, e quanta corruzione dilagò nel genere umano, e tanta gente andò all'inferno^a.
3 Dico richiamare alla memoria il secondo peccato dei nostri progenitori, come dopo che Adamo fu creato nel campo damasceno, e posto nel paradiso terrestre, e dopo che Eva fu creata dalla sua costola,
4 essendo stato loro vietato di mangiare dell'albero della scienza, ed avendo essi mangiato e così peccato,
5 vestiti poi di tuniche di pelle e cacciati dal paradiso, vissero tutta la vita tra molti travagli e molta penitenza senza la giustizia originale che avevano perduto.
6 Di conseguenza discorrere con l'intelligenza più dettagliatamente, usando la volontà come è stato detto^b.
^a 71; ^b 3. 89,5. 52,3. 363.

[52] 1 *Il terzo*. Ugualmente fare altrettanto sul terzo: il peccato particolare di uno che per un peccato mortale sia andato all'inferno, e molti altri innumerevoli che vi sono andati per meno peccati di quanti ne ho fatto io^a.
2 Dico fare altrettanto sul terzo peccato particolare: richiamare alla memoria la gravità e malizia del peccato^b contro il proprio Creatore e Signore;
3 discorrere con l'intelligenza come giustamente è stato condannato per sempre chi ha peccato e agito contro la bontà infinita^c; concludere con la volontà, come sta detto^d.
^a 48,4-5. 50,2; ^b 44. 57. 58; ^c 59; ^d 3. 50,2. 363.

[53] 1 *Colloquio*. Immaginando Cristo nostro Signore davanti a me e posto in croce, fare un colloquio: come da Creatore^a è venuto a farsi uomo, e da vita eterna a morte temporale, e così a morire per i miei peccati.
2 Alla stessa maniera guardare a me stesso: cosa ho fatto per Cristo, cosa faccio per Cristo, cosa devo fare per Cristo.
3 Vedendolo poi in quello stato, così appeso alla croce, discorrere su quello che mi verrà.
^a 43. 61. 197. 236.

[54] 1 Propriamente parlando, il colloquio si fa così come un amico parla a un altro o un servo al suo padrone,
2 ora chiedendo qualche grazia, ora incolpandosi di qualche malefatta^a, ora comunicando le proprie cose e chiedendo consiglio su di esse^b. E dire un *Pater noster*.
^a 43; ^b 61. 63. 109. 157. 199. 225.

[55] 1 SECONDO ESERCIZIO

MEDITAZIONE DEI PECCATI COMPRENDE DOPO LA PREGHIERA PREPARATORIA E DUE PRELUDI CINQUE PUNTI E UN COLLOQUIO.

2 *La preghiera preparatoria* sia la stessa^a.

3 *Il primo preludio* sarà la medesima composizione^b.

4 *Il secondo*: domandare quello che voglio. Qui sarà chiedere grande e intenso dolore e lacrime per i miei peccati^c.

^a 46; ^b 47; ^c 87. 89. 193. 203 .316,3.

[56] 1 *Il primo punto*: il susseguirsi^a dei peccati. Richiamare cioè alla memoria tutti i peccati della vita considerandoli anno per anno, o periodo per periodo. A questo proposito sono utili tre cose:

2 la prima, considerare il luogo e la casa dove ho abitato; la seconda, i rapporti avuti con altri; la terza, gli incarichi ricoperti^b.

^a 74. 234,1-2; ^b 44.

[57] *Il secondo punto*: ponderare i peccati, considerando la bruttura e la malizia^a che ogni peccato mortale commesso ha in sé, anche se non fosse proibito.

^a 44. 52. 58.

[58] 1 *Il terzo punto*: considerare chi sono io, ridimensionandomi con esempi: primo, che cosa sono io in confronto a tutti gli uomini;

2 secondo, che cosa sono gli uomini a confronto di tutti gli angeli e santi del paradiso^a;

3 terzo, considerare che cosa è tutto il creato a confronto di Dio: ebbene io solo, che posso essere ? ;

4 quarto, considerare tutta la mia corruzione e bruttura corporea^b;

5 quinto, considerarmi come una piaga e ascesso da cui sono usciti tanti peccati e tante malvagità^c e tanto turpissimo veleno.

^a 60,2; ^b 47,5; ^c 44. 52. 57.

[59] 1 *Il quarto punto*: considerare chi è Dio contro cui ho peccato, confrontando i suoi attributi con i contrari che sono in me:

2 la sua sapienza con la mia ignoranza, la sua onnipotenza con la mia debolezza, la sua giustizia con la mia iniquità, la sua bontà^a con la mia malizia^b.

^a 52,2; ^b 289.

[60] 1 *Il quinto punto*: esclamazione di ammirazione con grande affetto , passando in rassegna tutte le creature, come mi hanno lasciato in vita e conservato in essa:

2 gli angeli^a, che sono la spada della giustizia divina, come mi hanno sopportato e custodito e pregato per me;

3 i santi, come hanno continuato a intercedere e pregare per me; e i cieli, il sole, la luna, le stelle, e gli elementi, i frutti, gli uccelli, i pesci e gli animali;

4 e la terra, come non si è aperta per inghiottirmi, creando nuovi inferni perché io soffra in essi per sempre.

^a 58.

[61] *Colloquio*. Terminare con un colloquio di misericordia^a, ragionando e ringraziando Dio nostro Signore, perché mi ha dato vita sino a ora, proponendo di emendarmi con la sua grazia per l'avvenire^b. *Pater noster*.

^a 71,3; ^b 25,1. 43. 53. 197. 315,3.

[62] 1 TERZO ESERCIZIO

RIPETIZIONE DEL PRIMO E SECONDO ESERCIZIO FACENDO TRE COLLOQUI

2 Dopo la preghiera preparatoria e due preludi, ripetere il primo e secondo esercizio, notando e facendo pausa sui punti in cui ho sentito maggiore consolazione o desolazione o maggior sentimento spirituale^a;

3 dopo di ciò farò tre colloqui^b, nel modo seguente:

^a 2,4. 6,1. 63. 65,4. 89,5. 109. 118,3. 179,3. 184. 227,3. 254. 313. 345; ^b 147. 148. 156. 159,3. 168. 199,4.

[63] 1 *Il primo colloquio* a nostra Signora perché mi ottenga grazia dal suo Figlio e Signore per tre cose:

2 la prima, perché senta^a interna conoscenza dei miei peccati^b e li aborrisca;

3 la seconda, perché senta il disordine^c delle mie attività, affinché, aborrendolo, mi corregga e mi riordini;

4 la terza, chiedere conoscenza del mondo, perché, aborrendolo, allontani da me le cose mondane e vane^d; e con questo un'*Ave Maria*.

5 *Il secondo*, nello stesso modo al Figlio, perché me l'ottenga dal Padre; e con questo l'*Anima Christi*^e.

6 Il terzo, nello stesso modo al Padre, perché lo stesso Signore eterno me lo conceda; e con questo un *Pater noster*.

^a 2,4. 62. 65,4. 89,5. 109. 179,3. 184. 313. 345; ^b 43. 44; ^c 169; ^d 9. 97; ^e 64. 147. 156. 168. 199. 253.

[64] 1 QUARTO ESERCIZIO
RIASSUMERE QUESTO MEDESIMO TERZO ESERCIZIO^a

2 Ho detto riassumendo, perché l'intelligenza, facendone reminiscenza, senza divagare ripercorra assiduamente le cose contemplate negli esercizi precedenti; e fare gli stessi tre colloqui.

^a 120.128.

[65] 1 QUINTO ESERCIZIO
MEDITAZIONE DELL'INFERNO COMPRENDE DOPO LA PREGHIERA PREPARATORIA E DUE PRELUDI CINQUE PUNTI E UN COLLOQUIO

2 *La preghiera preparatoria* sia la solita.

3 *Primo preludio*, la composizione: qui è vedere con la vista dell'immaginazione la lunghezza, larghezza e profondità dell'inferno.

4 *Secondo*, domandare quello che voglio: qui sarà chiedere sentimento interiore^a della pena che soffrono i dannati,

5 perché, se per le mie colpe mi dimenticassi dell'amore del Signore eterno, almeno il timore delle pene mi aiuti a non cadere in peccato^b.

^a 2,4. 63. 89,5. 109. 179,3. 184. 313. 345. 352; ^b 370.

[66] *Il primo punto* sarà vedere con la vista dell'immaginazione le grandi fiamme e le anime come in corpi di fuoco.

[67] *Il secondo*, udire con le orecchie pianti, urla, grida, bestemmie contro Cristo nostro Signore e contro tutti i suoi santi.

[68] *Il terzo*, odorare con l'olfatto fumo, zolfo, fetore e cose putride.

[69] *Il quarto*, assaporare con il gusto cose amare, come lacrime, tristezza e il verme della coscienza.

[70] *Il quinto*, toccare con il tatto, come cioè le fiamme avvolgono e bruciano le anime.

[71] 1 *Facendo un colloquio* con Cristo nostro Signore, richiamare alla memoria le anime che stanno all'inferno: alcune perché non credettero nella sua venuta; altre perché, pur credendoci, non operarono secondo i suoi comandamenti^a;

2 dividendole in tre gruppi: il primo, prima della venuta; il secondo, durante la sua vita; il terzo, dopo la sua vita in questo mondo.

3 E con questo ringraziarlo, perché non mi ha lasciato cadere^b in nessuno di essi, mettendo fine alla mia vita^c.

4 Parimenti, come finora ha sempre avuto di me tanta pietà e misericordia^d. Concludere con un *Pater noster*.

^a 51,2; ^b 50,2; ^c 60; ^d 60.

[72] 1 *Nota*^a. Il primo esercizio si farà a mezzanotte; il secondo, la mattina appena alzatosi ; il terzo, prima o dopo la messa, purché sia prima di pranzo; il quarto, all'ora dei vespri; il quinto, un'ora prima di cena^b.

2 Questo orario, più o meno, vale sempre in tutte le quattro settimane, a seconda che l'età, la costituzione e il temperamento^c aiutino la persona che si esercita a fare i cinque esercizi o meno^d.

^a 128. 133. 148. 159. ^b 12. 128. 133. 148. 159. 205. 227; ^c 4,5-7. 18,1. 129. 162; ^d 205.

[73] 1 NOTE COMPLEMENTARI PER MEGLIO FARE GLI ESERCIZI E PER MEGLIO TROVARE QUELLO CHE SI DESIDERA

2 *La prima nota*: una volta coricato, quando voglio addormentarmi, pensare per lo spazio di un'Ave Maria all'ora in cui dovrò alzarmi e a quale scopo, riassumendo l'esercizio che dovrò fare^a.

^a 130.

[74] 1 *La seconda*^a: quando mi sarò svegliato^b, senza dare adito a questi o a quei pensieri, rivolgere subito l'attenzione a quello che sto per contemplare nel primo esercizio della mezzanotte, provocandomi con esempi a confusione per i miei tanti peccati,

2 come un cavaliere^c che si trovasse, davanti al suo re e a tutta la sua corte, svergognato e confuso^d per avere molto offeso proprio colui dal quale prima aveva ricevuto molti doni e molti favori^e.

3 Ugualmente, nel secondo esercizio, immaginerò di essere un grande peccatore in catene, che sta per comparire così legato dinanzi al sommo giudice eterno,

4 paragonandomi ai carcerati e incatenati già degni di morte che compaiono dinanzi al loro giudice temporale.

5 E vestirmi con questi o con altri pensieri, secondo la materia proposta.

^a 131. 239; ^b 130. 206. 229; ^c 94; ^d 48,4-5. 193; ^e 52,4.

[75] 1 *La terza*: a un passo o due dal luogo dove intendo contemplare o meditare, starò in piedi per lo spazio di un *Pater noster*,

2 con la mente rivolta in alto, considerando come Dio nostro Signore mi guarda^a, ecc., e farò un gesto di riverenza o di umiltà^b.

^a 106,3; ^b 239.

[76] 1 *La quarta*: entrare nella contemplazione in ginocchio o prostrato per terra^a o supino con il volto in alto o seduto o in piedi, sempre alla ricerca di ciò che voglio^b.

2 Avvertiremo due cose: la prima è che, se trovo quello che voglio in ginocchio, non passerò oltre; e se prostrato, farò lo stesso, ecc.;

3 la seconda: nel punto in cui troverò quello che voglio, lì sosterò, senza avere ansia di passare oltre^c, finché rimanga soddisfatto^d.

^a 88,2; ^b 4. 11. 89. 130. 133,1; ^c 254; ^d 2,4. 12. 254.

[77] 1 *La quinta*: finito l'esercizio, seduto o passeggiando esaminerò per lo spazio di un quarto d'ora come mi è andata nella contemplazione o meditazione^a;

2 se male, cercherò la causa da cui deriva e, una volta individuata, mi pentirò per emendarmi in avvenire;

3 e se bene, renderò grazie a Dio nostro Signore; e un'altra volta farò allo stesso modo.

^a 6. 160.

[78] 1 *La sesta*: non voler pensare a cose piacevoli né allegre, come la gloria, la risurrezione, ecc., perché per sentire pena, dolore e lacrime per i nostri peccati^a è di ostacolo qualsiasi considerazione di gaudio e di allegrezza;

2 tenere presente invece che volendo dolermi e sentire pena, devo richiamare di più alla memoria la morte, il giudizio^b.

^a 55. 193. 195. 203; ^b 130. 206. 229.

[79] 1 *La settima*: privarmi allo stesso scopo di ogni luce, chiudendo finestre e porte nel tempo in cui starò in camera, eccetto che per pregare, leggere e mangiare^a.

^a 23,4. 130. 229.

[80] *L'ottava*: non ridere, né dire cosa che provochi il riso.

[81] *La nona*: frenare la vista, eccetto che nel ricevere o congedare la persona con cui devo parlare.

[82] 1 *La decima nota complementare*^a riguarda la penitenza, che si divide in interna ed esterna^b.

2 L'interna consiste nel dolersi dei propri peccati, con fermo proposito di non commettere né quelli né altri.

3 L'esterna, o frutto della prima, consiste nel castigo dei peccati commessi, e si pratica soprattutto in tre modi:

^a 130. 229; ^b 359.

[83] 1 Il primo riguarda il mangiare^a: quando togliamo il superfluo, non è penitenza ma temperanza;

2 è penitenza quando togliamo dal conveniente, e quanto più se ne fa tanto maggiore e migliore è la penitenza, purché la persona non si indebolisca e non ne segua notevole infermità^b.

^a 210-217; ^b 84,2. 86,2. 89,5. 129. 213.

[84] 1 Il secondo riguarda il modo di dormire^a: anche qui non è penitenza togliere il superfluo di cose delicate o molli;

2 ma è penitenza quando nel modo si sottrae al conveniente e quanto più tanto meglio; purché la persona non si indebolisca e non ne segua notevole infermità^b.

3 Tanto meno ci si privi del sonno conveniente, a meno che non si abbia la viziosa abitudine di dormire troppo, in modo da giungere al giusto mezzo^c.

^a 210-217; ^b 83,2. 86,2. 89,5. 129. 213; ^c 213. 229. 350.

[85] Il terzo: castigare la carne, infliggendole cioè dolore sensibile, che si provoca portando cilici o corde o fili di ferro sulle carni, flagellandosi o ferendosi; e altri tipi di asprezze.

[86] 1 *Nota*. Quel che sembra più conveniente e più sicuro nella penitenza è che il dolore sia sensibile nella carne, e non penetri nelle ossa; in modo che dia dolore e non infermità.

2 Sembra perciò che sia più conveniente flagellarsi con corde sottili, che danno dolore esterno, anziché in altra maniera che produca all'interno notevole infermità^a.

^a 83,2. 84,2. 89,5. 129. 213.

[87] 1 *La prima nota* è che le penitenze esterne si fanno principalmente per tre fini: il primo, per riparazione dei peccati passati;

2 il secondo, per vincere se stesso^a, cioè perché la sensualità obbedisca alla ragione e tutte le parti inferiori siano più soggette alle superiori;

3 il terzo, per cercare e trovare qualche grazia o dono che si vuole e si desidera, per esempio se si desidera avere interna contrizione dei propri peccati,

4 o piangere molto su di essi^b o sulle pene e dolori che Cristo nostro Signore soffriva nella sua passione^c, o per la soluzione di qualche dubbio in cui ci si trova^d.

^a 21; ^b 55. 84,2; ^c 193. 203. 316,3; ^d 319.

[88] 1 *La seconda*: bisogna avvertire che la prima e la seconda nota complementare si devono osservare per gli esercizi della mezzanotte e dell'alba, non in quelli che si fanno in altri tempi;

2 la quarta nota non si osserverà mai in chiesa davanti ad altri, ma in privato^a, come in casa, ecc.

^a 27. 76.

[89] 1 *La terza*, quando la persona che si esercita non trova ancora quello che desidera^a, come lacrime, consolazioni, ecc.^b, spesso giova fare cambiamenti nel mangiare, nel dormire e in altri modi di fare penitenza^c;

2 in modo che si vari, facendo due o tre giorni penitenza, e per altri due o tre no; perché ad alcuni conviene fare più penitenza e ad altri meno.

3 Anche perché molte volte tralasciamo di fare penitenza mossi da amore sensuale e dal giudizio erroneo che il fisico non possa tollerarla senza notevole infermità^d;

4 altre volte, al contrario, ne facciamo troppa pensando che il corpo possa tollerarla.

5 Siccome Dio nostro Signore conosce infinitamente meglio la nostra natura, molte volte in questi cambiamenti fa sentire^e a ciascuno quello che conviene^f.

^a 4,5-7. 11. 130. 133,1; ^b 48,2-3. 55. 87. 316,3; ^c 319; ^d 83,2. 84,2. 129. 213; ^e 2,4. 62. 63. 65,4. 109. 179,3. 184. 313. 345. 352; ^f 213. 318,1. 336,6.

[90] *La quarta*: l'esame particolare si faccia per togliere difetti e negligenze circa esercizi e note complementari; e così nella seconda, terza e quarta settimana.

[SECONDA SETTIMANA]

[91] 1 LA CHIAMATA DEL RE TEMPORALE AIUTA A CONTEMPLARE LA VITA DEL RE ETERNO

2 *La preghiera preparatoria* sia la solita^a.

3 *Il primo preludio*: composizione vedendo il luogo^b. Qui sarà vedere, con la vista dell'immaginazione, sinagoghe, città e borgate attraverso le quali Cristo nostro Signore predicava.

4 Il secondo: domandare la grazia che voglio. Qui sarà chiedere grazia a nostro Signore perché io non sia sordo alla sua chiamata, ma pronto e diligente^c nel compiere la sua santissima volontà.

^a 46; ^b 47. 103. 112. 151. 232; ^c 5.

[92] [*Prima parte.*] *Primo punto*: porre davanti a me un re umano, eletto direttamente da Dio nostro Signore, cui prestano riverenza e obbediscono tutti i principi e tutti gli uomini della cristianità.

[93] 1 *Il secondo*: osservare come questo re parla a tutti i suoi dicendo:

2 “È mia volontà conquistare tutto il territorio degli infedeli; pertanto, chi vorrà venire con me dovrà contentarsi di mangiare come mangio io, e così di bere, vestire, ecc.;

3 similmente deve lavorare con me di giorno e vegliare di notte, ecc.;

4 perché, così, dopo, abbia parte con me nella vittoria, come l'ha avuta nelle fatiche”^a.

^a 95,5.

[94] 1 *Il terzo*: considerare che cosa devono rispondere i buoni sudditi a un re tanto liberale e tanto umano;

2 di conseguenza, se qualcuno non accettasse la richiesta di un simile re, quanto sarebbe degno di essere vituperato da tutto il mondo e ritenuto perverso cavaliere^a.

^a 74. 96.

[95] 1 *La seconda parte* di questo esercizio consiste nell'applicare il precedente esempio del re temporale a Cristo nostro Signore, secondo i tre punti detti.

2 *Quanto al primo punto*, se prendiamo in considerazione tale chiamata del re temporale ai suoi sudditi,

3 quanto più degno di considerazione è il vedere Cristo nostro Signore, re eterno, e davanti a lui tutto l'intero universo^a; al quale e a ciascuno in particolare rivolge la chiamata^b dicendo:

4 “È mia volontà conquistare tutto il mondo e tutti i nemici, e così entrare nella gloria del Padre mio^c;

5 pertanto, chi vorrà venire con me^d deve faticare con me, perché seguendomi nella pena^e mi segua anche nella gloria”^f.

^a 102. 145; ^b 137; ^c 145; ^d 93,2-4. 203; ^e 190ss; ^f 92. 218ss.

[96] *Il secondo*: considerare che tutti quelli che avranno giudizio e ragione offriranno tutte le loro persone alla fatica^a.

^a 94. 147. 159,2.

[97] 1 *Il terzo*: quelli che più vorranno lasciarsi coinvolgere e segnalarsi in ogni servizio del loro re eterno e Signore universale^a, non solamente offriranno le loro persone al lavoro,

2 ma, andando contro^b la propria sensualità e contro il proprio amore carnale e mondano^c, faranno oblazioni di maggiore^d valore e di maggiore importanza, dicendo:

^a 344; ^b 13,2. 16,2. 21. 157. 168. 189,10. 199. 217,3. 319. 325,5. 350. 351; ^c 9. 63; ^d 23,7. 109,2. 152. 155. 315,1. 331,2. 335,1.

[98] 1 “Eterno Signore di tutte le cose , io faccio la mia oblazione^a con il vostro favore e aiuto^b, davanti alla vostra infinita bontà e davanti alla vostra Madre gloriosa, e a tutti i santi e sante della corte celeste^c:

2 io voglio e desidero ed è mia deliberata determinazione^d, purché sia di vostro maggior servizio e lode^e,

3 imitarvi nel sopportare ogni ingiuria e ogni vituperio e ogni povertà, sia attuale sia spirituale^f,

4 se la vostra santissima maestà vorrà eleggermi e ricevermi in tale vita e stato^g.

^a 5. 234,3; ^b 43. 61,3; ^c 151. 232; ^d 23,7. 25,2. 164. 167; ^e 155. 166. 167; ^f 104. 116. 146. 147. 157. 167; ^g 146.

[99] *Prima nota.* Questo esercizio si farà due volte al giorno, cioè al mattino appena alzati e un’ora prima di pranzo o di cena.

[100] *Seconda.* Nella seconda settimana e anche in seguito, giova molto leggere alcuni brani dei libri *De imitatione Christi* o dei vangeli^a o delle vite di santi.

^a 78. 127. 130. 202.

[101] 1 IL PRIMO GIORNO:

LA PRIMA CONTEMPLAZIONE È SULL'INCARNAZIONE^a COMPRENDE LA PREGHIERA PREPARATORIA TRE PRELUDI TRE PUNTI E UN COLLOQUIO

^a 262.

2 La consueta *preghiera preparatoria*^a.

^a 46.

[102] 1 *Il primo preludio* è richiamare la storia del mistero che devo contemplare^a: come le tre divine Persone osservano tutta la superficie o rotondità di tutto il mondo piena di uomini^b;

2 come, vedendo che tutti scendevano all'inferno^c, decidono nella loro eternità che la seconda Persona si faccia uomo, per salvare il genere umano;

3 e così, giunta la pienezza dei tempi, inviano l'angelo san Gabriele a nostra Signora^d.

^a 2,1; ^b 95,3. 145; ^c 71; ^d 362.

[103] 1 *Il secondo*: composizione vedendo il luogo^a. Qui sarà vedere la grande capacità e rotondità del mondo, dove vivono tante genti tanto diverse;

2 allo stesso modo, poi, in particolare la casa e le stanze di nostra Signora nella città di Nazaret, nella provincia di Galilea.

^a 47. 91. 112. 151. 220. 232.

[104] *Il terzo*: domandare quello che voglio. Qui sarà chiedere conoscenza interiore del Signore, che per me si è fatto uomo^a, perché più^b lo ami e lo segua.

^a 193. 203; ^b 109,2. 113. 139.

[105] 1 *Nota*. Qui conviene notare che questa stessa orazione preparatoria, com'è stata dettata fin dall'inizio, senza cambiarla,

2 e gli stessi tre preludi si devono fare in questa settimana e nelle altre seguenti, modificando la forma secondo la materia trattata^a.

^a 49. 159,2

[106] 1 *Il primo punto* è vedere le persone, le une e le altre.

Primo, quelle della faccia della terra, in tanta diversità tanto nei vestiti quanto nei gesti:

2 alcuni bianchi e altri neri, alcuni in pace e altri in guerra, alcuni che piangono e altri che ridono, alcuni sani e altri infermi, alcuni che nascono e altri che muoiono, ecc.;

3 secondo, vedere e considerare come le tre Persone divine, sedute sul loro soglio regale o trono di sua divina maestà, guardano^a tutta la superficie ricurva della terra, e tutte le genti in tanta cecità, e come queste muoiono e scendono nell'inferno;

4 terzo, vedere nostra Signora e l'angelo che la saluta e riflettere per ricavare frutto da tale vista^b.

^a 75; ^b 107. 108. 114-116. 122-125. 194.

[107] 1 *Il secondo*: udire quello che dicono le persone sulla faccia della terra, come cioè parlano tra loro, come giurano e bestemmiano, ecc.;

2 similmente quello che dicono le Persone divine, cioè: "Facciamo la redenzione del genere umano", ecc.;

3 e poi quello che dicono l'angelo e nostra Signora; e dopo riflettere, per ricavare frutto dalle loro parole^a.

^a 106. 108. 114-116. 122-125. 194.

[108] 1 Il terzo: osservare poi quello che fanno le persone sulla faccia della terra, così come ferire, ammazzare, andare all'inferno, ecc.;

2 similmente quello che fanno le Persone divine, operando cioè la santissima incarnazione, ecc.;

3 allo stesso modo quello che fanno l'angelo e nostra Signora, cioè l'angelo che svolge il suo ufficio di messaggero, e nostra Signora si umilia e rende grazie alla divina maestà;

4 dopo, riflettere per ricavare qualche frutto da ciascuna di queste cose.

[109] 1 Infine si deve fare un *colloquio*^a, pensando a quello che devo dire alle tre Persone divine, o al Verbo eterno incarnato^b, o alla Madre e Signora nostra,

2 chiedendo, secondo quello che sentirò^c in me, di seguire e imitare^d di più^e il Signore nostro, appena incarnato^f; dire un Pater noster.

^a 54. 61. 63. 157. 199. 225; ^b 53,1; ^c 2,4. 62. 63. 65,4. 89,5. 179,3. 184. 313. 345. 352; ^d 98. 104.130; ^e 23,7. 97. 152. 155. 315,1. 331,2. 335,1; ^f 114,1.

[110] 1 LA SECONDA CONTEMPLAZIONE È SULLA NATIVITÀ

2 *La stessa preghiera preparatoria*^a.

^a 46.

[111] 1 *Il primo preludio* è la storia. Qui sarà ricordare come da Nazaret partirono nostra Signora incinta di quasi nove mesi, seduta, come si può piamente meditare, in groppa a un'asina, 2 e Giuseppe e un'ancella, conducendo un bue, per andare a Betlemme a pagare il tributo che Cesare impose in tutte quelle terre^a.

^a 264.

[112] 1 *Il secondo* è la composizione vedendo il luogo^a. Qui sarà vedere, con la vista dell'immaginazione, la strada da Nazaret a Betlemme^b, considerando la lunghezza, la larghezza, e se tale cammino sia piano o se per valli o pendii;

2 similmente, osservando il luogo o grotta della natività, vedere quanto sia grande, piccolo, basso, alto, e come era sistemato.

^a 47. 91. 103; ^b 158. 192. 202.

[113] *Il terzo* sarà lo stesso e con la stessa forma della precedente contemplazione^a.

^a 104-105.

[114] 1 *Il primo punto* è vedere le persone: vedere cioè nostra Signora e Giuseppe e l'ancella e il bambino Gesù, dopo che è nato;

2 facendomi io poverello e indegno servitorello che li guarda, li contempla e li serve nelle loro necessità come se fossi presente^a, con ogni possibile rispetto e riverenza;

3 e dopo riflettere in me stesso per ricavare qualche frutto^b.

^a 109,2; ^b 106-108. 115. 116. 122. 125. 194.

[115] *Il secondo*, osservare, notare e contemplare quello che dicono; e, riflettendo in me stesso, ricavare qualche frutto.

[116] 1 *Il terzo*, guardare e considerare quello che fanno, com'è camminare e darsi da fare perché il Signore venga a nascere in somma povertà

2 e, dopo tante sofferenze di fame, sete, caldo e freddo, ingiurie ed oltraggi, muoia in croce. E tutto questo per me^a.

3 Poi, riflettendo, ricavare qualche frutto spirituale.

^a 98. 206.

[117] Terminare con un *colloquio*, come nella precedente contemplazione^a, e con un *Pater noster*.

^a 109. 225.

[118] 1 LA TERZA CONTEMPLAZIONE SARÀ UNA RIPETIZIONE DEL PRIMO E SECONDO ESERCIZIO

2 Dopo la *preghiera preparatoria* e i *tre preludi* si farà la ripetizione del primo e secondo esercizio, 3 notando sempre alcune parti più importanti, dove la persona abbia sentita qualche conoscenza, consolazione o desolazione^a, facendo alla fine anche un colloquio e dicendo un *Pater noster*.

^a 6,1-2. 62,2. 227,3. 254. 313ss.

[119] In questa ripetizione e in tutte le seguenti si seguirà lo stesso ordine che si seguiva nelle ripetizioni^a della prima settimana, mutando la materia e conservando la forma.

^a 62. 159. 204. 227.

[120] LA QUARTA CONTEMPLAZIONE SARÀ UNA RIPETIZIONE DELLA PRIMA E SECONDA CONTEMPLAZIONE^a NELLA MEDESIMA MANIERA IN CUI SI FECE NELLA PRECEDENTE RIPETIZIONE

^a 64. 128.

[121] 1 LA QUINTA CONTEMPLAZIONE SARÀ UN APPLICARE I CINQUE SENSI^a SOPRA LA PRIMA E SECONDA CONTEMPLAZIONE

^a 133. 204. 227.

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

[122] *Il primo punto* è vedere le persone con la vista immaginativa, meditando e contemplando in particolare le circostanze in cui si trovano, e ricavando qualche frutto da tale vista^a.

^a 106-108. 114-116. 122-124. 194.

[123] *Il secondo*, udire con l'udito quello che dicono o possono dire e riflettendo in se stesso ricavarne qualche frutto.

[124] 1 *Il terzo*, odorare e gustare, con l'odorato e con il gusto, l'infinita soavità e dolcezza della divinità^a, dell'anima e delle sue virtù e di tutto, secondo la persona che si contempla;

2 riflettere in se stesso e ricavarne frutto.

^a 223.

[125] *Il quarto*, toccare con il tatto, per esempio abbracciare e baciare i luoghi dove tali persone camminano e siedono; sempre procurando di ricavarne frutto.

[126] Si deve concludere con un *colloquio*, come nella prima e seconda contemplazione^a, e con un *Pater noster*.

^a 109. 117. 225.

[127] 1 *Prima nota*. Per tutta questa settimana e le altre seguenti leggere soltanto il mistero della contemplazione che devo fare subito dopo^a;
2 in modo che, nel frattempo, non legga alcun mistero che non sia da contemplare in quel giorno o in quell'ora, affinché la considerazione di un mistero non disturbi quella di un altro^b.

^a 11; ^b 78. 100. 130. 206.

[128] 1 *La seconda*. Il primo esercizio dell'incarnazione si farà a mezzanotte; il secondo all'alba; il terzo all'ora della messa; il quarto all'ora dei vespri^a e il quinto prima dell'ora di cena;
2 soffermandosi per un'ora in ciascuno dei cinque esercizi^b; e il medesimo ordine si osserverà in tutto il seguito.

^a 64. 120; ^b 12. 72. 133. 148. 159. 205. 227. 255.

[129] 1 *La terza*. Se la persona che fa gli esercizi è anziana o debole, o se, benché forte, è rimasta in qualche modo debilitata dalla prima settimana,

2 è meglio che in questa seconda settimana, almeno alcune volte, senza alzarsi a mezzanotte^a, faccia una contemplazione la mattina, una all'ora della messa e un'altra prima di pranzo,
3 e una ripetizione su di esse all'ora dei vespri, e dopo applichi i sensi prima di cena.

^a 83,2. 84,2. 86,2. 89,5. 213.

[130] 1 *La quarta*. In questa seconda settimana, di tutte le dieci note complementari di cui si è detto nella prima settimana^a bisogna modificare la seconda, la sesta, la settima e, in parte, la decima.

2 Quanto alla seconda^b, appena sveglio, mi rappresenterò la contemplazione che devo fare, desiderando di conoscere di più il Verbo incarnato per servirlo e seguirlo di più^c.

3 E la sesta^d sarà richiamare frequentemente alla memoria la vita e i misteri di Cristo nostro Signore, incominciando dalla sua incarnazione fino al punto o mistero che sto contemplando^e.

4 E la settima^f sarà di avvalersi dell'oscurità o della luce, del buono o del cattivo tempo tanto quanto la persona che si esercita sentirà essergli di vantaggio e aiuto per trovare quello che desidera^g.

5 E quanto alla decima nota^h, chi si esercita deve regolarsi secondo i misteri che contempla, perché alcuni richiedono penitenza e altri noⁱ.

6 Di maniera che si facciano tutte le dieci note aggiuntive) con molta attenzione^l.

^a 73ss; ^b 74. 206. 229; ^c 104. 109,2; ^d 78. 206. 229; ^e 78. 100. 127. 206; ^f 23,4. 79. 229; ^g 4,5-7. 11. 89. 133; ^h 82. 229; ⁱ 23,4; ^l 90. 96.

[131] 1 *La quinta nota*. In tutti gli esercizi, eccetto in quelli della mezzanotte e del mattino, si farà l'equivalente della seconda nota complementare^a nel modo seguente:

2 appena mi ricordo che è l'ora di fare l'esercizio, prima di andare considererò dove vado e dinanzi a chi,

3 riassumerò un poco l'esercizio che sto per fare, e poi, attenendomi alla terza nota complementare^b, entrerò nell'esercizio.

^a 74. 239,1; ^b 75.

[132] 1 IL SECONDO GIORNO, prendere per prima e seconda contemplazione la presentazione al tempio^a e la fuga come in esilio in Egitto^b;
2 e su queste due contemplazioni si faranno due ripetizioni e si applicheranno i cinque sensi su di esse, come si è fatto il giorno precedente.

^a 268; ^b 268.

[133] 1 *Nota.* Alcune volte, anche se chi si esercita è robusto e disposto^a, giova variare, da questo secondo giorno fino al quarto incluso, per meglio trovare quello che si desidera^b,
2 fare solo una contemplazione all'alba e un'altra all'ora di messa, e ripeterle all'ora dei vesperi; e applicare i sensi^c prima di cena^d.

^a 129; ^b 4,5-7. 11. 89. 130,4; ^c 121. 204. 227; ^d 72. 128. 205. 227.

[134] IL TERZO GIORNO, contemplare come il bambino Gesù era obbediente ai suoi genitori^a a Nazaret, e come poi lo trovarono nel tempio^b; e così fare dopo le due ripetizioni^c e applicare i cinque sensi.

^a 271; ^b 272; ^c 148. 204.

[135] 1 PREAMBOLO PER CONSIDERARE GLI STATI

2 Abbiamo considerato ormai l'esempio che Cristo nostro Signore ci ha dato per il primo stato, che consiste nell'osservanza dei comandamenti, quando egli era sotto l'obbedienza ai suoi genitori,
3 e così pure per il secondo stato, che è di perfezione evangelica, quando per attendere al puro servizio del suo eterno Padre rimase nel tempio, lasciando suo padre adottivo e sua madre naturale.

4 Contemplando contemporaneamente la sua vita, cominceremo a investigare e domandarci in quale vita o stato sua divina maestà vuole servirsi di noi^a.

5 E così, come introduzione a questo, nel primo esercizio che segue vedremo l'intenzione di Cristo nostro Signore e, al contrario, quella del nemico della natura umana^b;

6 e come dobbiamo disporci per arrivare alla perfezione in qualsiasi stato o genere di vita che Dio nostro Signore ci darà di scegliere.

^a 1,3. 5. 15,3; ^b 136. 335,7. 326,4-6. 327. 333.

[136] 1 IL QUARTO GIORNO, meditazione delle due bandiere, l'una di Cristo sommo capitano e Signore nostro, l'altra di Lucifero mortale nemico della nostra umana natura^a

[MEDITAZIONE SULLE DUE BANDIERE]

2 La solita *preghiera preparatoria*^b.

^a 135,5. 325,7. 327; ^b46.

[137] *Il primo preludio* è la storia. Sarà qui come Cristo chiama e vuole tutti^a sotto la sua bandiera e Lucifero al contrario sotto la sua.

^a 95,3.

[138] 1 *Il secondo*: composizione vedendo il luogo. Sarà qui vedere di tutta quella regione di Gerusalemme come un grande campo^a, dove il sommo capitano generale dei buoni è Cristo nostro Signore;

2 e nella regione di Babilonia com'è l'altro campo, dove il capo dei nemici è Lucifero.

^a 140. 144. 327.

[139] 1. *Il terzo*: chiedere quello che voglio. Sarà qui chiedere conoscenza degli inganni del cattivo capo e aiuto per guardarmene;

2 e conoscenza della vita vera che il sommo e vero capitano^a indica e grazia per imitarlo^b.

^a 313-336; ^b 104.

[140] *Il primo punto* è immaginare il capo di tutti i nemici^a come se sedesse in una grande cattedra di fuoco e di fumo, in quel grande campo^b di Babilonia, con aspetto orribile e spaventoso^c.

^a 327; ^b 138. 144. 327; ^c 329,1. 333,2-4. 349,2-3.

[141] 1 *Il secondo*, considerare come fa appello a innumerevoli demoni, e come li sparge gli uni in questa città, gli altri in un'altra città

2 e così per tutto il mondo, non tralasciando province, luoghi, stati, né persona alcuna in particolare.

[142] 1 *Il terzo*, considerare il discorso che fa loro, e come li ammonisce perché gettino reti e catene.

2 Innanzitutto devono tentare con la cupidigia delle ricchezze, come avviene nella maggior parte dei casi, perché più facilmente giungano a vano onore del mondo, e poi a grande superbia;

3 di modo che il primo gradino sia quello delle ricchezze, il secondo quello dell'onore e il terzo quello della superbia, e da questi tre gradini induce a tutti gli altri vizi.

[143] Così al contrario si deve immaginare del sommo e vero capitano, che è Cristo nostro Signore.

[144] *Il primo punto* è considerare come Cristo nostro Signore si pone in un grande campo^a di quella regione di Gerusalemme, in luogo umile, bello e grazioso.

^a 138. 140. 327.

[145] *Il secondo*, considerare come il Signore di tutto il mondo sceglie tante persone, apostoli, discepoli, ecc., e li invia per tutto il mondo a spargere la sua sacra dottrina tra persone di ogni stato e condizione^a.

^a85,4. 102.

[146] 1 *Il terzo*, considerare il discorso che Cristo nostro Signore fa a tutti i suoi servi e amici, che invia per tale missione ,

2 raccomanda loro di volere aiutare tutti^a portandoli: primo, a somma povertà spirituale

3 e, se sua divina maestà fosse servita e li volesse eleggere^b, non meno alla povertà attuale;

4 secondo, al desiderio di ignominie e disprezzi^c, perché da queste due cose deriva l'umiltà;

5 di modo che tre siano i gradini: il primo, povertà contro la ricchezza; il secondo, ignominia o disprezzo contro l'onore mondano; il terzo, umiltà contro la superbia;

6 e da questi tre gradini inducano a tutte le altre virtù.

^a 98; ^b135,3. 147. 157. 168. ^c 98. 116. 167.

[147] 1 *Un colloquio*^a con nostra Signora perché mi ottenga da suo Figlio e Signore la grazia di essere ricevuto sotto la sua bandiera :

2 primo, in somma povertà spirituale e non meno nella povertà attuale, se sua divina maestà fosse servita e mi volesse scegliere e ricevere;

3 secondo, nel sopportare ignominie e ingiurie, per più imitarlo in essi , purché possa sopportarli senza peccato di persona alcuna né dispiacere di sua divina maestà^b; e con questo un'*Ave Maria*.

4 *Secondo colloquio*. Chiedere le stesse cose al Figlio, perché me l'ottenga dal Padre; e con questo dire *Anima Christi*.

5 *Terzo colloquio*. Chiedere altrettanto al Padre, perché me lo conceda; e dire un *Pater noster*.

^a 62. 64. 148,2. 156. 159,3; ^b 96. 98.

[148] 1 *Nota*. Questo esercizio si farà a mezzanotte, e poi un'altra volta al mattino, e si faranno due ripetizioni^a dello stesso, all'ora della messa e all'ora dei vespri,

2 terminando sempre con i tre colloqui: con nostra Signora, con il Figlio e con il Padre^b;

3 e l'esercizio delle Categorie che segue, un'ora prima di cenare.

^a 134; ^b 147. 149. 159

[149] 1 LO STESSO QUARTO GIORNO si faccia la meditazione delle tre categorie di persone per abbracciare il meglio^a.

[MEDITAZIONE SULLE TRE CATEGORIE DI PERSONE]

2 La solita *preghiera preparatoria*^b.

^a 23,7. 152. 167; ^b 46.

[150] 1 *Il primo preludio* è la storia: riguarda tre categorie di uomini, ciascuna delle quali ha guadagnato diecimila ducati non puramente o pienamente per amore di Dio^a,

2 e vogliono tutti salvarsi e trovare in pace Dio nostro Signore, togliendosi il peso e l'impedimento che hanno per questo, nell'affetto della cosa acquisita.

^a 1,3. 16,2. 21. 169,5. 172. 174.

[151] *Il secondo*, la composizione vedendo il luogo^a. Sarà qui vedere me stesso, come sto davanti a Dio nostro Signore e a tutti i suoi santi^b, per desiderare e conoscere quello che sia più gradito alla sua divina bontà^c.

^a 47. 91. 103. 112. 232; ^b 98,1. 232; ^c 23,7. 155. 169,6.

[152] *Il terzo*, domandare quello che voglio. Qui sarà chiedere la grazia per scegliere quello che più sia a gloria di sua divina maestà^a e salvezza dell'anima mia^b.

^a 23,7. 97. 109,2. 155. 315,1. 331,2; ^b 23,7. 149. 167. 233.

[153] *La prima categoria* vorrebbe liberarsi dell'affetto che ha per la cosa acquisita, per trovare in pace Dio nostro Signore e potersi salvare; e non pone i mezzi in atto fino all'ora della morte^a.

^a 169,5.

[154] 1 *La seconda* vuole liberarsi dell'affetto, ma vuole liberarsene in modo tale da conservare la cosa acquisita, così che sia Dio ad andare là dove egli vuole^a;

2 e non si decide a disfarsene per andare a Dio, anche se questo fosse lo stato migliore per lui.

^a 169,3-7.

[155] 1 *La terza* vuole liberarsi dell'affetto, ma vuole liberarsene in modo tale da non aver neppure affezione a tenere la cosa acquisita o non tenerla,

2 ma vuole soltanto volerla o non volerla secondo che Dio nostro Signore gli metterà nella volontà^a e a tale persona sembrerà meglio per servizio e lode di sua divina maestà^b;

3 e, nel frattempo, vuole fare come se lasciasse tutto affettivamente, sforzandosi di non volere né quello né alcuna altra cosa se non lo muova unicamente il servizio di Dio nostro Signore^c;

4 in maniera che il desiderio di poter meglio^d servire Dio nostro Signore lo muova a prendere la cosa o lasciarla^e.

^a 15,3. 180,1. 184; ^b 46. 169,2; ^c 16,5. 46. 98. 177. 184; ^d 23,7. 97. 109,2. 151. 152. 315,1. 331,2; ^e 23,7. 169.

[156] Fare gli stessi *tre colloqui* che si sono fatti nella precedente contemplazione delle due bandiere^a.

^a 62. 64. 147. 148. 159,3. 168.

[157] 1 *Nota*^a. Quando noi sentiamo affetto o ripugnanza contro la povertà attuale, quando non siamo indifferenti alla povertà o alla ricchezza,

2 per spegnere tale affetto disordinato giova molto chiedere nei colloqui (sebbene sia contro la carne) che il Signore lo scelga nella povertà attuale^b;

3 e questo egli vuole, chiede e supplica^c, a condizione che sia di servizio e lode di sua divina bontà^d.

^a 199; ^b 98,2; ^c 13,2. 16,2. 97. 168. 217,3. 319. 325,5. 350. 351; ^d 98,4.

[158] IL QUINTO GIORNO: contemplazione sulla partenza di Cristo nostro Signore da Nazaret al fiume Giordano^a, e come fu battezzato^b.

^a 112. 192. 202; ^b 273.

[159] 1 *Prima nota*. Questa contemplazione si farà una volta a mezzanotte e un'altra volta al mattino, e su di essa due ripetizioni, all'ora della messa e dei vesperi, e prima di cena applicare su di essa i cinque sensi^a;

2 premettendo, in ciascuno di questi esercizi, la solita orazione preparatoria e i tre preludi^b, secondo tutto ciò che è stato spiegato nella contemplazione dell'Incarnazione e della Natività^c,

3 e terminando con i tre colloqui^d delle tre categorie^e, o secondo la nota che viene dopo le categorie^f.

^a 62. 119. 204. 227; ^b 49. 105; ^c 101-117; ^d 62. 147. 156; ^e 147; ^f 157. 168. 199,4.

[160] *Seconda nota*. L'esame particolare, dopo pranzo e dopo cena si farà sopra le mancanze e negligenze circa gli esercizi e note complementari di questo giorno; e così in quelli che seguono^a.

^a 6,1-2. 90. 130. 207.

[161] 1. IL SESTO GIORNO: contemplazione su come Cristo nostro Signore andò dal fiume Giordano al deserto incluso^a; osservando in tutto la stessa forma del quinto.

^a 274.

2. IL SETTIMO GIORNO: come sant'Andrea e altri seguirono Cristo nostro Signore^a.

^a 275.

3. L'OTTAVO: discorso della montagna, che quello delle otto beatitudini^a.

^a 278.

4. IL NONO: come Cristo nostro Signore apparve ai suoi discepoli sulle onde del mare^a.

^a 280.

5. IL DECIMO: come il Signore predicava nel tempio^a.

^a 288.

6. L'UNDICESIMO: risurrezione di Lazzaro^a.

^a 285.

7. IL DODICESIMO: giorno delle palme^a.

^a 287.

[162] 1 *La prima nota*. Nelle contemplazioni di questa settimana, secondo il tempo che ciascuno vuole dedicarvi o secondo il frutto che farà, si può allungare o abbreviare^a.

2 Se si allungano, prendere i misteri della visita di nostra Signora a santa Elisabetta^b, i pastori^c, la circoncisione del bambino Gesù^d, i tre re^e, e altri ancora;

3 se si abbreviano, tralasciare anche alcuni di quelli proposti. Con ciò infatti si vuol dare un'introduzione e un metodo per poi meglio e più compiutamente contemplare^f.

^a 4,5-7. 8. 9. 10. 17,3. 72. 209,6. 226,5; ^b 263; ^c 265; ^d 266; ^e 267; ^f 228. 238,3. 261.

[163] *La seconda*. La materia delle scelte ^a si comincerà dalla contemplazione di Nazaret al Giordano incluso, corrispondente al quinto giorno^b, secondo che si dichiara nel seguito.

^a 169ss; ^b 158.

[164] 1 *La terza*. Prima di entrare nelle scelte, per affezionarsi^a alla vera dottrina di Cristo nostro Signore

2 giova molto considerare e fare attenzione sui seguenti tre gradi di umiltà, considerandoli a intervalli per tutto il giorno^b,

3 e similmente facendo i colloqui, secondo quanto avanti si dirà^c.

^a 5. 98,2. 234,1-2; ^b 208; ^c 168.

[CONSIDERAZIONE SUI TRE GRADI DI UMILTÀ]

[165] 1 *Il primo modo grado di umiltà* è necessario per la salvezza eterna, cioè che mi abbassi e mi umili tanto quanto mi sia possibile^a, perché in tutto obbedisca alla legge di Dio nostro Signore,
2 di modo che, anche se mi facessero padrone di tutte le cose create in questo mondo, neppure per la mia vita temporale mi metta a deliberare di trasgredire un comandamento sia divino sia umano, che mi obblighi a peccato mortale.

^a 324,1.

[166] 1 *Il secondo* è umiltà più perfetta della prima, se, cioè, io mi trovo in tale disposizione che non voglio né mi affeziono più a tenere ricchezza che povertà, a cercare più onore che disonore, a desiderare più vita lunga che breve^a,

2 essendo uguale il servizio di Dio nostro Signore e la salvezza dell'anima mia^b; e con ciò, né per tutto il creato e neppure se mi togliessero la vita, mi metta a deliberare di fare un peccato veniale.

^a 16. 23,5-6. 157. 170. 179; ^b 98,2. 167.

[167] 1 *Il terzo* è umiltà perfettissima, quando, cioè, includendo la prima e la seconda, ed è di uguali lode e gloria della divina maestà^a,

2 per imitare e assomigliare più attualmente a Cristo nostro Signore

3 voglio e scelgo^b piuttosto povertà con Cristo povero che ricchezza, piuttosto ignominie con Cristo pieno di esse che onori,

4 e desidero più di essere stimato insensato e folle per Cristo, il quale per primo fu ritenuto tale, che saggio e prudente in questo mondo^c.

^a 98,2. 166; ^b 98. 116. 146; ^c 98. 146.

[168] 1 *Nota*. Così, per chi desidera ottenere questa terza umiltà giova molto fare i tre sopradetti colloqui delle categorie^a,

2 chiedendo che il Signore nostro voglia sceglierlo per questa terza, maggiore e migliore umiltà^b, al fine di imitarlo e servirlo di più, se fosse di uguale o maggiore servizio e lode di sua divina maestà.

^a 147. 157. 159,3. 199,4; ^b 13,2. 16. 97. 199. 217,3. 319. 325,5. 350. 351.

[169] 1 PREAMBOLO PER FARE UNA SCELTA

2 *Primo punto*. In ogni buona scelta, in quanto dipende da noi, l'occhio della nostra intenzione dev'essere semplice^a, avendo di mira unicamente il fine per cui sono creato, cioè per lode di Dio nostro Signore e salvezza dell'anima mia^b;

3. e così qualunque cosa io scelga dev'essere tale da aiutarmi a conseguire il fine per cui sono creato, senza subordinare né tirare il fine al mezzo, ma il mezzo al fine.

4. Accade infatti che molti prima scelgano di sposarsi, il che è mezzo, e poi di servire Dio nostro Signore nel matrimonio, mentre servire Dio è fine^c. Similmente vi sono altri che prima vogliono avere benefici^d e poi servire Dio in essi^e.

5. Di modo che questi non vanno diritti a Dio, ma vogliono che Dio venga diritto alle loro affezioni disordinate^f; e di conseguenza, fanno del fine il mezzo e del mezzo il fine. Sicché quello che dovevano prendere per primo, prendono per ultimo^g.

6. Prima infatti dobbiamo prefiggerci il voler servire Dio, che è il fine, e secondariamente prendere beneficio o sposarmi se più mi conviene, che è mezzo per il fine;

7. così nessuna cosa deve muovermi a prendere tali mezzi o a privarmi di essi, se non soltanto il servizio e lode di Dio nostro Signore e salvezza eterna dell'anima mia^h.

^a 172,4; ^b 16,2. 23,2. 80. 155,3. 177. 179,1. 181. 184. 339; ^c 179. 181. 185; ^d 16,2. 171; ^e 179. 181. 185; ^f 1,3. 16,2. 21. 150,2. 172; ^g 153; ^h 1,3. 23. 179,3. 189,5. 233.

[170] 1 PER PRENDERE CONOSCENZA SU QUALI COSE SI DEBBA FARE SCELTA CONTIENE IN SÉ QUATTRO PUNTI E UNA NOTA

2 *Primo punto*. È necessario che ogni cosa di cui vogliamo fare scelta sia indifferente o buona in sé, rientri nell'ambito della santa madre^a Chiesa gerarchica^b e non sia cattiva né in opposizione ad essa.

^a 353. 363,5. 365,3; ^b 177,2. 352-370.

[171] 1 *Secondo*. Ci sono cose che sono soggette a scelta immutabile, come sacerdozio e matrimonio, ecc.;

2 altre che sono soggette a scelta mutabile, come prendere benefici^a o lasciarli, prendere beni temporali o rifiutarli.

^a 16,2. 169.

[172] 1 *Terzo*. Quando è già stata fatta la scelta in materia immutabile, non c'è più da scegliere, perché non si può sciogliere; così com'è matrimonio, sacerdozio, ecc.

2 C'è solo da osservare che se la persona non ha fatto una scelta debitamente e ordinatamente senza affetti disordinati^a, se ne penta e procuri di condurre buona vita nella sua scelta;

3 questa scelta tuttavia non sembra sia vocazione divina perché è scelta disordinata e obliqua^b; molti infatti in questo errano, facendo di scelta obliqua o cattiva vocazione divina;

4 perché ogni vocazione divina è sempre pura e limpida^c, senza interferenze di amore carnale o di altro affetto disordinato^d.

^a 169,3-7; ^b 1,3. 16,2. 21. 150,2. 169,5; ^c 169,2; ^d 173.

[173] 1 *Quarto*. Se qualcuno ha fatto scelta di cose che sono soggette a scelta mutabile, debitamente e ordinatamente, e senza aderire alla carne né al mondo^a,

2 non c'è motivo perché faccia una nuova scelta, ma in quella si perfezioni quanto potrà.

^a 172,4.

[174] 1 *Nota*. Bisogna notare che, se tale scelta mutabile non è stata sincera e bene ordinata^a,

2 allora giova rifarla nella maniera dovuta, se si desidera che da essa provengano frutti notevoli e molto graditi a Dio nostro Signore.

^a 150,2.

[175] 1. TRE TEMPI PER FARE SANA E BUONA SCELTA IN CIASCUNO DI ESSI

2. *Il primo tempo* è quando Dio nostro Signore così muove e attrae la volontà che, senza dubitare né poter dubitare, l'anima devota^a segue quello che le è mostrato,

3. così come fecero san Paolo e san Matteo nel seguire Cristo nostro Signore.

^a 330,1.

[176] *Il secondo*, quando si acquista sufficiente chiarezza e conoscenza per esperienza di consolazioni e desolazioni^a, e per esperienza di discernimento dei vari spiriti^b,

^a 6; ^b 313-336. 345-351.

[177] 1 *Il terzo tempo* è tempo tranquillo. Si ha quando la persona considerando prima perché è nato l'uomo, cioè per lodare Dio nostro Signore e salvare la propria anima^a,

2 e questo desiderando, sceglie come mezzo un genere di vita o uno stato entro i limiti della Chiesa^b, per essere aiutata nel servizio del proprio Signore e nella salvezza della propria anima^c.

3 Si ha tempo tranquillo quando l'anima non è agitata da vari spiriti e usa le sue facoltà naturali liberamente e tranquillamente^d.

^a 16,5. 23,2. 155,3. 177. 179,1. 180. 181. 184; ^b 170. 352-370; ^c 20,7. 181s; ^d 16,5. 23,2. 169. 179,3. 180. 185. 189,5.

[178] 1 Se la scelta non si fa nel primo o secondo tempo, seguono, per questo terzo tempo, due modi di farla.

2 IL PRIMO MODO PER FARE UNA BUONA E SANA SCELTA COMPRENDE SEI PUNTI

3 *Primo punto*. Mettermi dinanzi la cosa su cui voglio fare scelta, così come un ufficio o beneficio da prendere o lasciare, o qualunque altra cosa che è soggetta a scelta mutabile.

[179] 1 *Secondo*. È necessario avere come obiettivo il fine per cui sono creato, che è per lodare Dio nostro Signore e salvare la mia anima^a;

2 e con questo trovarmi libero^b, senza alcun affetto disordinato, in modo da non essere inclinato o affezionato più a prendere la cosa proposta che a lasciarla, né più a lasciarla che a prenderla;

3 ma in modo che mi trovi come nel mezzo di una bilancia^c, per seguire quello che sentirò^d essere più a gloria e lode di Dio nostro Signore e per la salvezza della mia anima^e.

^a 16,5. 23,2. 169. 177. 180. 181. 185. 189,5; ^b 16. 23,5-6. 157. 166. 170. 342; ^c 15,5-6; ^d 2,4. 62. 63. 65,4. 89,5. 109. 184. 313. 345. 352; ^e 339.

[180] 1. *Terzo*. Chiedere a Dio nostro Signore che voglia muovere la mia volontà^a e mettere nella mia anima quello che io devo fare, circa la cosa proposta, che sia di maggiore lode e gloria sua^b,
2. riflettendo bene e fedelmente con la mia intelligenza, e scegliendo secondo la sua santissima e benevola volontà^c.

^a 15,3. 155,1-2. 184; ^b 16,5. 23,2. 169. 177. 181. 185.189,5; ^c 5. 234,5.

[181] 1 *Quarto*. Considerare, ragionando^a, quanti vantaggi o utilità mi provengono nel tenere l'ufficio o beneficio proposto, solo per la lode di Dio nostro Signore e la salvezza della mia anima^b;
2 e, al contrario, considerare ugualmente gli svantaggi e i pericoli che ci sono nel tenerlo.

3 Fare altrettanto nella seconda parte: considerare cioè i vantaggi e utilità nel non tenerlo, e similmente, al contrario, gli svantaggi e pericoli nel non tenerlo.

^a 20,8. 177; ^b 16,5. 23,2. 169. 177. 179,3. 180. 185. 189,5.

[182] 1 *Quinto*. Dopo aver così ponderato e ragionato^a sotto ogni aspetto sopra la cosa proposta, osservare da quale parte la ragione inclina di più;

2 e così, secondo la maggiore mozione razionale e non secondo qualche mozione sensuale, si deve fare deliberazione^b sulla cosa proposta.

^a 20,8. 177; ^b 183. 187.

[183] 1 *Sesto*. Fatta tale scelta o deliberazione^a la persona che così l'ha fatta deve andare a pregare, con molta diligenza, davanti a Dio nostro Signore,

2 ed offrirgli tale scelta, perché sua divina maestà voglia riceverla e confermare^b se è di sua maggior lode e servizio.

^a 182,2. 187; ^b 188.

[184] 1 IL SECONDO MODO PER FARE UNA SANA E BUONA SCELTA COMPRENDE QUATTRO REGOLE E UNA NOTA^a

2 *La prima regola* è che quell'amore che mi muove e mi fa scegliere la cosa discenda dall'alto, dall'amore di Dio^b;

3 in modo che colui che sceglie senta^c prima in sé che quell'amore che più o meno ha per la cosa che sceglie è solo per il suo Creatore e Signore^d.

^a 348-341; ^b15,3. 155,1-2. 180,1. 237. 338; ^c 2,4. 62. 63. 65,4. 89,5. 105. 179. 313. 335. 352. ^d 16,5. 23,7. 46. 155,3. 169,2.

[185] 1 *Seconda regola*. Pensare a un uomo che non ho mai visto né conosciuto e, desiderando io ogni sua perfezione, considerare quello che gli direi di fare e scegliere per la maggior gloria di Dio nostro Signore e maggiore perfezione della sua anima^a.

2 Osservare la regola che pongo per l'altro^b, facendo io altrettanto.

^a 16,5. 23,2. 169. 177. 179. 180. 181; ^b 339.

[186] *Terza regola*. Immaginandomi in punto di morte, considerare il modo di procedere che allora vorrei aver tenuto nella maniera di fare la presente scelta e regolandomi su di essa, prendere coerentemente la mia decisione^a.

^a 340.

[187] 1 *Quarta regola*. Immaginando e considerando come mi troverò nel giorno del giudizio, pensare a come allora vorrei aver deliberato^a in merito alla cosa presente;

2 e la regola, che allora vorrei aver seguito, prenderla adesso per potermi trovare allora con piena soddisfazione e gaudio^b.

^a 182,2. 183; ^b 341.

[188] *Nota*. Adottate le suddette regole per la mia salute (G=salvezza) e quiete eterna, farò la mia elezione e oblazione a Dio nostro Signore, secondo il sesto punto del primo modo di fare elezione^a.

^a 183.

[189] 1 PER EMENDARE E RIFORMARE IL PROPRIO GENERE E STATO DI VITA

2 Quanto a coloro che sono costituiti in prelatura o in matrimonio (sia che abbondino molto di beni temporali, sia che no), bisogna avvertire che

3 quando non hanno motivo o molto pronta volontà per scegliere delle cose che sono soggette a scelta mutabile,

4 è molto utile, invece di scegliere, dare modo di procedere per emendare e riformare il proprio genere e stato di vita di ciascuno di loro^a;

5 ponendo cioè la loro esistenza, genere e stato di vita a lode e gloria di Dio nostro Signore e salvezza della propria anima^b.

6 Per raggiungere e conseguire questo fine, deve molto considerare e riconsiderare mediante gli esercizi e i modi di scegliere, secondo ciò che è stato spiegato^c,

7 quanta abitazione e quanti domestici debba tenere, come li debba dirigere e governare, come debba istruirli con la parola e con l'esempio^d;

8 similmente dei suoi averi: quanto debba destinare alla propria famiglia e abitazione e quanto distribuire ai poveri e ad altre opere pie^e,

9 non volendo né cercando alcun'altra cosa che, in tutto e per tutto, una maggiore lode e gloria di Dio nostro Signore.

10 Pensi, infatti, ciascuno che tanto più progredirà in tutte le cose spirituali, quanto più uscirà dal proprio amore, volere e interesse^f.

^a 343,2. 344,5-6; ^b 23,2. 169,2. 179,1. 180. 181; ^c 175. 188; ^d 344; ^e 344,5-6; ^f 16,2. 21. 97. 146. 147. 157. 167. 199.

[TERZA SETTIMANA]

[190] 1 PRIMO GIORNO. LA PRIMA CONTEMPLAZIONE A MEZZANOTTE: COME CRISTO NOSTRO SIGNORE ANDÒ DA BETANIA VERSO GERUSALEMME, FINO ALL'ULTIMA CENA INCLUSA^a, E CONTIENE IN SÉ LA PREGHIERA PREPARATORIA, TRE PRELUDI, SEI PUNTI E UN COLLOQUIO.

2 La solita *preghiera preparatoria*^b.

^a 289; ^b 46.

[191] 1 *Il primo preludio* è richiamare la storia. Qui è come Cristo nostro Signore da Betania inviò due discepoli a Gerusalemme, a preparare la cena, e dopo egli stesso vi andò con gli altri discepoli; 2 e come, dopo aver mangiato l'agnello pasquale e aver cenato, lavò loro i piedi, e diede il suo santissimo corpo e prezioso sangue ai suoi discepoli, e fece loro un discorso, dopo che Giuda andò a vendere il suo Signore.

[192] 1 *Il secondo*: composizione vedendo il luogo. Qui sarà considerare la strada da Betania a Gerusalemme, se ampia, se stretta, se piana, ecc.

2 Similmente il luogo della cena, se grande, se piccolo, se di una maniera o di un'altra.

[193] *Il terzo*: domandare quello che voglio. Qui sarà dolore, dispiacere e confusione^a, perché per i miei peccati il Signore va alla passione^b.

^a 48,4-5. 50. 74. 78. 195. 206; ^b 48,2-3. 55. 87. 104. 203. 206. 316,3.

[194] 1 *Il primo punto*: vedere le persone della cena; e, riflettendo in me stesso, procurare di ricavarne qualche frutto.

2 *Il secondo*: udire quello che dicono; e similmente ricavarne qualche frutto.

3 *Il terzo*: osservare quello che fanno; e ricavarne qualche frutto^a.

^a 106. 108. 114-116. 122-125.

[195] 1 *Il quarto*: considerare quello che Cristo nostro Signore soffre nell'umanità, o vuole soffrire, secondo il passo che si contempla;

2 e qui cominciare con vigoroso impegno, a dolermi, rattristarmi, piangere^a; e così continuare a lavorare negli altri punti che seguono.

^a 78. 193. 206.

[196] *Il quinto*: considerare come la divinità si nasconde^a, cioè come potrebbe distruggere i suoi nemici e non lo fa, e come lascia soffrire la santissima umanità tanto crudelissimamente.

^a 223.

[197] *Il sesto*: considerare come tutto questo soffre per miei peccati, ecc.; e che cosa io devo fare e patire per lui^a.

^a 43. 53,2. 61. 236.

[198] Terminare con un *colloquio* con Cristo nostro Signore e infine con un *Pater noster*.

[199] 1 *Nota*. Bisogna avvertire che, come sopra è in parte spiegato^a, nei colloqui dobbiamo ragionare e chiedere secondo la materia proposta;

2 cioè secondo che mi trovi tentato o consolato, e secondo che desideri avere l'una o l'altra virtù, secondo che voglia dispormi verso l'una o l'altra parte^b, secondo che voglia dolermi o rallegrarmi della cosa che contemplo,

3 finalmente chiedendo quello che più efficacemente desidero circa alcune cose particolari.

4 In questo modo si può fare un solo colloquio con Cristo nostro Signore oppure, se la materia o la devozione lo muovono, si possono fare tre colloqui: uno alla Madre, uno al Figlio, l'altro al Padre, 5 nella stessa forma che è proposta nella seconda settimana, nella meditazione delle tre categorie^c, con la nota che segue^d.

^a 54. 61. 63. 109. 157. 225; ^b 13,2. 16. 97. 157. 168. 217,3. 319. 325,5. 350. 351; ^c 147. 156; ^d 157. 159,3. 168.

[200] SECONDA CONTEMPLAZIONE AL MATTINO: DALLA CENA ALL'ORTO INCLUSO^a
^a 290.

2 La solita *preghiera preparatoria*.

^b 46.

[201] 1 *Il primo preludio* è la storia. Qui sarà, come Cristo nostro Signore discese con i suoi undici discepoli dal monte Sion, dove fece la cena, per la valle di Giosafat,

2 lasciando gli otto in una parte della valle e gli altri tre in una parte dell'orto;

3 e, ponendosi in preghiera, suda sudore come gocce di sangue ;

4 e dopo che tre volte pregò il Padre e svegliò i suoi tre discepoli, dopo che alla sua voce caddero i nemici,

5 e dopo che Giuda gli diede la pace e san Pietro tagliò l'orecchio a Malco e Cristo lo rimise al suo posto,

6 arrestato come un malfattore, lo portano giù per la valle e su per il pendio alla casa di Anna^a.

^a 290. 291.

[202] *Il secondo*: vedere il luogo^a. Qui sarà considerare la strada dal monte Sion alla valle di Giosafat^b, e similmente l'orto, se lungo, se largo, se di una maniera, se di un'altra.

^a 47. 91. 103; ^b 112. 158. 192.

[203] *Il terzo* consiste nel domandare quello che voglio, quello che è propriamente da domandare nella passione: dolore con^a Cristo addolorato, strazio con Cristo straziato, lacrime, intima pena di tanta pena che Cristo soffrì per me^b.

^a 95,5; ^b 48,2-3. 55. 78. 87. 104. 193. 195. 202. 206. 316,3.

[204] 1 *Prima nota*. In questa seconda contemplazione, dopo avere fatto la preghiera preparatoria con i tre preludi già detti, per i punti e i colloqui si terrà lo stesso modo di procedere che si tenne nella prima contemplazione della cena^a.

2 E all'ora di messa e vesperi si faranno due ripetizioni^b, sulla prima e seconda contemplazione, e dopo, prima di cena, si applicheranno i sensi^c sulle due suddette contemplazioni^d;

3 sempre premettendo la preghiera preparatoria e i tre preludi, secondo l'argomento, nella stessa forma che si è detta e spiegata nella seconda settimana^e.

^a 194-198; ^b 62. 134. 148; ^c 121. 133. 227; ^d 72. 227; ^e 118,3. 119. 128. 133. 159.

[205] *Seconda nota*. Secondo che l'età, la disposizione e il temperamento^a aiutino, la persona che si esercita farà ogni giorno i cinque esercizi o meno^b.

^a 4,5-7. 18. 72,2. 129; ^b 12. 72. 128. 133. 227.

[206] 1 *Terza nota*. In questa terza settimana si cambieranno in parte la seconda e sesta nota complementare.

2 La seconda: appena svegliato, tenendo presente dove vado e a che fine, riassumendo un poco la contemplazione che voglio fare, secondo il mistero da contemplare^a,

3 mentre mi alzo e mi vesto, mi sforzerò di rattristarmi e dolermi per tanto dolore e tanto soffrire di Cristo nostro Signore^b.

4 La sesta^a si muterà, procurando di non richiamare pensieri allegri, anche se buoni e santi, così come sono di risurrezione e di gloria, ma piuttosto inducendo me stesso a dolore, pena e strazio^b,

5 richiamando frequentemente alla memoria fatiche, sofferenze e dolori, che Cristo nostro Signore sostenne dal momento in cui nacque^c fino al mistero della passione, nel quale al presente mi trovo^d.

^a 74. 78. 130. 229; ^b 195; ^c 116; ^d 78. 100. 127. 130.

[207] *Quarta nota*. L'esame particolare sopra gli esercizi e note complementari presenti si farà così come si è fatto nella settimana passata^a.

^a 6,1-2. 90. 130. 160.

[208] 1 IL SECONDO GIORNO, a mezzanotte: contemplazione dall'orto alla casa di Anna inclusa^a, e al mattino dalla casa di Anna alla casa di Caifa inclusa^b;
2 e poi le due ripetizioni e l'applicare i sensi, secondo ciò che sta già detto^c.

3 IL TERZO GIORNO, a mezzanotte: dalla casa di Caifa a Pilato incluso^d, e al mattino da Pilato a Erode incluso^e,
4 e poi le ripetizioni e i sensi, nella forma già detta^c.

5 IL QUARTO GIORNO, a mezzanotte: da Erode a Pilato^f, facendo e contemplando fino alla metà dei misteri della medesima casa di Pilato;
6 e dopo, nell'esercizio del mattino, gli altri misteri che restarono della medesima casa, e le ripetizioni e i sensi come sta detto^c.

7 IL QUINTO GIORNO, a mezzanotte: dalla casa di Pilato fino all'essere posto in croce^g, e al mattino da che fu innalzato in croce fino a che spirò^h; poi le due ripetizioni e i sensi.

8 IL SESTO GIORNO, a mezzanotte: dalla deposizione dalla croce fino al sepolcro esclusoⁱ, e al mattino dal sepolcro incluso fino alla casa dove nostra Signora andò, dopo che suo Figlio fu sepolto.

9 IL SETTIMO GIORNO: contemplazione di tutta la passione insieme, nell'esercizio della mezzanotte e della mattina;

10 e al posto delle due ripetizioni e dei sensi, considerare tutto quel giorno, quanto più spesso si potrà^l; come il corpo santissimo di Cristo nostro Signore rimase sciolto e separato dall'anima^m, e dove e come fu sepolto.

11 Similmente si consideri la solitudine di nostra Signora, con tanto dolore e sofferenza; poi, dall'altra parte, quella dei discepoli.

^a 291; ^b 292; ^c 204; ^d 293; ^e 294; ^f 295; ^g 296; ^h 297; ⁱ 298; ^l 164; ^m 219.

[209] 1 *Nota*. È da notare che chi vuole trattenersi più a lungo^a nella passione deve prendere in ciascuna contemplazione meno misteri, cioè nella prima contemplazione solamente la cena,

2 nella seconda la lavanda dei piedi; nella terza il dare loro il sacramento; nella quarta il discorso che Cristo fece loro; e così per le altre contemplazioni e misteri.

3 Così pure, finita la passione, prenda un giorno intero la metà di tutta la passione, e il secondo giorno l'altra metà, e il terzo giorno tutta la passione.

4 Al contrario, chi vorrà abbreviare la passione prenda a mezzanotte la cena, al mattino l'orto, all'ora di messa la casa di Anna, all'ora dei vesperi la casa di Caifa, al posto dell'ora prima di cena la casa di Pilato;

5 di modo che, non facendo ripetizioni né applicando i sensi, faccia ogni giorno cinque esercizi distinti, e in ogni esercizio un mistero diverso di Cristo nostro Signore.

6 Dopo aver così esaurita tutta la passione, può fare un altro giorno tutta la passione insieme, in un esercizio o in diversi, come gli sembrerà meglio che per ricavarne frutto^b.

^a 4,5-7. 8-10. 162,1. 226,5; ^b 17,3. 18. 162,1. 226,5.

[210] 1 REGOLE PER ORDINARSI NEL MANGIARE PER L'AVVENIRE

2 *La prima regola.* Dal pane conviene astenersi meno, perché non è cibo sul quale l'appetito suole essere tanto disordinato o su cui la tentazione insista, come negli altri cibi.

[211] 1 *La seconda.* Circa il bere, l'astinenza sembra più conveniente che circa il mangiare il pane; 2 pertanto si deve molto considerare quello che giova, per ammetterlo, e quello che fa danno per eliminarlo.

[212] 1 *La terza.* Circa gli altri cibi, si deve osservare una maggiore e più completa astinenza; perché in questo campo l'appetito è più incline a disordine e la tentazione è più insistente; 2. e così l'astinenza nei cibi per evitare disordine si può tenere in due modi: uno, abituandosi a mangiare cibi grossolani; l'altro, se delicati, in piccola quantità.

[213] 1. *La quarta.* Facendo attenzione a non cadere in infermità^a, quanto più la persona toglierà dal conveniente, più presto giungerà al giusto mezzo^b da tenere nel mangiare e nel bere, per due ragioni:

2 la prima perché, aiutandosi e disponendosi così, sentirà molte volte di più le interne cognizioni, consolazioni e divine ispirazioni, mediante le quali le sarà indicato il (giusto) mezzo che le conviene^c;

3 la seconda, se in tale astinenza la persona si vede debilitata nel fisico e meno disposta per gli esercizi spirituali, facilmente potrà giudicare quello che più conviene al suo sostentamento corporale.

^a 83,2. 84,2. 86,2. 89,5. 129; ^b 84,3. 229. 350; ^c 89,5. 318,2. 336.

[214] 1 *La quinta.* Durante il pasto, la persona faccia conto di vedere Cristo nostro Signore che mangia con i suoi apostoli, e come beve, come guarda, come parla; e procuri di imitarlo^a.

2 Di modo che l'attenzione sia occupata principalmente nella considerazione di nostro Signore e secondariamente nel sostentamento del corpo;

3 perché così si raggiunga una maggiore armonia e ordine nel modo di comportarsi e di governarsi.

^a 248.

[215] 1 *La sesta.* Durante il pasto, un'altra volta si può fare un'altra considerazione, o sulla vita dei santi o su qualche pia contemplazione o su qualche attività spirituale da fare;

2. perché, con l'attenzione concentrata su queste cose, si sentirà minore gusto e soddisfazione nel mangiare.

[216] 1 *La settima.* Bisogna evitare che l'animo sia tutto intento a quello che si mangia, e che uno mangi in fretta spinto dall'appetito ;

2 al contrario bisogna avere padronanza di sé, sia nel modo di mangiare sia nella quantità.

[217] 1 *L'ottava.* Per evitare disordine, giova assai che, dopo pranzo o dopo cena, o in altra ora in cui non senta appetito di mangiare,

2 la persona determini dentro di sé la quantità che conviene che mangi nel prossimo pranzo o cena e così di seguito ogni giorno.

3 Non vada oltre tale misura per nessun appetito né tentazione; anzi, per meglio vincere ogni appetito disordinato e tentazione del nemico, se è tentato di mangiare più, mangi meno^a.

^a 13,2. 16,2. 21. 97. 157. 168. 199. 217,3. 319. 325,5. 350. 351.

[QUARTA SETTIMANA]

[218] 1 LA PRIMA CONTEMPLAZIONE: COME CRISTO NOSTRO SIGNORE APPARVE A NOSTRA SIGNORA^a

2 La solita *preghiera preparatoria*.

^a 299.

[219] 1 *Il primo preludio* è la storia. Qui è come, dopo che Cristo spirò in croce e il corpo rimase separato dall'anima e con esso sempre unita la divinità, l'anima beata, unita anch'essa alla divinità, discese agli inferi;

2 da dove, dopo aver liberato le anime giuste ed essere venuto al sepolcro, risuscitato^a apparve alla sua benedetta Madre in corpo e in anima^b.

^a 311,3-4. 298; ^b 298.

[220] *Il secondo*: composizione vedendo il luogo. Qui sarà vedere la disposizione del santo sepolcro e il luogo o casa di nostra Signora, osservandone le singole parti; similmente la stanza, il posto della preghiera, ecc.^a.

^a 103. 112. 151. 232.

[221] *Il terzo*: domandare quello che voglio. Qui sarà chiedere grazia per rallegrarmi e godere intensamente^a di tanta gloria e gioia di Cristo nostro Signore^b.

^a 316,4. 329,1. 334,3; ^b 48,2-3. 78. 130. 206. 229.

[222] *Il primo, secondo e terzo punto* siano quelli soliti che abbiamo indicato nella cena di Cristo nostro Signore^a.

^a 194.

[223] *Il quarto*: considerare come la divinità, che sembrava nascondersi nella passione^a, appare e si manifesta ora così miracolosamente nella santissima risurrezione, attraverso i suoi veri e santissimi effetti^b.

^a 196; ^b 124.

[224] *Il quinto*: considerare il compito di consolatore che Cristo nostro Signore svolge, paragonandolo al modo con cui gli amici sono soliti consolare gli altri^a.

^a 54. 61. 109. 199.

[225] Finire con un *colloquio*, o colloqui, secondo la materia trattata^a, e un *Pater noster*.

^a 54. 61. 109. 147. 156. 157.

[226] 1 *Prima nota*. Nelle contemplazioni seguenti si proceda per tutti i misteri della risurrezione, nella maniera sotto indicata^a, fino all'ascensione inclusa^b,
2 usando e mantenendo nel resto, in tutta la settimana della risurrezione, il medesimo modo di procedere che si è tenuto in tutta la settimana della passione^c.
3 Di modo che, per questa prima contemplazione della risurrezione, quanto ai preludi ci si regoli secondo l'argomento;
4 e quanto ai cinque punti, siano gli stessi; e ugualmente le note complementari di cui si dirà più avanti^d;
5 e così in tutto il resto ci si può regolare secondo il modo esposto nella settimana della passione, cioè nelle ripetizioni, nei cinque sensi, nell'abbreviare o allungare i misteri, ecc.^e.
^a 227; ^b 300-312; ^c 199. 204; ^d 229; ^e 4,5-7. 4,8-10. 17,3. 18. 162,1. 209,6.

[227] 1 *Seconda nota*. Comunemente in questa quarta settimana è conveniente, più che nelle altre tre passate, fare quattro esercizi e non cinque^a.
2 Il primo al mattino, appena alzato; il secondo all'ora di messa o prima di mangiare, al posto della prima ripetizione; il terzo all'ora dei vesperi, al posto della seconda ripetizione;
3 il quarto prima di cenare, applicando i cinque sensi sui tre esercizi dello stesso giorno^b, notando e soffermandosi nelle parti più importanti e dove si siano sentiti maggiori mozioni e gusti spirituali^c.
^a 12. 72. 128. 133; ^b 205; ^c 6,1-2. 62,2. 118,3. 254. 313ss.

[228] 1 *Terza nota*. Dato che in tutte le contemplazioni è stato proposto un numero determinato di punti, come tre o cinque, ecc., la persona che contempla può stabilire più o meno punti come meglio si troverà;
2 perciò giova molto, prima di entrare nella contemplazione, prevedere e annotare in numero determinato^a i punti che deve trattare.
^a 162,3. 238,2. 261.

[229] 1 *Quarta nota*. In questa quarta settimana, di tutte le dieci note complementari si devono mutare la seconda, la sesta, la settima e la decima.
2 La seconda: appena svegliato^a, prospettarmi la contemplazione da fare, desiderando essere toccato e allietato per tanta gioia e letizia di Cristo nostro Signore^b.
3 La sesta^c: richiamare alla memoria e pensare cose che suscitano piacere, letizia e gioia spirituale, come ad esempio la gloria.
4 La settima^d: servirsi della luce o dei vantaggi delle stagioni, come il fresco d'estate, e il sole o calore d'inverno, nella misura in cui l'anima pensi o ritenga che sia di aiuto per gioire nel suo Creatore e Redentore.
5 La decima^e: al posto della penitenza, si osservi la temperanza e il giusto mezzo^f in tutto, a meno che non ci siano prescrizioni di digiuni o astinenze stabiliti dalla Chiesa; perché questi si devono sempre osservare, a meno che non ci sia giusto impedimento.
^a 74. 130. 206; ^b 48,2-3. 221; ^c 78. 130. 206. 221; ^d 23,4. 79. 130; ^e 82. 130; ^f 84,3. 213. 350.

[230] 1 CONTEMPLAZIONE PER GIUNGERE AD AMARE

2 *Nota.* Anzitutto conviene avvertire due cose.

La prima è che l'amore si deve porre più nelle opere^a che nelle parole.

^a 367. 368.

[231] 1 La seconda è che l'amore consiste nella comunicazione reciproca, cioè nel dare e comunicare l'amante all'amato quello che ha, o di quello che ha o può, e così a sua volta l'amato all'amante; 2 di maniera che se l'uno ha scienza la dia a chi non l'ha, e così se onori, se ricchezze l'uno all'altro^a.

3 *Preghiera solita*^b.

^a 234,4-5. 235,3. 236,2; ^b 46.

[232] *Primo preludio:* composizione^a. Qui è vedere come sto davanti a Dio nostro Signore, agli angeli, ai santi che intercedono per me^b.

^a 47. 91. 103. 112. 151; ^b 98,1. 151.

[233] *Il secondo:* chiedere quello che voglio. Qui sarà chiedere conoscenza interna di tanto bene ricevuto, perché riconoscendolo interamente io possa in tutto amare e servire sua divina maestà^a.

^a 23,7. 152. 169,6. 316,2. 363,1.

[234] 1 *Il primo punto:* richiamare alla memoria i benefici ricevuti^a nella creazione e nella redenzione e i doni particolari;

2 ponderando con molto affetto^b quanto ha fatto Dio nostro Signore per me, e quanto mi ha dato di quello che ha; quindi di conseguenza il medesimo Signore desidera darsi a me, in quanto può, secondo il suo disegno divino.

3 E con questo riflettere in me stesso, considerando con molta ragione e giustizia quello che io devo da parte mia offrire e dare a sua divina maestà, cioè tutte le mie cose e me stesso con esse, come uno che offre con molto affetto^c.

4 Prendi, Signore, e ricevi

tutta la mia libertà,

la mia memoria,

la mia intelligenza

e tutta la mia volontà,

tutto ciò che ho e possiedo^d;

5. tu me lo hai dato,

a te, Signore, lo ridono;

tutto è tuo,

di tutto disponi secondo ogni tua volontà^e;

dammi il tuo amore e la tua grazia;

questo mi basta .

^a 43. 55; ^b 164; ^c 5. 98,1; ^d 5; ^e 5. 180.

[235] 1 *Il secondo:* osservare come Dio abita nelle creature^a: negli elementi dando essere, nelle piante facendo vegetare, negli animali fornendoli di sensi, negli uomini dando l'intendere;

2 e così in me dandomi essere, vita, sensi e facendomi intendere ; così pure col fare di me un tempio, essendo io creato a somiglianza e immagine di sua divina maestà.

3 Similmente riflettere in me stesso, nel modo detto nel primo punto, o in altro modo che senta migliore. Nella stessa maniera si farà su ogni punto che segue.

^a 39.

[236] 1 *Il terzo*: considerare come Dio fatica e opera^a per me in tutte le cose create sulla faccia della terra, cioè si comporta come uno che lavora .

2 Così nei cieli, negli elementi, nelle piante, frutti, armenti, ecc., dando essere, conservando, facendo vegetare, dando i sensi, ecc. Poi riflettere in me stesso^b.

^a 43. 53. 61. 197; ^b 43. 197. 234. 235.

[237] 1 *Il quarto*: considerare come tutti i beni e doni discendono dall'alto^a, per esempio la mia limitata potenza dalla somma e infinita di lassù, e così la giustizia, bontà, pietà, misericordia, ecc.^b; così come dal sole discendono i raggi, dalla fonte le acque, ecc.

2 Dopo terminare riflettendo in me stesso, come si è detto^c. Finire con un *colloquio* e un *Pater noster*.

^a 180,1. 184. 338; ^b 59. 258; ^c 234. 235.

[238] 1 TRE MODI DI PREGARE.

[PRIMO MODO DI PREGARE:] E PRIMO, SUI COMANDAMENTI

2 *Il primo modo di pregare* è sopra i dieci comandamenti e i sette vizi capitali, le tre facultà dell'anima e i cinque sensi del corpo^a;

3 questo modo di pregare consiste più nel dare una forma, un modo ed esercizi, perché l'anima si prepari e faccia frutto, e perché la preghiera sia accetta, piuttosto che dare un vero e proprio metodo di preghiera^b.

^a 18,7; ^b 162,3. 228. 261.

[239] 1 Innanzi tutto, si faccia l'equivalente della seconda nota complementare della seconda settimana^a, cioè, prima di entrare nella preghiera si riposi un poco lo spirito, sedendo o passeggiando, come meglio sembrerà, considerando dove vado e a che^b.

2 E questa stessa nota complementare si seguirà all'inizio di tutti i modi di pregare^c.

^a 73. 131; ^b 75; ^c 250. 258.

[240] 1 Una *preghiera preparatoria*^a: per esempio chiedere grazia a Dio nostro Signore perché possa conoscere in che cosa ho mancato circa i dieci comandamenti;

2 e così pure chiedere grazia e aiuto per emendarmi in avvenire^b, domandando perfetta intelligenza di essi per meglio osservarli, e per maggiore gloria e lode di sua divina maestà.

^a 248; ^b 61.

[241] 1 Per il primo modo di pregare, conviene considerare e pensare, nel primo comandamento, come l'ho osservato e in che cosa ho mancato;

2 soffermandomi il tempo necessario per dire tre volte *Pater noster* e tre volte *Ave Maria*,

3 e se in questo tempo scopro mie mancanze, chiedere venia e perdono di esse, e dire un *Pater noster*.

4 E in questo stesso modo si faccia in ciascuno di tutti i dieci comandamenti.

[242] 1 [*Prima nota*]. Bisogna notare che quando uno si sofferma a pensare su un comandamento nel quale trova che non ha abitudine alcuna di peccare, non è necessario che si trattenga tanto tempo;

2 ma, nella misura in cui scopra di cadere di più o di meno in quel comandamento, deve di più o di meno fermarsi nella considerazione ed esame di esso.

3 E lo stesso si osservi nei vizi capitali.

[243] 1 *Seconda nota*. Concluso il discorso su tutti i comandamenti, dopo essermi accusato e aver chiesto grazia e aiuto per emendarmi in avvenire^a,

2 devo terminare con un colloquio con Dio nostro Signore, secondo l'argomento trattato .

^a 61. 240. 257.

[244] 1 SECONDO, SUI VIZI CAPITALI

2 [*Modo.*] Circa i sette vizi capitali dopo la nota complementare^a si faccia la preghiera preparatoria nella maniera già detta^b,

3 solo cambiando la materia che qui riguarda i vizi che si devono evitare, e prima era dei comandamenti che si devono osservare;

4 e similmente si osservino l'ordine e regola già detta e il colloquio^c.

^a 239; ^b 240; ^c 241-243.

[245] Per meglio conoscere le colpe commesse nei vizi capitali, si considerino i loro contrari, e così, per meglio evitarli, si proponga e si procuri, con santi esercizi^a, di acquistare e conservare le sette virtù ad essi contrarie.

^a 24.

[246] 1 TERZO, SOPRA LE FACOLTÀ DELL'ANIMA

2 *Modo* . Nelle tre facoltà dell'anima si osservi lo stesso ordine e regola che nei comandamenti, facendo la nota complementare corrispondente, la preghiera preparatoria e il colloquio^a.

^a 239-243.

[247] 1 QUARTO, SUI CINQUE SENSI DEL CORPO

2 *Modo* . Circa i cinque sensi del corpo si terrà sempre lo stesso ordine, cambiando la materia.

[248] 1 Chi vuole imitare nell'uso dei propri sensi Cristo nostro Signore^a si raccomandi nella preghiera preparatoria a sua divina maestà e, dopo avere considerato ciascuno dei sensi, dica un'*Ave Maria* o un *Pater noster*;

2 e chi vuole imitare nell'uso dei sensi nostra Signora, si raccomandi a lei nella preghiera preparatoria perché gli ottenga grazia dal Figlio suo e Signore per questo e, dopo aver considerato ciascuno dei sensi, dica un'*Ave Maria*.

^a 214.

[249] SECONDO MODO DI PREGARE: È CONTEMPLANDO IL SIGNIFICATO DI OGNI PAROLA DELLA ORAZIONE

[250] La stessa nota complementare del primo modo di pregare si applicherà in questo secondo^a.
^a 239. 258.

[251] *La preghiera preparatoria* si farà conforme alla persona a cui si indirizza la preghiera^a.
^a 248.

[252] 1 *Secondo modo di pregare*: la persona, in ginocchio o seduta, secondo che si trovi più disposta e una maggiore devozione l'accompagni^a, tenendo gli occhi chiusi o fissi in un luogo senza andare con essi vagando, dica *Pater*;
2 e stia nella considerazione di questa parola tanto tempo quanto trova significati, paragoni, gusti e consolazione in considerazioni pertinenti a tale parola;
3 e allo stesso modo faccia in ogni parola del *Pater noster* o di qualsiasi altra orazione che in questo modo voglia pregare.
^a 76. 254.

[253] *Prima regola* : la persona rimarrà nella maniera già detta un'ora in tutto il *Pater noster*; finito il quale dirà un'Ave Maria, Credo, Anima Christi e Salve Regina^a, vocalmente o mentalmente, secondo il modo consueto.
^a 258.

[254] 1 *Seconda regola*: se la persona che contempla il *Pater noster* trovasse in una sola parola o in due tanta buona materia su cui pensare, e gusto e consolazione^a,
2 non si curi di passare avanti, anche se finisce l'ora in quello che trova^b; finita la quale, dirà il resto del *Pater noster* nel modo consueto.
^a 2. 6,1-2. 62,2. 118,3. 227,3. 252,3. 313ss; ^b 76,2.

[255] 1 *Terza regola*: se in una parola o due del *Pater noster* si è fermato per un'ora intera^a, un altro giorno, quando vorrà tornare alla preghiera, dica la suddetta parola o le due, secondo il solito,
2 e riprenda a contemplare dalla parola che segue immediatamente, come si è detto nella seconda regola.
^a 12. 128.

[256] *Prima nota*. Bisogna avvertire che, finito il *Pater noster* in uno o in molti giorni, si deve fare lo stesso con l'Ave Maria, e poi con le altre preghiere; in modo che per qualche tempo sempre si eserciti in una di esse.

[257] *Seconda nota*. Finita l'orazione, chieda in poche parole, rivolgendosi alla persona alla quale è diretta la preghiera, le virtù o grazie di cui sente avere maggiore necessità^a.
^a 240. 243.

[258] 1 TERZO MODO DI PREGARE: A RITMO

2 La nota complementare sarà la stessa del primo e del secondo modo di pregare^a.

3 *La preghiera preparatoria* sarà come nel secondo modo di pregare^b.

4 *Terzo modo di pregare*: a ogni respiro o alito si deve pregare mentalmente, dicendo una parola del *Pater noster* o di altra orazione che si recita, in modo che una sola parola si dica tra un respiro e l'altro,

5 e durante questo tempo, si consideri principalmente il significato di tale parola, o la persona che si prega, o la pochezza di se stesso, o la differenza tra tanta altezza e tanta bassezza propria^c;

6 e con la medesima forma e regola procederà nelle altre parole del *Pater noster*; e le altre orazioni, cioè *Ave Maria, Anima Christi, Credo e Salve Regina*, si diranno secondo il solito^d.

^a 239. 250; ^b 251; ^c 59. 237; ^d 253.

[259] *Prima regola* : in altro giorno, o in altra ora che si desidera pregare, dica l'Ave Maria a ritmo, e le altre preghiere, secondo il solito, e così di seguito procedendo con le altre.

[260] *Seconda*: chi volesse trattenersi di più nella preghiera a ritmo può dire tutte le sopradette orazioni o parte di esse osservando lo stesso ordine del respiro a ritmo, come si è dichiarato^a.

^a 258.

[261] 1 I MISTERI DELLA VITA DI CRISTO NOSTRO SIGNORE

2 *Nota*. Bisogna avvertire che in tutti i misteri seguenti, tutte le parole racchiuse tra parentesi sono dello stesso vangelo, e non quelle che stanno fuori;

3 e in ciascun mistero, generalmente, si troveranno tre punti per meditare e contemplare in essi con maggiore facilità^a.

^a 2,1. 162,3. 228. 238,2.

[262] 1 DELL'ANNUNCIAZIONE A NOSTRA SIGNORA SCRIVE SAN LUCA NEL PRIMO CAPITOLO, 26-38^a

2 *Primo* punto. L'angelo san Gabriele, salutando nostra Signora, le annunciò il concepimento di Cristo nostro Signore.

3 "Entrando l'angelo dove stava Maria, la salutò dicendole: "Dio ti salvi, piena di grazia; concepirai nel tuo grembo e partorirai un figlio".

4 *Secondo*. L'angelo conferma quello che ha detto a nostra Signora, annunciando il concepimento di san Giovanni Battista, dicendole: "E guarda che Elisabetta, tua parente, ha concepito un figlio nella sua vecchiaia".

5 *Terzo*. Rispose all'angelo nostra Signora: "Ecco la serva del Signore: si compia in me secondo la tua parola".

^a 101ss.

[263] 1 DELLA VISITA DI NOSTRA SIGNORA A ELISABETTA DICE SAN LUCA NEL PRIMO CAPITOLO, 39-56^a

2 *Primo*. Quando nostra Signora visitò Elisabetta, san Giovanni Battista, stando nel grembo di sua madre, sentì la visita che fece nostra Signora:

3 "E come udì Elisabetta il saluto di nostra Signora, sussultò il bimbo nel suo grembo;

4 e piena di Spirito Santo, Elisabetta esclamò a gran voce e disse: "Benedetta sii tu tra le donne, e benedetto sia il frutto del tuo grembo".

5 *Secondo*. Nostra Signora canta il cantico, dicendo: "Magnifica la mia anima il Signore".

6 *Terzo*. "Maria rimase con Elisabetta quasi tre mesi, e poi tornò a casa sua".

^a 162,2.

[264] 1 DELLA NASCITA DI CRISTO NOSTRO SIGNORE DICE SAN LUCA NEL CAPITOLO SECONDO, 1-14^a

2 *Primo*. Nostra Signora e il suo sposo Giuseppe vanno da Nazaret a Betlemme: "Salì Giuseppe dalla Galilea a Betlemme per professare sudditanza a Cesare, con Maria sua sposa e donna già incinta".

3 *Secondo*. "Partorì il suo Figlio primogenito e lo avvolse con panni e lo pose nella mangiatoia".

4 *Terzo*. "Si raccolse una moltitudine di esercito celestiale che diceva: "Gloria sia a Dio nei cieli".

^a 110ss.

[265] 1 DEI PASTORI
SCRIVE SAN LUCA NEL CAPITOLO SECONDO, 8-20^a

2 *Primo*. La natività di Cristo nostro Signore si manifesta ai pastori per mezzo dell'angelo: "Annunzio a voi grande gioia, perché oggi è nato il salvatore del mondo".

3 *Secondo*. I pastori vanno a Betlemme: "Vennero in fretta e trovarono Maria e Giuseppe e il bambino posto nella mangiatoia".

4 *Terzo*. "Tornarono i pastori glorificando e lodando Dio".

^a 162,2.

[266] 1 DELLA CIRCONCISIONE
SCRIVE SAN LUCA NEL CAPITOLO SECONDO, 21^a

2 *Primo*. Circoncisero il bambino Gesù.

3 *Secondo*. "Gli fu messo nome Gesù, come era stato chiamato dall'angelo prima che nel grembo fosse concepito".

4 *Terzo*. Rendono il bambino a sua Madre, che aveva compassione del sangue che da suo figlio usciva.

^a 162,2.

[267] 1 DEI TRE RE MAGI
SCRIVE SAN MATTEO NEL CAPITOLO SECONDO, 1-12^a

2 *Primo*. I tre re magi, lasciandosi guidare dalla stella, vennero ad adorare Gesù, dicendo: "Abbiamo visto la sua stella in Oriente e siamo venuti ad adorarlo".

3 *Secondo*. Lo adorarono e gli offrirono doni: "Prostrandosi per terra lo adorarono e gli presentarono doni: oro, incenso e mirra".

4 *Terzo*. "Ricevettero risposta, mentre dormivano, che non tornassero da Erode e per altra via tornarono alla loro regione".

^a 162,2.

[268] 1 DELLA PURIFICAZIONE DI NOSTRA SIGNORA
E PRESENTAZIONE DEL BAMBINO GESÙ
SCRIVE SAN LUCA, CAPITOLO SECONDO, 22-39^a

2 *Primo*. Portano il bambino Gesù al tempio perché sia presentato al Signore come primogenito e offrono per lui "un paio di tortore o due giovani colombi".

3 *Secondo*. Simeone, venendo al tempio, "lo prese nelle sue braccia dicendo: "Ora, Signore, lascia il tuo servo in pace".

4 *Terzo*. Anna, "sopraggiunta, lodava il Signore e parlava di lui a tutti quelli che aspettavano la redenzione d'Israele".

^a 132.

[269] 1 DELLA FUGA IN EGITTO
SCRIVE SAN MATTEO NEL CAPITOLO SECONDO, 13-18^a

2 *Primo*. Erode voleva uccidere il bambino Gesù, e così uccise gli innocenti; e prima della loro morte l'angelo avvertì Giuseppe che fuggisse in Egitto: "Alzati e prendi il bambino e sua madre e fuggi in Egitto".

3 *Secondo*. Partì per l'Egitto: "Ed egli, alzandosi di notte, partì per l'Egitto".

4 *Terzo*. Rimase lì fino alla morte di Erode.

^a 132.

[270] 1 DI COME CRISTO NOSTRO SIGNORE TORNÒ DALL'EGITTO
SCRIVE SAN MATTEO NEL CAPITOLO SECONDO, 19-23

2 *Primo*. L'angelo avverte Giuseppe di tornare in Israele: "Alzati e prendi il bambino e sua madre e va' nella terra d'Israele".

3 *Secondo*. Alzatosi, venne nella terra d'Israele.

4 *Terzo*. Poiché nella Giudea regnava Archelao, figlio di Erode, si ritirò a Nazaret.

[271] 1 DELLA VITA DI CRISTO NOSTRO SIGNORE DAI DODICI ANNI FINO AI TRENTA
SCRIVE SAN LUCA NEL CAPITOLO SECONDO, 51-52^a

2 *Primo*. Era obbediente ai suoi genitori, "cresceva in sapienza, età e grazia".

3 *Secondo*. Pare che esercitasse l'arte di carpentiere, come sembra indicare san Marco nel capitolo sesto: "Non è forse questo quel carpentiere?".

^a 134.

[272] 1 DELLA VENUTA DI GESÙ AL TEMPIO QUANDO AVEVA DODICI ANNI
SCRIVE SAN LUCA NEL CAPITOLO SECONDO, 41-50^a

2 *Primo*. All'età di dodici anni, Cristo nostro Signore salì da Nazaret a Gerusalemme.

3 *Secondo*. Cristo nostro Signore restò in Gerusalemme e non lo seppero i suoi genitori.

4 *Terzo*. Passati i tre giorni, lo trovarono che discuteva nel tempio e seduto in mezzo ai dottori; e avendogli domandato i suoi genitori dove era stato, rispose: "Non sapevate che mi conviene stare nelle cose che sono di mio Padre?".

^a 134.

[273] 1 DI COME CRISTO FU BATTEZZATO
SCRIVE SAN MATTEO NEL CAPITOLO TERZO, 13-17^a

2 *Primo*. Cristo nostro Signore, dopo essersi congedato dalla sua benedetta madre, venne da Nazaret al fiume Giordano, dove stava san Giovanni Battista.

3 *Secondo*. San Giovanni battezzò Cristo nostro Signore e, poiché egli voleva scusarsi, reputandosi indegno di battezzarlo, gli disse Cristo: "Fa' questo per il momento, perché così è necessario che compiamo tutta la giustizia".

4 *Terzo*. Venne lo Spirito Santo e la voce del Padre dal cielo, affermando: "Questo è mio Figlio amato, del quale sono molto soddisfatto".

^a 158.

[274] 1 DI COME CRISTO FU TENTATO
SCRIVONO SAN LUCA NEL QUARTO CAPITOLO, 1-13
E MATTEO, QUARTO CAPITOLO, 1-11^a

2 *Primo*. Dopo essere stato battezzato andò nel deserto, dove digiunò quaranta giorni e quaranta notti.

3 *Secondo*. Fu tentato dal nemico tre volte: “Avvicinandosi a lui, il tentatore gli dice: “Se tu sei Figlio di Dio, di’ che queste pietre si trasformino in pane; buttati giù da qui; tutto questo che vedi ti darò, se prostrato in terra mi adorerai”.

4 *Terzo*. “Vennero gli angeli e lo servivano”.

^a 161,1.

[275] 1 DELLA CHIAMATA DEGLI APOSTOLI^a

2 *Primo*. Tre volte sembra che siano stati chiamati san Pietro e sant’Andrea; primo, per una certa conoscenza.

3 Questo risulta da san Giovanni nel primo capitolo ; secondo, a seguire in qualche modo Cristo con proposito di tornare a possedere quello che avevano lasciato, come dice san Luca nel capitolo quinto ;

4 terzo, per seguire per sempre Cristo nostro Signore, come dice san Matteo nel capitolo quarto e san Marco nel primo .

5 *Secondo*. Chiamò Filippo, come si legge nel primo capitolo di san Giovanni e in Matteo, come lo stesso Matteo dice nel nono capitolo .

6 *Terzo*. Chiamò gli altri apostoli, della cui speciale vocazione non fa menzione il vangelo.

7 E ancora tre altre cose si devono considerare: la prima, come gli apostoli erano di rozza e bassa condizione;

8 la seconda, la dignità alla quale furono tanto soavemente chiamati;

9 la terza, i doni e le grazie, per le quali furono elevati sopra tutti i padri del Nuovo e dell’Antico Testamento.

^a 161,2.

[276] 1 DEL PRIMO MIRACOLO FATTO ALLE NOZZE DI CANA DI GALILEA
SCRIVE SAN GIOVANNI, CAPITOLO SECONDO, 1-12

2 *Primo*. Fu invitato Cristo nostro Signore con i suoi discepoli alle nozze.

3 *Secondo*. La Madre indica al Figlio la mancanza di vino dicendo: “Non hanno vino; e comandò ai servitori: Fate qualunque cosa vi dirà”.

4 *Terzo*. “Cambìò l’acqua in vino e manifestò la sua gloria, e credettero in lui i suoi discepoli”.

[277] 1 DI COME CRISTO CACCIÒ FUORI DAL TEMPIO QUELLI CHE VENDEVANO
SCRIVE SAN GIOVANNI, CAPITOLO SECONDO, 13-22

2 *Primo*. Cacciò fuori dal tempio con una frusta fatta di corde tutti quelli che vendevano.

3 *Secondo*. Rovesciò i banchi e le monete dei ricchi cambiavalute che stavano nel tempio.

4 *Terzo*. Ai poveri che vendevano colombe disse benevolmente: “Togliete queste cose da qui e non vogliate fare della mia casa una casa di mercato”.

[278] 1 DEL DISCORSO CHE FECE CRISTO SUL MONTE
SCRIVE SAN MATTEO NEL QUINTO CAPITOLO, 11-48^a

2 *Primo*. Ai suoi amati discepoli parla a parte delle otto beatitudini: “Beati i poveri di spirito, i mansueti, i misericordiosi, quelli che piangono, quelli che hanno fame e sete di giustizia, i puri di cuore, i pacifici, quelli che soffrono persecuzioni”.

3 *Secondo*. Li esorta perché usino bene i loro talenti: “Così la vostra luce risplenda davanti agli uomini, perché vedano le vostre buone opere e glorifichino vostro Padre, che è nei cieli”.

4 *Terzo*. Si mostra non trasgressore della legge ma perfezionatore, spiegando il precetto di non uccidere, non fornicare, non spergiurare, e amare i nemici: “Io dico a voi che amiate i vostri nemici e facciate del bene a quelli che vi odiano”.

^a 161,3.

[279] 1 DI COME CRISTO NOSTRO SIGNORE FECE SEDARE LA TEMPESTA DEL MARE
SCRIVE SAN MATTEO, CAPITOLO OTTAVO, 23-27

2 *Primo*. Mentre Cristo nostro Signore dormiva, nel mare si fece una grande tempesta .

3 *Secondo*. I suoi discepoli terrorizzati lo svegliarono; li riprendeva per la poca fede che avevano dicendo: “Perché temete, gente di poca fede?”.

4 *Terzo*. Comandò ai venti e al mare che cessassero; e, così cessando, si fece tranquillo il mare; della quale cosa si meravigliarono gli uomini, dicendo: “Chi è costui, al quale il vento e il mare obbediscono?”.

[280] 1 DI COME CRISTO CAMMINAVA SUL MARE
SCRIVE SAN MATTEO, CAPITOLO 14, 22-33^a

2 *Primo*. Stando Cristo nostro Signore sul monte, fece sì che i discepoli salissero sulla navicella e, congedata la turba, cominciò a pregare solo.

3 *Secondo*. La navicella era sbattuta dalle onde. Ad essa Cristo si accosta camminando sopra l’acqua, e i discepoli pensavano che fosse un fantasma.

4 *Terzo*. Quando Cristo disse loro: “Sono io, non vogliate temere”, san Pietro per suo comando venne a lui camminando sull’acqua e preso dal dubbio cominciò ad affondare; ma Cristo nostro Signore lo liberò e lo rimproverò della sua poca fede; ed entrato nella navicella cessò il vento.

^a 161,4.

[281] 1 DI COME GLI APOSTOLI FURONO INVIATI A PREDICARE
SCRIVE SAN MATTEO NEL DECIMO CAPITOLO, 1-42

2 *Primo*. Cristo chiama i suoi amati discepoli e dà loro potere di cacciare i demoni dai corpi umani e curare tutte le infermità.

3 *Secondo*. Li istruisce sulla pazienza e sulla prudenza: “Guardate che vi mando come pecore in mezzo ai lupi; perciò, siate prudenti come serpenti e semplici come colombe”.

4 *Terzo*. Indica loro il modo di andare: “Non vogliate possedere oro né argento; quello che gratuitamente avete ricevuto, datelo gratuitamente”. E diede loro la materia da predicare: “Andando predicherete, dicendo: già si è avvicinato il regno dei cieli”.

[282] 1 DELLA CONVERSIONE DELLA MADDALENA
SCRIVE SAN LUCA NEL SETTIMO CAPITOLO, 36-50

2 *Primo*. Entra la Maddalena dove sta Cristo nostro Signore seduto a tavola, nella casa del fariseo; portava un vaso di alabastro pieno di unguento.

3 *Secondo*. Stando dietro al Signore, ai suoi piedi, con lacrime cominciò a bagnarli, e con i capelli del suo capo li asciugava, e baciava i suoi piedi, e con unguento li ungeva.

4 *Terzo*. Quando il fariseo accusa la Maddalena, parla Cristo in difesa di lei, dicendo: “Le sono perdonati molti peccati, perché ha amato molto. E disse alla donna: “La tua fede ti ha reso salva, va’ in pace”.

[283] 1 DI COME CRISTO NOSTRO SIGNORE DIEDE DA MANGIARE A CINQUEMILA UOMINI
SCRIVE SAN MATTEO NEL CAPITOLO 14, 13-21

2 *Primo*. I discepoli, siccome già si faceva tardi, pregano Cristo di congedare la moltitudine di uomini che erano con lui.

3 *Secondo*. Cristo nostro Signore ordinò che gli portassero dei pani e ordinò che tutti si sedessero a tavola e benedisse e spezzò e diede ai suoi discepoli i pani, e i discepoli alla moltitudine.

4 *Terzo*. “Mangiarono e si saziarono, e avanzarono dodici sporte”.

[284] 1 DELLA TRASFIGURAZIONE DI CRISTO
SCRIVE SAN MATTEO NEL CAPITOLO 17, 1-13

2 *Primo*. Cristo nostro Signore, prendendo per compagni i suoi amati discepoli Pietro, Giacomo e Giovanni, si trasfigurò e il suo volto risplendeva come il sole e le sue vesti come la neve.

3 *Secondo*. Parlava con Mosè ed Elia.

4 *Terzo*. Quando san Pietro disse che si facessero tre tende, risuonò una voce dal cielo che diceva: “Questo è mio Figlio amato, ascoltatelo”;

5 appena i suoi discepoli udirono questa voce, caddero per timore con la faccia a terra, e Cristo nostro Signore li toccò e disse loro: “Alzatevi e non abbiate timore; a nessuno dite di questa visione fino a che il Figlio dell’uomo risusciti”.

[285] 1 DELLA RISURREZIONE DI LAZZARO,
GIOVANNI, CAPITOLO 11, 1-45^a

2 *Primo*. Marta e Maria fanno sapere a Cristo nostro Signore l’infermità di Lazzaro; saputa la quale, si trattenne per due giorni, perché il miracolo fosse più evidente.

3 *Secondo*. Prima di risuscitarlo, chiede all’una e all’altra che credano, dicendo: “Io sono risurrezione e vita; chi crede in me, sebbene sia morto, vivrà”.

4 *Terzo*. Lo risuscita dopo aver pianto e pregato; e la maniera di risuscitarlo fu comandando: “Lazzaro, vieni fuori”.

^a 161,6.

[286] 1 DELLA CENA IN BETANIA,
MATTEO, CAPITOLO 26, 6-13

2 *Primo*. Il Signore cena in casa di Simone il lebbroso, insieme con Lazzaro.

3 *Secondo*. Maria sparge l'unguento sopra il capo di Cristo.

4 *Terzo*. Mormora Giuda dicendo: "Perché questo spreco d'unguento?" Ma egli scusa un'altra volta la Maddalena dicendo: "Perché date noia a questa donna, poiché ha fatto una buona opera con me?".

[287] 1 DOMENICA DELLE PALME,
MATTEO, CAPITOLO 21, 1-11^a

2 *Primo*. Il Signore manda a prendere l'asina e il puledro, dicendo: "Scioglieteli e portatemeli; e se qualcuno vi dicesse qualche cosa, dite che il Signore ne ha bisogno e subito ve li lascerà".

3 *Secondo*. Montò sull'asina, coperta con i mantelli degli apostoli.

4 *Terzo*. Escono a riceverlo stendendo sulla strada le loro vesti e i rami degli alberi, e dicendo: "Salvaci, Figlio di Davide; benedetto colui che viene nel nome del Signore. Osanna nelle altezze".

^a 161,7.

[288] 1 DELLA PREDICAZIONE NEL TEMPIO,
LUCA, CAPITOLO 19, [47-48]

2 *Primo*. Ogni giorno insegnava nel tempio.

3 *Secondo*. Finita la predicazione, poiché non c'era chi lo ricevesse in Gerusalemme, se ne tornava a Betania.

[289] 1 DELLA CENA,
MATTEO 26, [17-29]; GIOVANNI 13,1-30^a

2 *Primo*. Mangiò l'agnello pasquale con i suoi dodici apostoli, ai quali predisse la sua morte: "In verità vi dico che uno di voi mi deve vendere".

3 *Secondo*. Lavò i piedi dei discepoli, perfino quelli di Giuda, cominciando da san Pietro il quale, considerando la maestà del Signore e la propria bassezza^b, non volendo acconsentire, diceva:

4 "Signore, tu mi lavi i piedi a me?"; ma San Pietro non sapeva che in quello [Gesù] dava esempio di umiltà e per questo disse: "Io vi ho dato esempio, perché facciate come io ho fatto".

5 *Terzo*. Istituì il santissimo sacrificio dell'eucaristia, come massimo segno del suo amore dicendo: "Prendete e mangiate". Finita la cena, Giuda esce a vendere Cristo nostro Signore.

^a 190ss.; ^b 59.

[290] 1 DEI MISTERI AVVENUTI DALLA CENA FINO ALL'ORTO INCLUSO,
MATTEO, CAPITOLO 26, 30-46 E MARCO CAPITOLO 14, 26-42^a

2 *Primo*. Il Signore, finita la cena e cantando l'inno, si recò al monte Oliveto con i suoi discepoli pieni di paura e lasciando gli otto nel Getsemani disse: "Sedete qui mentre io vado là a pregare".

3 *Secondo*. Accompagnato da san Pietro, san Giacomo e san Giovanni, pregò tre volte il Signore dicendo: "Padre, se si può fare, passi da me questo calice; tuttavia non si faccia la mia volontà, ma la tua". E stando in agonia pregava più a lungo.

4 *Terzo*. Giunse a tanto timore che diceva: "Triste è l'anima mia fino alla morte". E sudò sangue tanto copioso che, dice san Luca, "il suo sudore era come gocce di sangue che scorrevano per terra", il che fa già supporre che le sue vesti erano piene di sangue.

^a 200ss.

[291] 1 DEI MISTERI COMPIUTI DALL'ORTO FINO ALLA CASA DI ANNA INCLUSA,
MATTEO 26, 47-58.69-75; LUCA 22, 47-57; MARCO 14, 43-54.66-68^a

2 *Primo*. Il Signore si lascia baciare da Giuda e prendere come ladrone, dicendo loro: "Come un ladrone siete usciti a prendermi con bastoni e armi, quando ogni giorno stavo con voi nel tempio insegnando e non mi avete preso".

3 E avendo detto: "Chi cercate?", caddero a terra i nemici.

4 *Secondo*. San Pietro ferì un servo del pontefice; a lui il mansueto Signore dice: "Rimetti la spada nel suo posto", e sanò la ferita del servo.

5 *Terzo*. Abbandonato dai suoi discepoli, è portato da Anna, dove san Pietro, che lo aveva seguito da lontano, lo rinnegò una volta; e a Cristo fu dato uno schiaffo, mentre gli si diceva: "Così rispondi al pontefice?".

^a 208.

[292] 1 DEI MISTERI COMPIUTI DALLA CASA DI ANNA FINO ALLA CASA DI CAIFA INCLUSA^a

2 *Primo*. Lo conducono legato dalla casa di Anna alla casa di Caifa, dove san Pietro lo rinnegò due volte e, guardato dal Signore, uscì fuori e pianse amaramente.

3 *Secondo*. Gesù restò tutta quella notte legato.

4 *Terzo*. Inoltre, quelli che lo tenevano prigioniero si burlavano di lui e lo percuotevano, e gli coprivano il volto, e gli davano schiaffi; e lo interrogavano: "Profetizzaci, chi è che ti ha percosso". E simili cose blasfeme dicevano contro di lui.

^a 208.

[293] 1 DEI MISTERI COMPIUTI DALLA CASA DI CAIFA FINO ALLA CASA DI PILATO INCLUSA,
MATTEO 27, 11-25; LUCA 23, 1-5.13-25; MARCO 15, 1-15^a

2 *Primo*. Tutta la moltitudine dei Giudei lo conduce da Pilato e davanti a lui lo accusano dicendo: "Abbiamo trovato costui che portava alla rovina il nostro popolo e vietava di pagare il tributo a Cesare".

3 *Secondo*. Dopo averlo una e due volte esaminato, Pilato dice: "Io non trovo colpa alcuna".

4 *Terzo*. Gli fu preferito Barabba ladrone. "Gridarono tutti dicendo: "Non lasciare costui ma Barabba".

^a 208.

[294] 1 DEI MISTERI COMPIUTI
DALLA CASA DI PILATO FINO A QUELLA DI ERODE^a

2 *Primo*. Pilato mandò Gesù Galileo a Erode, tetrarca di Galilea.

3 *Secondo*. Erode curioso lo interrogò lungamente, ed egli nessuna cosa gli rispondeva, sebbene gli scribi e sacerdoti lo accusassero insistentemente.

4 *Terzo*. Erode lo dispregzò con la sua corte, e lo vestì con una veste bianca.

^a 208.

[295] 1 DEI MISTERI COMPIUTI DALLA CASA DI ERODE FINO A QUELLA DI PILATO,
MATTEO 27, 26-31; LUCA 23, 12-25; MARCO 15, 15-20 E GIOVANNI 19, 1-6^a

2 *Primo*. Erode lo rimanda a Pilato, per la qual cosa divennero amici, mentre prima erano nemici.

3 *Secondo*. Pilato prese Gesù e lo flagellò; e i soldati fecero una corona di spine e la posero sul suo capo, e lo vestirono di porpora, e venivano a lui dicendo: “Dio ti salvi, re dei giudei”; e gli davano schiaffi.

4 *Terzo*. Lo condusse fuori in presenza di tutti: “Uscì dunque Gesù, coronato di spine e vestito di porpora; e Pilato disse loro: “Ecco l’uomo”. E appena lo videro i pontefici gridavano dicendo: “Crocifiggi, crocifiggilo”.

^a 208,5.

[296] 1 DEI MISTERI COMPIUTI DALLA CASA DI PILATO FINO ALLA CROCE INCLUSA,
GIOVANNI 19, 12-22^a

2 *Primo*. Pilato, seduto come giudice, consegnò loro Gesù perché lo crocifiggevano, dopo che i giudei lo avevano negato come re dicendo: “Non abbiamo altro re che Cesare”.

3 *Secondo*. Portava la croce sulle spalle, e non potendola portare, fu costretto Simone Cireneo a portarla dietro a Gesù.

4 *Terzo*. Lo crocifissero in mezzo a due ladroni, ponendo questo titolo: “Gesù nazareno, re dei Giudei”.

^a 208,7.

[297] 1 DEI MISTERI COMPIUTI SULLA CROCE,
GIOVANNI 19, 23-37^a

2-3 *Primo* : Disse in croce sette parole : pregò per quelli che lo crocifiggevano; perdonò il ladrone; raccomandò san Giovanni a sua Madre e la Madre a san Giovanni; disse ad alta voce: “Ho sete” , e gli diedero fiele e aceto; disse che era abbandonato;

4 disse: “È compiuto”; disse: “Padre, nelle tue mani raccomando il mio spirito”.

5 *Secondo*. Il sole fu oscurato, le pietre spezzate, i sepolcri aperti, il velo del tempio diviso in due parti dall’alto in basso .

6 *Terzo*. Lo bestemmiavano dicendo: “Tu sei quello che distruggi il tempio di Dio, scendi dalla croce”; furono divise le sue vesti; ferito con la lancia il suo costato, sgorgò acqua e sangue.

^a 208,7.

[298] 1 IDEI MISTERI COMPIUTI DALLA CROCE FINO AL SEPOLCRO INCLUSO^a,
LO STESSO GIOVANNI 19, 38-42

2 *Primo*. Fu deposto dalla croce da Giuseppe e Nicodemo, in presenza di sua Madre addolorata.

3 *Secondo*. Fu portato il corpo al sepolcro e unto e sepolto.

4 *Terzo*. Furono poste guardie.

^a 208,8.

[299] 1 DELLA RISURREZIONE DI CRISTO NOSTRO SIGNORE.
DELLA SUA PRIMA APPARIZIONE^a

2 *Primo*. Apparve alla Vergine Maria; il che, sebbene non si dica nella Scrittura, si ritiene per detto quando dice che apparve a molti altri;

3 poiché la Scrittura suppone che abbiamo intelletto, come sta scritto: “Anche voi siete senza intelletto?” .

^a 218.

[300] 1 DELLA SECONDA APPARIZIONE,
MARCO, CAPITOLO 16, 1-11

2 *Primo*. Di buon mattino Maria Maddalena, Maria di Giacomo e Salome vanno al sepolcro, dicendo: “Chi ci rimuoverà la pietra dalla porta del sepolcro?”.

3 *Secondo*. Vedono la pietra rimossa e l’angelo che dice: “Cercate Gesù Nazareno; è già risuscitato, non è qui”.

4 *Terzo*. Apparve a Maria che restò presso il sepolcro dopo che le altre se n’erano andate.

[301] 1 DELLA TERZA APPARIZIONE,
SAN MATTEO, ULTIMO CAPITOLO

2 *Primo*. Escono queste Marie dal sepolcro con timore e gioia grande, volendo annunziare ai discepoli la risurrezione del Signore.

3 *Secondo*. Cristo nostro Signore apparve a loro sulla via e disse: “Dio vi salvi”; ed esse si avvicinarono e si prostrarono ai suoi piedi e lo adorarono.

4 *Terzo*. Gesù dice loro: “Non temete, andate e annunziate ai miei fratelli che vadano in Galilea, perché là mi vedranno”.

[302] 1 DELLA QUARTA APPARIZIONE,
CAPITOLO ULTIMO DI LUCA

2 *Primo*. Avendo udito dalle donne che Cristo era risuscitato, san Pietro andò subito al sepolcro.

3 *Secondo*. Entrando nel sepolcro, vide i soli panni con cui fu coperto il corpo di Cristo nostro Signore, e nient’altro.

4 *Terzo*. Mentre san Pietro rifletteva su queste cose, gli apparve Cristo, e per questo gli apostoli dicevano: “Veramente il Signore è risuscitato e apparso a Simone”.

[303] 1 DELLA QUINTA APPARIZIONE,
NELL'ULTIMO CAPITOLO DI S. LUCA

2 *Primo*. Apparve ai discepoli, che andavano a Emmaus parlando di Cristo.

3 *Secondo*. Li riprende, dimostrando con le Scritture che Cristo doveva morire e risuscitare: “O stolti e tardi di cuore nel credere a tutto quello che hanno detto i profeti! Non era necessario che Cristo patisse e così entrasse nella sua gloria?”.

4 *Terzo*. Su loro richiesta si trattiene lì, e stette con loro finché nel comunicarli scomparve; ed essi tornati indietro dissero ai discepoli come lo avevano riconosciuto nella comunione .

[304] 1 DELLA SESTA APPARIZIONE,
GIOVANNI, CAPITOLO 20, 19-23

2 *Primo*. I discepoli stavano riuniti per timore dei Giudei, eccetto san Tommaso.

3 *Secondo*. Apparve loro Gesù, a le porte chiuse e, stando in mezzo a loro, dice: “Pace con voi”.

4 *Terzo*. Dà loro lo Spirito Santo dicendo: “Ricevete lo Spirito Santo; a quelli cui perdonerete i peccati, saranno perdonati”.

[305] 1 LA SETTIMA APPARIZIONE,
GIOVANNI 20, 24-29

2 *Primo*. San Tommaso, incredulo perché era assente nell'apparizione precedente, dice: “Se non lo vedrò, non ci crederò”.

3 *Secondo*. Appare loro Gesù dopo otto giorni, stando serrate le porte, e dice a san Tommaso: “Metti qui il tuo dito e vedi la verità, e non voler essere incredulo ma fedele”.

4 *Terzo*. San Tommaso credette, dicendo: “Signor mio e Dio mio”; al quale dice Cristo: “Beati sono quelli che non videro e crederono”.

[306] 1 DELL'OTTAVA APPARIZIONE,
GIOVANNI, CAPITOLO ULTIMO [21,1-23]

2 *Primo*. Gesù apparve a sette dei suoi discepoli che stavano pescando, i quali per tutta la notte non avevano preso nulla, e dopo aver gettato la rete per suo comando, “non potevano tirarla per la quantità dei pesci”.

3 *Secondo*. Per questo miracolo san Giovanni lo riconobbe e disse a san Pietro: “È il Signore”; ed egli si gettò in mare e venne a Cristo.

4 *Terzo*. Diede loro a mangiare parte di un pesce arrostito e un favo di miele; e raccomandò le pecore a san Pietro, prima esaminato tre volte sulla carità, e gli dice: “Pasci le mie pecore”.

[307] 1 DELLA NONA APPARIZIONE,
MATTEO, CAPITOLO ULTIMO [28,16-20]

2 *Primo*. I discepoli, per mandato del Signore, vanno al monte Tabor.

3 *Secondo*. Cristo appare loro e dice: “Mi è stata data ogni potestà in cielo e in terra”.

4 *Terzo*. Li mandò per tutto il mondo a predicare dicendo: “Andate e insegnate a tutte le genti, battezzandole nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo”.

[308] 1 DELLA DECIMA APPARIZIONE,
NELLA PRIMA LETTERA AI CORINZI, CAPITOLO 15, 6

2 “Dopo fu visto da più di cinquecento fratelli insieme”.

[309] 1 DELL’UNDICESIMA APPARIZIONE,
NELLA PRIMA LETTERA AI CORINZI, CAPITOLO 15, 7

2 “Apparve dopo a san Giacomo”.

[310] 1 DELLA DODICESIMA APPARIZIONE

2 Apparve a Giuseppe di Arimatea , come piamente si medita e si legge nella vita dei santi .

[311] 1 DELLA TREDICESIMA APPARIZIONE,
PRIMA LETTERA AI CORINZI 15, 8

2 Apparve a san Paolo dopo l’ascensione: “Finalmente apparve a me, come a un aborto”. Apparve anche in anima ai santi padri del limbo;

3 e, dopo averli liberati e aver ripreso il corpo^a, molte volte apparve ai discepoli e conversava con loro.

^a 219.

[312] 1 DELL’ASCENSIONE DI CRISTO NOSTRO SIGNORE,
ATTI 1, 1-12

2 *Primo*. Dopo che per lo spazio di quaranta giorni apparve agli apostoli, portando molti argomenti e segni e parlando del regno di Dio, comandò loro che attendessero in Gerusalemme lo Spirito Santo promesso.

3 *Secondo*. Li condusse sul monte Oliveto e alla loro presenza fu elevato, e una nube lo fece scomparire ai loro occhi.

4 *Terzo*. Mentre essi guardavano il cielo, gli angeli dicono loro: “Uomini galilei, perché rimanete a guardare al cielo. Questo Gesù, che è stato sottratto alla vostra vista verso il cielo, allo stesso modo verrà come l’avete visto andare al cielo”.

[REGOLE]

[313] 1 REGOLE PER SENTIRE^a E CONOSCERE IN QUALCHE MODO LE VARIE MOZIONI CHE SI PRODUCONO NELL'ANIMA^b:

2 LE BUONE PER ACCOGLIERLE E LE CATTIVE^c PER RESPINGERLE; E SONO PIÙ PROPRIE DELLA PRIMA SETTIMANA^d

^a 2,4. 62. 63. 65,4. 89,5. 109. 179,3. 184. 345. 353; ^b 6,1-2. 32. 62,2. 118,3. 176. 227,3; ^c 139; ^d 9.

[314] 1 *La prima regola*. Nelle persone che vanno di peccato mortale in peccato mortale suole comunemente il nemico proporre piaceri apparenti, facendo immaginare dilette e piaceri sensuali^a,

2 per meglio mantenerle e farle crescere nei loro vizi e peccati;

3 in tali persone lo spirito buono usa modo contrario, pungendole e rimordendo la loro coscienza il richiamo della ragione .

^a 35.

[315] 1 *La seconda*. Nelle persone che vanno intensamente purificandosi dai loro peccati e crescendo nel servizio di Dio nostro Signore di bene in meglio^a, avviene il contrario che nella prima regola;

2 perché allora è proprio del cattivo spirito mordere, rattristare e porre impedimenti, inquietando con false ragioni^b, perché non si vada avanti;

3 è proprio del buono spirito^c dare coraggio e forze, consolazioni, lacrime, ispirazioni e quiete, facilitando e togliendo tutti gli impedimenti, perché nel bene operare si proceda avanti^d.

^a 23,7. 97. 109,2. 152. 155,1-2. 331,2. 335,1; ^b 9. 329,2. 332. 347; ^c 329; ^d 6. 17,2. 61,3. 335.

[316] 1 *La terza*, sulla consolazione spirituale. Chiamo consolazione quando nell'anima si produce qualche mozione interiore, con la quale l'anima viene a infiammarsi nell'amore del suo Creatore e Signore^a;

2 e, di conseguenza quando nessuna cosa creata sulla faccia della terra può amare in sé ma solo nel Creatore di tutte^b.

3 Così pure quando versa lacrime che muovono all'amore del suo Signore, ora per il dolore dei suoi peccati, ora della passione di Cristo nostro Signore, ora di altre cose direttamente ordinate al suo servizio e lode^c.

4 Finalmente, chiamo consolazione ogni aumento di speranza, fede e carità^d e ogni letizia^e interna che chiama e attrae alle cose celesti^f e alla salvezza della propria anima, quietandola e pacificandola nel suo Creatore e Signore^g.

^a 15,3-4. 20,9. 330,1; ^b 233. 322; ^c 48,2-3. 55. 87. 193. 203; ^d 320; ^e 221; ^f 329,1; ^g 322. 335.

[317] 1 *La quarta*, sulla desolazione spirituale. Chiamo desolazione tutto il contrario della terza regola,

2 ad esempio oscurità dell'anima, turbamento in essa^a, mozione verso le cose basse e terrene, inquietudine da agitazioni e tentazioni diverse^b,

3 che portano a sfiducia, senza speranza, senza amore, e la persona si trova tutta pigra, tiepida, triste e come separata dal suo Creatore e Signore.

4 Come infatti la consolazione è contraria alla desolazione, alla stessa maniera i pensieri che sorgono dalla consolazione sono contrari ai pensieri che sorgono dalla desolazione^c.

^a 140. 329,1; ^b 320. 333,2-4; ^c 17,2. 333.

[318] 1 *La quinta*. In tempo di desolazione non si deve mai fare mutamento^a ma restare fermo e costante nei propositi e nella determinazione in cui si stava nel giorno precedente a tale desolazione, o nella determinazione in cui si stava nell'antecedente consolazione^b.

2 Come infatti nella consolazione ci guida e consiglia di più il buono spirito, così nella desolazione il cattivo, con i cui consigli non possiamo prendere la giusta strada^c.

^a 319; ^b 325; ^c 17,2. 213. 336,6.

[319] 1 *La sesta*. Dato che nella desolazione non dobbiamo cambiare i primi propositi^a, giova molto cambiare intensamente^b se stessi contro la stessa desolazione;
2 per esempio insistendo di più nella preghiera, meditazione, esaminandosi molto^c e dando maggior spazio alla penitenza in modo opportuno^d.

^a 318,1; ^b 13,2. 16,2. 157. 168. 199. 217,3. 325,5. 359. 351; ^c 334; ^d 87. 89.

[320] 1 *La settima*. Chi sta in desolazione consideri come il Signore per provarlo lo abbia lasciato alle sue capacità^a naturali, perché resista alle varie agitazioni e tentazioni del nemico^b;
2 lo può infatti, con l'aiuto divino che sempre gli resta, anche se chiaramente non lo senta,
3 perché il Signore gli ha sottratto il suo molto fervore, grande amore^c e grazia intensa^d, lasciandogli tuttavia grazia sufficiente^e per la salvezza eterna.

^a 322. 324; ^b 317; ^c 315,3; ^d 322; ^e 334,2.

[321] 1 *L'ottava*. Chi sta in desolazione si sforzi di stare nella pazienza che è contraria alle vessazioni che gli vengono,
2 e pensi che sarà presto consolato^a, se mette in pratica le misure contro tale desolazione, come indicato nella sesta regola^b.

^a 7. 324; ^b 319.

[322] 1 *La nona*. Tre sono le cause principali per cui ci troviamo desolati: la prima è perché siamo tiepidi, pigri o negligenti nei nostri esercizi spirituali, e così per le nostre colpe la consolazione spirituale si allontana da noi^a;

2 la seconda, per farci provare quanto valiamo e quanto avanziamo nel suo servizio e lode, senza tanto sostegno di consolazioni e grandi grazie^b.

3 la terza, per darci vera nozione e conoscenza, affinché sentiamo intimamente che non dipende da noi procurare o conservare grande devozione, amore intenso, lacrime, né alcun'altra consolazione spirituale^c, ma che tutto è dono e grazia di Dio nostro Signore;

4 e affinché non poniamo nido in casa altrui, elevando il nostro intelletto in qualche superbia o vanagloria, attribuendo a noi stessi la devozione o le altre parti della consolazione spirituale.

^a 6. 320; ^b 320. 324; ^c 316.

[323] *La decima*. Chi sta nella consolazione pensi come si troverà nella desolazione che dopo verrà e attinga nuove forze per allora.

[324] 1 *L'undicesima*. Chi sta consolato procuri di umiliarsi e abbassarsi quanto può^a, pensando quanto poco vale in tempo di desolazione senza tale grazia o consolazione^b.

2 Al contrario, chi sta nella desolazione pensi che con la grazia sufficiente^c può fare molto per resistere a tutti i suoi nemici, attingendo forze nel suo Creatore e Signore^d.

^a 165,1; ^b 320. 322; ^c 320; ^d 7. 321.

[325] 1 *La dodicesima*. Il nemico agisce come una donna: è debole di fronte alla forza e forte se la si lascia fare.

2 Come infatti è proprio della donna, quando litiga con qualche uomo, perdersi d'animo e darsi alla fuga quando l'uomo le mostra viso duro;

3 e al contrario, se l'uomo comincia a fuggire e perdersi d'animo, l'ira, vendetta e ferocia della donna sono molto grandi e tanto smisurate,

4 alla stessa maniera è proprio del nemico fiaccarsi e perdersi d'animo e si dileguano le sue tentazioni

5 quando la persona che si esercita nelle cose spirituali affronta impavida le tentazioni del nemico, facendo diametralmente l'opposto^a ;

6 e, al contrario, se la persona che si esercita comincia ad avere paura e perdersi d'animo^b nel sopportare le tentazioni,

7 non c'è bestia tanto feroce sopra la faccia della terra come lo è il nemico della natura umana^c nel perseguire la sua dannata intenzione con tanto grande malizia^d.

^a 13,2. 16. 97. 157. 168. 199. 217,3. 319. 325,5. 350. 351; ^b 318; ^c 135,5. 326,4-6. 327. 333,2-4; ^d 331,3. 332. 334,3.

[326] 1 *La tredicesima*. Parimenti si comporta come falso innamorato che desidera restare nascosto e non scoperto.

2 Come infatti quando un uomo falso e male intenzionato corteggia la figlia di un buon padre o la moglie di un buon marito, vuole che le sue parole e suasioni restino segrete,

3 e al contrario gli dispiace molto se la figlia al padre o la moglie al marito scopre le sue vane parole e l'intenzione depravata, perché facilmente si rende conto che non potrà riuscire con l'impresa cominciata,

4 alla stessa maniera, quando il nemico della natura umana^a presenta le sue astuzie e suasioni all'anima retta, vuole e desidera che siano ricevute e tenute in segreto,

5 quando la persona le rivela al suo buon confessore^b, o ad altra persona spirituale che conosca i suoi inganni e malizie, molto gli dispiace,

6 perché si rende conto che non potrà riuscire nella malizia cominciata, essendo stati scoperti i suoi evidenti^c inganni .

^a 135,5. 136. 327. 333,2-4; ^b 17,2; ^c 332. 334,4.

[327] 1 *La quattordicesima*. Similmente si comporta come un capo^a che vuole vincere e raziare quello che desidera.

2 Come infatti un capitano e comandante del campo^b, dopo aver piantato il suo accampamento, osservando le forze o posizione di un castello, lo attacca dalla parte più debole,

3 alla stessa maniera il nemico della natura umana^c, circuendo, osserva da ogni parte le nostre virtù teologali, cardinali e morali,

4 e dove ci trova più deboli e più bisognosi per la nostra salvezza eterna, da lì ci attacca e procura di prenderci^d.

^a 140; ^b 138. 140. 144; ^c 135,5. 136. 326,4-6. 333,2-4; ^d 349,1.

[328] REGOLE PER LO STESSO SCOPO^a CON MAGGIORE DISCERNIMENTO DI SPIRITI,
SONO PIÙ ADATTE PER LA SECONDA SETTIMANA

^a 313.

[329] 1 *La prima*. È proprio di Dio e dei suoi angeli^a nelle loro mozioni, dare vera letizia e gioia spirituale^b, rimuovendo ogni tristezza e turbamento che il nemico induce^c;
2 del quale è proprio combattere contro tale letizia e consolazione spirituale, portando ragioni apparenti, sottigliezze e continui inganni^d.

^a 315,3; ^b 221. 316,4. 334,3; ^c 6. 17,2. 140. 317. 332. 335. 349,2-3; ^d 315,2. 332. 347.

[330] 1 *La seconda*. Solo Dio nostro Signore dà consolazione all'anima senza causa precedente; perché è proprio del Creatore entrare, uscire, suscitare mozione in essa^a, attirandola tutta nell'amore^b di sua divina maestà.

2 Dico senza causa, senza nessun previo sentimento o conoscenza di alcun oggetto da cui venga quella consolazione, mediante suoi atti di intelligenza e di volontà .

^a 175; ^b 15,3. 20,9. 316,1.

[331] 1. *La terza*. Con causa può consolare l'anima tanto l'angelo buono come il cattivo per fini contrari:

2 l'angelo buono per giovamento dell'anima, perché cresca e salga di bene in meglio^a;

3 e l'angelo cattivo per il contrario, e ulteriormente per trascinarla nella sua dannata intenzione e malizia^b.

^a 23,7. 97. 109,2. 152. 155,1-2. 315,1. 335,1; ^b 335,7. 332. 334.

[332] 1 *La quarta*. È proprio dell'angelo cattivo^a, che si trasforma in angelo di luce^b, entrare in sintonia con l'anima devota e uscire con se stesso,

2 cioè insinuare pensieri buoni e santi, conformi a quell'anima retta, e poi a poco a poco procurare di uscirne, trascinando l'anima nei suoi inganni occulti^c e perverse intenzioni^d.

^a 315,1. 329,2; ^b 10; ^c 326,4-6. 334,4; ^d 315,2. 329,2. 331,3. 334.

[333] 1 *La quinta*. Dobbiamo fare molta attenzione al corso dei pensieri^a: se il principio, mezzo e fine è tutto buono e tende a ogni bene, è segno di angelo buono;

2 ma se nel corso dei pensieri suggeriti si va a finire in qualche cosa cattiva o distrattiva o meno buona di quella che l'anima si era prima proposta di fare,

3 o la infiacchisce o inquieta, o conturba l'anima, togliendo la sua pace, tranquillità e quiete che prima aveva^b,

4 è chiaro segno che questo procede dal cattivo spirito, nemico del nostro progresso e salvezza eterna^c.

^a 317,4. 336; ^b 140. 317,2. 329,1. 349,2-3; ^c 136. 135,5. 325,7. 327.

[334] 1 *La sesta*. Quando il nemico della natura umana sarà sentito e conosciuto dalla sua coda serpentina e cattivo fine cui induce,

2 giova alla persona da lui tentata considerare^a dopo lo svolgimento dei buoni pensieri che le suggerì e il loro inizio,

3 e come a poco a poco procurò farla scendere dalla soavità e gioia spirituale^b in cui stava, fino a portarla alla sua intenzione depravata^c;

4 perché, con tale esperienza conosciuta e annotata, si guardi per l'avvenire dai suoi consueti inganni^d.

^a 17. 319. 336,6; ^b 221. 316,4. 329,1; ^c 326,4-6. 332; ^d 326,4-6. 332.

[335] 1 *La settima*. In quelli che procedono di bene in meglio^a, l'angelo buono tocca l'anima dolcemente, delicatamente e soavemente^b, come goccia d'acqua che entra in una spugna;
2 e il cattivo tocca in modo pungente e con strepito e inquietudine, come quando la goccia d'acqua cade sopra la pietra.

3 I sopraddetti spiriti toccano in modo contrario quelli che procedono di male in peggio^c ;
4 causa di questo è la disposizione dell'anima che è contraria o simile ai detti angeli; quando infatti è contraria, entrano con strepito e facendosi sentire in maniera percettibile,
5 e quando è simile, entra silenziosamente come in casa propria a porta aperta.

^a 23,7. 97. 109,2. 152. 155. 315,1. 331,2; ^b 316,4; ^c 6. 17,2. 314. 315.

[336] 1 *L'ottava*. Quando la consolazione è senza causa, dato che in essa non ci sia inganno, per essere solo da Dio nostro Signore, come detto^a,

2 tuttavia la persona spirituale a cui Dio dà tale consolazione deve con molta vigilanza e attenzione^b considerare e discernere il tempo proprio di tale attuale consolazione dal successivo,

3 in cui l'anima resta fervorosa e favorita dal dono e dall'alternanza della consolazione passata.

4 Molte volte infatti in questo secondo tempo, sia per il proprio abituale modo di ragionare e per le deduzioni da concetti e giudizi, sia sotto l'effetto o dello spirito buono o del cattivo^c,

5 formula diversi propositi e pareri che non sono dati immediatamente da Dio nostro Signore,

6 e pertanto devono essere molto bene esaminati^d, prima che si dia loro intero credito e si pongano in pratica^e.

^a 330; ^b 333; ^c 6. 17,2. 32. 314. 315. 335; ^d 17. 334; ^e 213. 318.

[337] NEL MINISTERO DI DISTRIBUIRE ELEMOSINE SI DEVONO OSSERVARE LE REGOLE SEGUENTI

[338] 1 *La prima*. Se faccio la distribuzione a parenti o amici o a persone a cui sono affezionato, dovrò considerare quattro cose, delle quali si è parlato in parte nella materia dell'elezione^a.

2 La prima è che quell'amore che mi muove e che mi fa dare l'elemosina discenda dall'alto^b, dall'amore di Dio nostro Signore;

3 in maniera che senta prima in me che l'amore più o meno intenso che nutro per tali persone è rivolto a Dio e che ben risplenda nel motivo per cui le amo di più.

^a 184-187; ^b 180. 184. 237.

[339] 1 *La seconda*. Voglio pensare a una persona che non ho né visto né conosciuto, 2 e per la quale desidero ogni perfezione nell'ufficio e stato che ha. La misura che vorrei osservare nella sua maniera di distribuire, per maggior gloria di Dio nostro Signore e maggiore perfezione della sua anima^a,

3 l'applicherò a mia volta né più né meno, e osserverò la regola e misura che vorrei per l'altro e che giudico appropriata^b.

^a 169,2; ^b 185.

[340] 1 *La terza*. Voglio considerare, come se fossi in punto di morte, la forma e misura che allora vorrei aver tenuto nell'ufficio della mia amministrazione;

2 e, regolandomi su quella, osservarla negli atti della mia distribuzione^a.

^a 186.

[341] 1 *La quarta*. Considerando come mi troverò nel giorno del giudizio, pensare bene come allora vorrei aver usato di questo ufficio e carica del ministero;

2 e la regola che allora vorrei aver tenuto tenerla ora^a.

^a 187.

[342] 1 *La quinta*. Quando una persona si sente inclinata e affezionata ad alcune persone, alle quali desidera distribuire,

2 si soffermi e rumini bene le quattro regole sopraddette, esaminando e vagliando attraverso di esse la propria affezione;

3 e non dia l'elemosina finché in esse non abbia completamente lasciata e respinta^a la sua disordinata affezione.

^a 179.

[343] 1 *La sesta*. Sebbene non ci sia colpa nel prendere i beni di Dio nostro Signore per distribuirli, quando si è chiamati dal nostro Dio e Signore a tale ministero,

2 tuttavia, dato che può esserci dubbio di colpa ed eccesso nella somma e quantità di ciò che si deve prendere e destinare a se stessi da quanto si ha per dare agli altri, ci si può riformare nella propria vita e stato con le regole sopraddette^a.

^a 189.

[344] 1 *La settima*. Per le ragioni già dette, e per molte altre, è sempre meglio e più sicuro, in quello che riguarda la propria persona e stato di casa^a,

2 sottrarre e diminuire quanto più è possibile, e quanto più possibile avvicinarsi al nostro sommo pontefice, modello e regola nostra^b, che è Cristo nostro Signore.

3 Conforme a questo, il terzo concilio di Cartagine (nel quale fu presente sant'Agostino) determina e ordina che la suppellettile del vescovo sia semplice e povera .

4 Lo stesso si deve considerare in ogni modo di vivere, riflettendo e tenendo conto della condizione e stato delle persone^c.

5 Per quanto riguarda il matrimonio abbiamo l'esempio di san Gioacchino e di sant'Anna, i quali, dividevano i loro beni in tre parti:

6 la prima ai poveri, la seconda al ministero e servizio del tempio, la terza prendevano per il sostentamento di se stessi e della loro famiglia^d.

^a 189; ^b 97; ^c 189; ^d 189,8.

[345] LE SEGUENTI NOTE AIUTANO A SENTIRE^a E CAPIRE GLI SCRUPOLI E INSINUAZIONI^b DEL NOSTRO NEMICO

^a2,4. 62. 63. 65,4. 89.109. 179,1. 184. 313. 352; ^b 315,2. 317. 325-327. 329,2. 332. 333,2-4. 334,3.

[346] 1 *La prima*. Chiamano volgarmente scrupolo quello che procede dal nostro proprio giudizio e libertà^a, quando cioè io liberamente giudico peccato quello che non è peccato.

2 Accade a esempio che uno, dopo che ha calpestato una croce di paglia casualmente, stabilisca con suo proprio giudizio che ha peccato. Questo è propriamente giudizio erroneo e non vero scrupolo.

^a 32.

[347] 1. *La seconda*. Dopo che ho calpestato quella croce, o dopo che ho pensato o detto o fatto qualche altra cosa, mi viene un pensiero dal di fuori^a che ho peccato, e d'altra parte mi sembra che non ho peccato;

2. tuttavia sento, in questo, turbamento^b, in quanto cioè dubito e in quanto non dubito. Questo è propriamente scrupolo e tentazione che il nemico pone^c.

^a 32. 351; ^b 317; ^c 32. 351.

[348] 1 *La terza*. Il primo scrupolo della prima nota^a è da detestare molto, perché è tutto sbagliato; ma il secondo della seconda nota, per qualche spazio di tempo, giova non poco all'anima che si dà agli esercizi spirituali,

2 anzi purifica grandemente e rende limpida tale anima, separandola molto da ogni parvenza di peccato, secondo quanto detto da Gregorio: "è proprio di menti delicate ritenere colpa là dove non ce n'è alcuna".

^a 346.

[349] 1 *La quarta*. Il nemico osserva molto se un'anima è grossolana o delicata^a; e se è delicata, procura di renderla delicata fino all'eccesso, per turbarla e confonderla di più^b.

2 Per esempio: se vede che un'anima non ammette in sé peccato mortale né veniale né apparenza alcuna di peccato deliberato,

3 allora il nemico, quando non può farla cadere in cosa che appaia peccato, procura di farle credere peccato dove non c'è peccato, come in una parola o minimo pensiero.

4 Se l'anima è grossolana^c, il nemico procura di renderla più grossolana.

5 Per esempio: se prima non faceva caso dei peccati veniali, procurerà che dei mortali faccia poco caso, e se qualche caso faceva prima, che molto meno o nessuno faccia adesso.

^a 327; ^b 140. 317,3. 329,1. 333,2-4; ^c 9. 350

[350] 1 *La quinta*. L'anima che desidera progredire nella vita spirituale deve sempre procedere in modo contrario^a a quello del nemico,

2 cioè, se il nemico vuole rendere l'anima grossolana^b, procuri di rendersi delicata;

3 parimenti, se il nemico procura di affinarla per condurla all'eccesso, l'anima procuri di consolidarsi nel giusto mezzo^c per essere del tutto tranquilla.

^a 13,2. 16. 97. 157. 168. 199. 217,3. 319. 325. 351; ^b 349; ^c 84,3. 213. 229.

[351] 1. *La sesta*. Quando tale anima buona si propone di dire o fare qualcosa secondo la Chiesa, secondo la mente dei nostri superiori, che sia a gloria di Dio nostro Signore,

2. e le viene un pensiero o tentazione di fuori^a perché né dica né faccia quella cosa, adducendo ragioni apparenti di vana gloria o di altra cosa, ecc.^b, allora deve elevare la mente al suo Creatore e Signore;

3. e se vede che è a suo dovuto servizio, o almeno non contrario, deve andare diametralmente contro^c tale tentazione, secondo quanto a lui [il demonio] fu risposto da Bernardo: "Non ho incominciato per te e per te non finirò".

^a 32. 347; ^b 40; ^c 13,2. 16,2. 97. 157. 168. 199. 217,3. 319. 325,5. 350.

[352] REGOLE DA OSSERVARE PER AVERE L'AUTENTICO SENTIRE^a NELLA CHIESA MILITANTE

^a 2,4. 62. 63. 65,4. 89,5. 109. 179,3. 184. 313. 345.

[353] *La prima.* Deposto ogni giudizio, dobbiamo tenere l'animo disposto e pronto per obbedire in tutto alla vera sposa di Cristo nostro Signore^a che è la nostra santa madre Chiesa gerarchica^b.

^a 365,2; ^b 170,2. 177. 363,5. 365,2.

[354] *La seconda.* Lodare il confessarsi col sacerdote, e il ricevere il santissimo sacramento una volta all'anno, e molto più ogni mese, e molto meglio ogni otto giorni^a, con le condizioni richieste e dovute.

^a 18,6.

[355] 1. *La terza.* Lodare l'ascoltare spesso la messa; così pure canti, salmi e lunghe orazioni, in chiesa e fuori di essa^a;

2. similmente, ore stabilite a tempo destinato per ogni ufficio divino e per ogni preghiera e tutte le ore canoniche.

^a 20,4.

[356] *La quarta.* Lodare molto la vita religiosa, verginità e continenza^a, e non in uguale misura il matrimonio^b.

^a 14,3. 357; ^b 357.

[357] 1. *La quinta.* Lodare i voti religiosi, di obbedienza, di povertà, di castità^a e altri di maggiore perfezione.

2. Bisogna avvertire che, siccome il voto riguarda cose che si riferiscono alla perfezione evangelica^b, nelle cose che si allontanano da essa non si deve fare voto, come essere mercante o sposarsi, ecc.^c.

^a 14,3. 356; ^b 15,3; ^c 356.

[358] *La sesta.* Lodare reliquie dei santi, venerando quelle e pregando questi; lodare stazioni, pellegrinaggi, indulgenze, perdonanze, crociate e candele accese nelle chiese^a.

^a 42,3.

[359] *La settima.* Lodare disposizioni circa digiuni e astinenze, come quelli di quaresima, quattro tempora, vigilie, venerdì e sabato; così pure penitenze non solo interne ma anche esterne^a.

^a 82.

[360] *L'ottava.* Lodare ornamenti ed edifici di chiese; così pure immagini, venerandole secondo quello che rappresentano.

[361] *La nona.* Lodare finalmente tutti i precetti della Chiesa^a, tenendo l'animo pronto a cercare ragioni in sua difesa e in nessuna maniera in sua offesa^b.

^a 42,2; ^b 362.

[362] 1 *La decima.* Dobbiamo essere più pronti ad approvare^a e lodare tanto le disposizioni e raccomandazioni^b quanto i comportamenti dei nostri superiori.

2 Sebbene alcune non siano o non siano state tali, parlare contro di esse, sia predicando in pubblico sia conversando davanti al popolo semplice, genererebbe più mormorazione e scandalo che vantaggio;

3 e così si indignerebbe il popolo contro i suoi superiori, sia temporali sia spirituali.

4 Tuttavia, come fa danno parlare male in assenza dei superiori alla gente semplice, così può essere utile parlare dei loro cattivi comportamenti con persone che possono porvi rimedio^c.

^a 22; ^b 42; ^c 41.

[363] 1 *L'undicesima*. Lodare la dottrina positiva e scolastica. Come infatti è più proprio dei dottori positivi - come san Girolamo, sant'Agostino e san Gregorio, ecc. -, muovere gli affetti^a per amare e servire in tutto Dio nostro Signore^b,

2 così è più proprio degli scolastici - come san Tommaso, san Bonaventura e il Maestro delle Sentenze, ecc. -,

3 definire o chiarire per i nostri tempi le cose necessarie alla salvezza eterna, e per meglio confutare e chiarire tutti gli errori e tutte le falsità.

4 I dottori scolastici infatti essendo più moderni, non solo si giovano della vera intelligenza della sacra Scrittura e dei positivi e santi dottori,

5 ma essendo anche illuminati e rischiarati dalla virtù divina^c, si giovano dei concili, canoni e disposizioni di nostra santa madre Chiesa^d.

^a 3. 89,5. 51,6. 52,3; ^b 233; ^c 2,3; ^d 170. 353.

[364] 1 *La dodicesima*. Dobbiamo guardarci dal fare confronti tra coloro che siamo in vita e i beati trapassati; ché non poco si sbaglia in questo,

2 cioè nel dire: “Questo sa più di sant'Agostino, è un altro san Francesco o più, è un altro san Paolo in bontà, santità, ecc.”.

[365] 1 *La tredicesima*. Per essere sicuri di non sbagliare dobbiamo sempre regolarci in questo modo: quello che io vedo bianco, creda che sia nero, se la Chiesa gerarchica così stabilisce;

2 certi che tra Cristo nostro Signore, sposo, e la Chiesa, sua sposa^a vi è lo stesso spirito che ci governa e regge per la salvezza delle nostre anime.

3 Infatti dal medesimo Spirito e Signore nostro, che diede i dieci comandamenti, è retta e governata nostra santa madre Chiesa.

^a 353.

[366] 1 *La quattordicesima*. Benché sia verissimo che nessuno può salvarsi senza essere predestinato e senza avere fede e grazia,

2 si deve fare molta attenzione nel modo di parlare e comunicare tutte queste cose.

[367] 1 *La quindicesima*. Non dobbiamo parlare molto e in modo abituale della predestinazione; ma se in qualche maniera e alcune volte se ne parlerà, se ne parli in modo che il popolo semplice non cada in errore alcuno. Può capitare così quando si dice:

2 “Se devo essere salvato o condannato, è già stabilito, e per me fare bene o male non cambia nulla”;

3 Con questo ci si impigrisce e si trascurano le opere^a che conducono alla salvezza e progresso spirituale delle loro anime.

^a 230. 268.

[368] 1 *La sedicesima*. Bisogna ugualmente stare attenti che il parlare della fede molto e con molta insistenza, senza alcuna distinzione e spiegazione,

2 non dia occasione al popolo di diventare negligente e pigro^a nell'operare, sia quando la fede non è ancora radicata nella carità sia dopo .

^a 230. 367.

[369] 1 *La diciassettesima*. Ugualmente non dobbiamo parlare molto diffusamente, insistendo tanto sulla grazia, in modo tale da ingenerare veleno che tolga la libertà.

2 Di maniera che si può parlare quanto è possibile della fede e grazia mediante l'aiuto divino, per maggiore lode di sua divina maestà;

3 ma non in maniera né in termini tali che, soprattutto ai nostri tempi così pericolosi, le opere e il libero arbitrio ne ricevano qualche detrimento o siano tenuti per nulla.

[370] 1 *La diciottesima*. Sebbene si debba stimare sopra ogni cosa il servire molto Dio nostro Signore per puro amore, dobbiamo tuttavia lodare assai il timore di sua divina maestà.

2 Infatti, non solo il timore filiale è cosa pia e santissima, ma anche il timore servile^a aiuta molto a uscire dal peccato mortale, qualora non si arrivi ad altro di meglio o di più utile;

3 e una volta che se ne è usciti, facilmente si perviene al timore filiale, che è totalmente accetto e gradito a Dio nostro Signore, essendo una cosa sola con l'amore divino.

^a 65.

Finis

PICCOLO LESSICO IGNAZIANO *

(*) Per gentile concessione, con integrazioni e aggiustamenti dal testo base pubblicato nel volume IGNAZIO DI LOYOLA, *Esercizi spirituali*, a cura dei Gesuiti di San Fedele a Milano, trad. di G. Raffo S.I., Ed. ADP, Roma 1991, pp. 317-325.

ABORRIRE - *aborrecer*: detestare, rifuggire con orrore dal peccato e dal suo disordine.

ADDIZIONI - *adiciones*: altra serie di note o consigli pratici, “aggiunti” alle annotazioni dopo l’esame particolare [27-31] e dopo la prima settimana [73-90], per aiutare chi fa gli esercizi a ricavare maggior frutto dalle singole proposte. Le traduciamo come Note complementari.

AFFEZIONE - *afección*: l’inclinazione verso una persona o una cosa, prodotta dalla propensione che si ha per essa e che influisce sulle facoltà dell’anima: la memoria, l’intelligenza, la volontà; può essere ordinata o disordinata; ordinare le affezioni disordinate è il punto di partenza della trasformazione della persona.

AGIRE CONTRO - *hacer contra*: significa reagire a un’affezione disordinata o a una tentazione, operando in modo diametralmente opposto.

AIUTAR(SI) - *ayudar(se)*: utilizzare ogni mezzo offerto all’uomo da Dio, da altri o dalle cose, perché possa raggiungere il suo fine.

AMORE - *amor*: è originariamente l’amore di Dio per l’uomo, che si manifesta nelle opere a suo favore; ed è anche la risposta d’amore per Dio, che esige l’offerta a lui di quanto si è e si ha.

ANIMA - *anima*: il principio di ogni umana attività ordinata alla salvezza soprannaturale dell’uomo.

ANNOTAZIONI - *anotaciones*: le note o avvisi posti all’inizio del testo ignaziano, come suggerimenti utili per chi deve proporre e per chi deve fare gli Esercizi.

APPLICARE I SENSI - *traer los sentidos*: un metodo di preghiera che coinvolge la persona nella sua globalità fino a interessare anche tutti i suoi sensi spirituali.

BINARIO - *binario*: “tipo d’uomo”. È un termine usato dai moralisti del ‘500 per indicare in modo indeterminato l’uomo, in quanto composto binariamente d’anima e corpo.

CERCARE LA VOLONTÀ DIVINA - *buscar la voluntad divina*: è l’azione personale, sostenuta dalla grazia, per individuare l’orientamento da dare alla propria vita.

CHIAMATA - *llamamiento*: è, nella meditazione dei due Vessilli, l’appello lanciato da Cristo e da Lucifero per reclutare seguaci.

COLLOQUIO - *coloquio*: è la preghiera conclusiva delle meditazioni e contemplazioni, sotto forma di conversazione con una persona divina o con la vergine Maria, per ottenere il frutto particolare di ogni esercizio.

COMPOSIZIONE DI LUOGO - *composición viendo el lugar*: è il primo preludio delle meditazioni e contemplazioni - o il secondo quando ce n’è anche uno storico - con cui ci si predispone al loro svolgimento, fissando la fantasia sul luogo in cui si svolge un mistero della vita di Gesù o su una immagine metaforico-simbolica che richiama un mistero della fede .

CONSIDERARE- *considerar*: è usato, con varie sfumature, nel senso di prendere in esame, pensare, riflettere, concentrarsi.

CONSOLAZIONE - *consolación*: la mozione interiore che produce nell'anima gioia spirituale e pace, per cui ci si sente soddisfatti in Dio e si sperimenta facilità e slancio nel credere, sperare, amare, pregare, perdonare e attendere al proprio dovere.

CONTEMPLAZIONE - *contemplación*: il metodo di preghiera che consiste nel vedere, udire, osservare con i sensi dello spirito un mistero evangelico, quale scena viva che coinvolge personalmente.

DOMANDARE QUELLO CHE VOGLIO - *demandar lo que quiero*: è il secondo preludio - o il terzo, quando c'è anche il preludio storico -, con cui si chiede a Dio il frutto che ci si propone in ogni esercizio.

DESIDERIO - *deseo*: aspirazione intensa a una cosa considerata come un bene; chi è affezionato a una cosa cattiva deve mettere ordine nei suoi desideri.

DESOLAZIONE - *desolación*: mozione interiore che produce nell'animo turbamento, scoraggiamento, disagio, tristezza.

DISCERNIMENTO - *discreción*: 1 "l'atto del discernere". È l'esperienza con cui l'esercitante, sostenuto dallo Spirito Santo, è condotto a riconoscere le mozioni interiori provenienti dagli spiriti buoni o cattivi, per accogliere le prime e respingere le altre.

DISCREZIONE - *discreción*: 2 l'equivalente della virtù della prudenza. Consiste nella valutazione di tutte le circostanze di persona, di luogo e di tempo nei riguardi della decisione da prendere davanti al Signore (in Domino), attendendo a quello che qui e ora procura maggior gloria di Dio.

ESERCIZI SPIRITUALI - *ejercicios espirituales*: ciascuna delle attività di ordine spirituale, fra loro coordinate, che si compiono per progredire nella via di Dio in vista del fine ultimo, la salvezza.

ELEZIONE - *elección*: il processo con cui l'uomo si impegna in una determinata direzione; nel senso di "scelta" di uno stato di vita o di "riorganizzazione" del proprio modo di vivere; è uno dei punti culminanti degli Esercizi.

EMENDARSI - *emendarse*: correggere un difetto o liberarsi da un peccato.

ESAME GENERALE - *examen general*: esercizio in cui si scruta la propria coscienza per riconoscere le proprie colpe, chiederne perdono e proporre di emendarsi, e anche esaminare le mozioni degli spiriti per coglierne le indicazioni.

ESAME PARTICOLARE - *examen particular*: esercizio in cui si scruta la propria coscienza rivolgendo l'attenzione a un difetto o a una virtù particolare, al fine di estirparlo o di promuoverla.

FINE - *fin*: lo scopo ultimo per cui l'uomo è creato: lodare, riverire, amare e servire Dio in tutto, e così salvare la propria anima, realizzandosi integralmente.

GLORIA - *gloria*: la "gloria di Dio", ossia il crescente splendore del divino amore oblativo. È il criterio a cui si devono ispirare ed essere sempre di "più" finalizzate le scelte e le azioni umane.

GRAZIA - *gracia*: la grazia “attuale” o particolare, cioè l’aiuto divino da chiedere all’inizio di ogni esercizio, per ottenere il frutto corrispondente.

GUARDARE - *mirar*: è usato, con varie sfumature, nel senso di osservare, considerare, esaminare, immaginare, concentrarsi.

INCLINARSI - *inclinarse*: propendere; essere orientato o favorevole verso una cosa.

INDIFFERENTE - *indiferente*: chi è libero da ogni affezione a persone o a cose create, per essere disponibile alle indicazioni di Dio circa il loro uso.

INTELLIGENZA - *entendimiento*: la facoltà con cui si ragiona o si riflette sull’argomento delle meditazioni, applicandolo a se stesso.

INTENZIONE - *intención*: proposito, disegno; tendenza a realizzare un determinato fine.

LODARE - *alabar*: conoscere, riconoscere e proclamare la gloria di Dio; approvare le disposizioni della Chiesa, come attuali manifestazioni della volontà di Dio.

MALIZIA - *malicia*: la cattiveria o qualità perversa del peccato o del peccatore.

MEDITAZIONE - *meditación*: metodo di preghiera con cui si applicano su una verità di fede le tre potenze o facoltà dell’anima: memoria, intelligenza e volontà.

MEMORIA - *memoria*: la facoltà con cui si richiama e si rende presente alla mente l’argomento delle meditazioni o contemplazioni.

MISTERI - *misterios*: episodi della vita di Cristo, proposti alla contemplazione di chi fa gli esercizi, perché ne assimili progressivamente i sentimenti.

MOZIONE - *moción*: movimento o sollecitazione interiore, proveniente da uno spirito buono o da uno spirito cattivo, che conduce l’anima verso il bene o verso il male.

MODI DI PREGARE- *modos de orar*: sono tre metodi particolari di preghiera, vocale e mentale insieme, da applicarsi alle orazioni ordinarie, ai comandamenti, ecc.

NEMICO (DELL’UMANA NATURA) - *enemigo (de nuestra natura humana)*: il demonio, Lucifero.

NOTE COMPLEMENTARI - Traduciamo così il termine Addizioni.

OFFRIRE - *ofrecer*: mettere a disposizione di Dio se stesso e le proprie cose.

ORDINARE - *ordenar*: mettere ordine nelle intenzioni e nelle azioni, eliminando le affezioni disordinate e orientando tutta la propria vita verso il suo fine che è la gloria di Dio.

PECCATO - *pecado*: disobbedienza a Dio compiuta dagli angeli, dai primi uomini, da una qualunque persona; la meditazione sui peccati deve portare chi fa gli esercizi ad aprirsi alla divina misericordia, a dolore, pentimento, proposito di emendarsi, sincera confessione e penitenza anche esteriore.

PENITENZA - *penitencia*: p. interna è il dolore dei peccati commessi; p. esterna è il frutto della prima e consiste in varie forme di castigo corporale o mortificazione.

PERCORRERE CON LA MENTE - *discurrir*: passare in rassegna le parti successive di un argomento; considerare, ragionare, riflettere.

PIÙ - *más*, dal latino magis: il “meglio” a cui tendere, impegnandosi a progredire continuamente in ogni perfezione evangelica per una gloria di Dio sempre più grande.

POTENZE - *potencias*: le tre facoltà dell’anima: memoria, intelligenza, volontà, che si esercitano nella meditazione.

PRELUDI - *préambulos*: le due o tre parti introduttive alla meditazione o alla contemplazione, che servono a far maturare le disposizioni più adatte per la loro buona riuscita.

PREGARE - *orar*: il mezzo “principe” degli Esercizi spirituali; esprime in molti modi il dialogo fra Dio e l’uomo.

PREGHIERA PREPARATORIA - *oración preparatoria*: la preghiera che si premette come preparazione immediata a ogni esercizio.

PRINCIPIO E FONDAMENTO - *principio y fundamento*: la considerazione iniziale, posta come punto di partenza e come proposta di principi che troveranno sviluppo nel seguito degli Esercizi.

PROFITTO - *provecho*: frutto, vantaggio, progresso spirituale da conseguire con gli Esercizi.

PUNTI - *puntos*: le tre o cinque parti in cui si articola la meditazione o la contemplazione.

RENDERE - *tornar*: restituire, ridonare a Dio i doni da lui ricevuti.

RIASSUMERE - *resumir*: richiamare sinteticamente alla memoria il mistero da contemplare o approfondire ulteriormente gli insegnamenti di quello contemplato.

RIFORMARE - *reformar*: mettere ordine in uno stato di vita già scelto e portarlo a perfezione.

RIPETIZIONE - *repetición*: esercizio con cui si ritorna analiticamente su una precedente meditazione o contemplazione, soffermandosi su quanto avesse particolarmente segnato chi fa gli Esercizi.

RIVERENZA - *reverencia*: atteggiamento, anche corporale, di filiale rispetto verso Dio.

SENSI - *sentidos*: diverse attitudini dell’anima che la pongono in grado di percepire, tramite organi corporei, le impressioni lasciate da oggetti esterni.

SENTIRE - *sentir*: percepire chiaramente e fare propria una verità, mediante un’esperienza interna illuminata dalla grazia divina.

SERVIRE - *servir*: dedicarsi con amorosa sottomissione alla causa di Dio; è il mezzo per raggiungere la salvezza.

SETTIMANA - *semana*: ciascuna delle quattro parti, di durata variabile, in cui si dividono gli Esercizi.

SPIRITO - *espíritu*: ogni agente esterno, buono o cattivo, che influisce sull'uomo, spingendolo verso il bene o verso il male.

STATO - *estado*: condizione, situazione di vita; si distingue uno stato comune, che consiste nell'osservare i comandamenti di Dio, e uno stato tendente alla perfezione, che esige anche la pratica dei consigli evangelici.

STORIA - *historia*: il racconto del fatto biblico, o l'argomento del mistero, su cui si fa orazione; in alcune meditazioni o contemplazioni è posta come primo preludio.

TANTO QUANTO - *tanto cuanto*: è il criterio nei riguardi dell'uso dei mezzi dati all'uomo per raggiungere la finalità della salvezza.

TENTAZIONE - *tentación*: suggestione provocata dallo spirito cattivo, anche sotto l'apparenza di bene, per spingere l'uomo al peccato.

UMILTÀ - *humildad*: la sottomissione dell'uomo a Dio per amore; i tre "gradi di umiltà" proposti negli Esercizi tendono alla piena adesione affettiva e a una totale disponibilità alla sequela di Cristo crocifisso e risorto; nel testo trasmesso dai fratelli Ortiz si trova la dizione "tre modi e gradi di amore".

VINCERE SE STESSO - *vencer a sí mismo*: dominare la propria parte sensitiva, sottomettendola alla ragione e alla volontà; impegnarsi a seguire in tutto la volontà di Dio.

VESSILLI - *banderas*: le due insegne attorno alle quali Cristo e Lucifero raccolgono i loro militanti. Preferiamo tradurli con il termine Bandiere.

VITA DI ILLUMINAZIONE - *vida iluminativa*: riguarda la conoscenza di quanto Gesù ha fatto e ha insegnato, la quale aiuta chi fa gli Esercizi a cercare e trovare la volontà di Dio; corrisponde alla seconda settimana degli Esercizi.

VITA DI PURIFICAZIONE - *vida purgativa*: l'insieme degli atti che con la luce divina, tendono a purificare l'anima dal peccato e dalle inclinazioni cattive; corrisponde alla prima settimana degli Esercizi.

[**VITA DI UNIONE INTIMA**] - *vida unitiva*: anche se non usata da sant'Ignazio, è una terminologia che nasce dalla contemplazione del mistero pasquale il quale culmina nella "contemplazione per giungere ad amare"; corrisponde alla terza e quarta settimana degli Esercizi.

VOLONTÀ - *voluntad*: la facoltà con la quale la persona è capace di affezionarsi a un bene (aspetto passivo) e di decidere il suo conseguimento (aspetto attivo).

VOLONTÀ DIVINA - *voluntad divina*: è la norma suprema, che indica all'uomo il suo fine e che dev'essere ricercata ed eseguita con il maggior impegno possibile. Coincide con la definitiva e integrale promozione della persona umana in Dio, risurrezione dei corpi inclusa. È la sua volontà ultima e finale, da distinguere dalle sue volontà intermedie che riguardano le vie e i mezzi previsti dal progetto del Padre, perché seguendoli liberamente ciascuno possa pienamente realizzarsi.

Traduzione curata dalla Commissione istituita *ad hoc* dal Provinciale d'Italia e che ha basato i suoi lavori sulla traduzione del P. Pietro Schiavone S.I., pubblicata in: [Schiavone ed.] *S. Ignazio di Loyola, Esercizi spirituali. Ricerca sulle fonti. Con testo originale a fronte*, ed. San Paolo, Cinisello Balsamo 1995