

## ALCUNI TESTI SULL'IMPORTANZA DELLA PREGHIERA

*Chi ha cominciato a fare orazione non pensi più di tralasciarla, malgrado i peccati in cui gli avvenga di cadere. Con l'orazione potrà presto rialzarsi, ma senza di essa sarà molto difficile... Quanto a coloro che non hanno ancora incominciato, io li scongiuro, per amore di Dio, di non privarsi di un tanto bene. Qui non vi è nulla da temere, ma tutto da desiderare... L'orazione mentale non è altro, per me, che **un intimo rapporto di amicizia, un frequente trattenimento da solo a solo con Colui da cui sappiamo d'essere amati.** (S. Teresa di Gesù (d'Avila), *Vita*, cap.8, n.5).*

*Dovrei desolarmi di dormire (e da sette anni) durante l'orazione e il ringraziamento; ebbene non lo faccio... penso che i bambini piacciono ai loro genitori sia mentre dormono come quando sono svegli; penso che per fare le operazioni i medici addormentano i loro ammalati. Infine penso che «il Signore vede la nostra fragilità, si ricorda che noi non siamo che polvere». (S. Teresa di Gesù Bambino (di Lisieux), *Manoscritto*, A, 215).*

*Poiché l'orazione illumina l'intelletto con la chiarezza della luce di Dio e scalda il cuore al calore dell'amore celeste, nulla l'eguaglia nel purificare l'intelletto dall'ignoranza e il cuore dagli affetti disordinati; è un'acqua di benedizione che fa rinverdire e rifiorire le piante dei nostri buoni desideri, monda le anime dalle imperfezioni e attenua nei cuori l'ardore delle passioni. Ma più di ogni altra, ti consiglio **l'orazione mentale, che impegna il cuore a meditare sulla vita e la passione di Nostro Signore:** se Lo contempi spesso nella meditazione, il cuore e l'anima ti si riempiranno di Lui; se consideri il suo modo di agire, prenderai le sue azioni a modello delle tue. È Lui la luce del mondo: è dunque in Lui, da Lui e per mezzo di Lui che possiamo essere illuminati e trovare la chiarezza; è l'albero del desiderio all'ombra del quale dobbiamo rinfrescarci; è la fontana viva di Giacobbe che lava tutte le nostre iniquità. (S. Francesco di Sales, *Filotea*, p. II, cap.1).*

*Mio Dio, degnatevi di insinuarmi il **sentimento continuo della vostra presenza, della vostra presenza in me e attorno a me...** e, nello stesso tempo, quell'amore timoroso che si prova in presenza della persona che si ama appassionatamente, e che ci pone in condizione di comportarci in modo tale da non poter staccare da essa lo sguardo, presi come siamo da un gran desiderio e da una volontà totale di fare tutto ciò che le piace, tutto ciò che è bene per lei e da un gran timore di fare, di dire o di pensare cosa che le dispiaccia o che l'amareggi... In voi, per mezzo vostro e per voi. Amen. (S. Charles de Foucauld).*

## PREGHIERE DI SANT'IGNAZIO di Loyola

### **Anima Christi**

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, ascoltami.  
Nascondimi dentro le tue piaghe.  
Non permettere che io mi separi da te.  
Difendimi dal nemico maligno.  
Nell'ora della mia morte, chiamami.  
Fa' che io venga a te per lodarti  
con tutti i santi nei secoli dei secoli. Amen.

### **Sume et suscipe**

Prendi o Signore e accetta  
tutta la mia libertà, la mia memoria,  
il mio intelletto, la mia volontà  
(e affettività)  
e tutto quello che ho e possiedo.  
Tu me lo hai dato;  
a te Signore lo ridono.  
Tutto è tuo;  
di tutto disponi secondo la tua piena  
volontà.  
Dammi il tuo amore e la tua grazia  
e questo solo mi basta.