

# Iniziazione pratica alla preghiera e discernimento

di PAUL ROLPHY PINTO S.J.\*

Questo contributo si distingue dagli altri: ciò che mi è stato richiesto è una applicazione “pratica” della preghiera.<sup>1</sup> Dopo una breve introduzione, dividerò gli argomenti trattati in tre parti: 1. Preghiera; 2. Preghiera e discernimento; 3. Discernimento.

## Introduzione

La relazione è iniziata con la visione di un breve filmato,<sup>2</sup> che mostra come un fanciullo monaco buddhista cerchi suo malgrado di rimanere sveglio durante la recitazione, da un libro, di una interminabile preghiera. Ciò che emerge è la lotta di un principiante alle prime armi nella preghiera. L'avvio divertente prende corpo e forma con le parole di papa Francesco pronunciate nell'omelia in occasione della canonizzazione di “Cura Brochero” ed altri:

Pregare non è rifugiarsi in un mondo ideale, non è evadere in una falsa quiete egoistica. Al contrario, pregare è lottare e lasciare che anche lo Spirito Santo preghi in noi. [...] I Santi sono uomini e donne che entrano fino in fondo nel mistero della preghiera. Uomini e donne che lottano con la preghiera, lasciando pregare e lottare in loro lo Spirito Santo; lottano fino al limite, con tutte le loro forze, e vincono, ma non da soli: il Signore vince in loro e con loro.<sup>3</sup>

Dalle parole del santo Padre si evince come vi sia una lotta della preghiera e nella preghiera per tutti i credenti, anche i santi sono uomini e donne che lottano. Chi persevera nella lotta si rende conto che è lo Spirito Santo a pregare.

\* PAUL ROLPHY PINTO S.J., docente di teologia presso l'Istituto di Spiritualità della Pontificia Università Gregoriana, [rolphypinto@gmail.com](mailto:rolphypinto@gmail.com)

<sup>1</sup> La relazione è stata presentata al termine di una serie di interventi tenuti al centro di spiritualità Ignaziana dinanzi a un pubblico eterogeneo composto da studenti, professori, laici impegnati nella formazione e/o interessati a vario titolo. Non tutti con la stessa esperienza di vita spirituale.

<sup>2</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=rdETA6CF7n8>. Accesso 27.11.2016

<sup>3</sup> Il 16 ottobre 2016, [http://it.radiovaticana.va/news/2016/10/15/domenica\\_il\\_papa\\_proclama\\_sette\\_nuovi\\_santi/1265337](http://it.radiovaticana.va/news/2016/10/15/domenica_il_papa_proclama_sette_nuovi_santi/1265337). Accesso 27.11.2016

## 1. Preghiera

### 1.1. Dire la preghiera e fare la preghiera

Questa conferenza non è su cosa sia la preghiera. Tuttavia, per evitare inutili fraintendimenti si riporta la definizione del Catechismo della Chiesa Cattolica sulla preghiera ripresa da Santa Teresa di Gesù Bambino e Giovanni Damasceno: “Per me la *preghiera* è uno slancio del cuore, è un semplice sguardo gettato verso il cielo, è un grido di riconoscenza e di amore nella prova come nella gioia” (CCC 2558). “La preghiera è l’elevazione dell’anima a Dio o la domanda a Dio di beni convenienti” (CCC 2559).

È necessario distinguere la maturità fisica da quella spirituale. Non sempre coincidono! Difatti quando eravamo bambini ci hanno fatto imparare a memoria le preghiere, e noi le recitavamo. A volte può succedere che cresciamo con l’idea che recitare una preghiera a memoria sia pregare. Continuare solo a recitare le preghiere imparate da bambini quando si è adulti è come cercare di calzare le scarpe di quando eravamo piccoli. Per gli adulti, scarpe da adulti! *Dire* le preghiere non è sempre *pregare*. Le preghiere composte da qualcun altro possono suscitare in noi preghiere che diventano nostre. Quindi il dire le preghiere può diventare esso stesso la preghiera. Ad. es. Secondo modo di pregare negli *Esercizi Spirituali* [249], commento al *Pater Noster* di Santa Teresa di Gesù, *Cammino di Perfezione* C 24ss.

### 1.2. Primo passo

Il primo passo è rendersi conto del desiderio di Dio che è in noi. Esso è sovremenente rispetto agli altri ma non è così semplice scoprirlo subito. Se analizziamo il nostro “cuore”, troviamo che non è mai privo di desideri. In nessun momento la mente cessa di pensare e ad ogni pensiero è legato qualche desiderio. Nasconde in esso il desiderio di Dio che è l’ultimo desiderio dell’uomo. Così confessava Agostino: “Ci hai fatti per te, o Signore, e il nostro cuore non ha posa finché non riposa in te”<sup>4</sup>. O come affermava San Giovanni Paolo II in una sua udienza citando Pascal: “Consolati, tu non mi cercheresti, se non mi avessi già trovato”<sup>5</sup>. Queste citazioni evidenziano la dimensione profondamente spirituale dell’uomo e della donna.

Solo quando nasce in noi la consapevolezza del desiderio di Dio, si inizia il cammino spirituale. A tal riguardo si narra questa bella favola. In India, si considera indispensabile l’aiuto di un *guru* per arrivare alla salvezza (*mokṣa*). Un uomo che cercava Dio seguiva un *guru* ogni mattina quando questi faceva la sua purificazione e le oblazioni nel fiume prima di entrare nel tempio. “Voglio trovare Dio”, diceva l’uomo, il *guru* però non ci faceva caso. Ma l’uomo persevera, giorno dopo giorno. Finalmente un giorno il *guru*

<sup>4</sup> Confess. 1, 1, 1. Disponibile a <http://www.augustinus.it/italiano/confessioni/index2.htm>. Accesso 27.11.2016

<sup>5</sup> Pascal, *Pensées*, 553: “Il mistero di Gesù”.

prende l'uomo per la testa e lo spinge dentro l'acqua, tenendolo giù, quasi affogandolo. L'uomo, resistendo con tutta la sua forza, riesce a uscire fuori e protesta dicendo: "Cosa vuoi fare? Ammazzarmi?". Risponde il *guru*: "Quando desideri Dio come hai desiderato l'aria per respirare, allora, troverai Dio".

Nella nostra società secolarizzata Dio sembra assente. Nella prima relazione di questa serie di interventi il P. Rossano Zs Friz De Col ha illustrato la storia dell'avvento della secolarizzazione e nel contempo ha affermato che nell'epoca postmoderna l'uomo cerca di dare un senso spirituale alla sua esistenza. In questo contesto la prospettiva ipotizzata da P. Zs Friz era quella di costruire un ponte fra quel desiderio umano di Dio e le verità dottrinali della fede cristiana.<sup>6</sup> In questo quadro la domanda che viene esplicitata è come sia possibile tematizzare (rendere conto di) ciò che è atematico (latente o non evidente). Questo mi fa ricordare l'esperienza vissuta da bambino di come accendevano il fuoco la mattina presto le donne della mia casa. Nel focolare si *vedevano* solo le ceneri. Ma pensare che fossero solo le ceneri sarebbe uno sbaglio. Soffiavano forte sulle ceneri e pian piano si scopriva la brace ancora viva. Il nero si trasformava in rosso ambrato e cominciava ad ardere la fiamma.

### 1.3. Fare silenzio

Quali sono le ceneri che coprono il fuoco del nostro desiderio? Siamo circondanti dai rumori, esterni ed interni. Viviamo immersi in un inquinamento acustico, elettronico-digitale. Troppe sono le cose superflue che ci circondano. A questo riguardo, cosa significherebbe il silenzio? Sappiamo bene che il silenzio è più vicino alle "orecchie" che un tacere dalla "bocca". Ma non basta. Bisogna andare all'origine, alla radice dei rumori che ci abitano, che ci riportano al desiderio. Un'altra storia ci può essere di aiuto. Un giorno, un uomo vide in sogno che se avesse acquistato una pietra preziosa, posseduta da un *sādhu* (asceta), avrebbe trovato la felicità. Al suo risveglio, la mattina dopo, egli uscì da casa in cerca dell'uomo che aveva visto nel sogno. Dopo la fatica di una giornata intera, trovò quell'uomo. "La pietra, la pietra, dammi la pietra", gridò. Il *sādhu* tirò fuori dal suo piccolo sacchetto una pietra, la più preziosa, e la diede all'uomo dicendo: "Prendi. La trovai lungo cammino della foresta questa mattina". La felicità dell'uomo fu indicibile. Tornò a casa saltando e ballando. Ma il giorno dopo, l'uomo tornò dal *sādhu* con un volto rattristato e stanco, dicendo: "Tutta la notte non ho dormito neanche un momento. Ti restituisco la pietra. Ma ti prego, dammi quella libertà con la quale ti sei spogliato di questa pietra!".

Il Silenzio, quindi, è lasciar andare il superfluo che pensiamo ci appartenga, ed è ritenere l'essenziale. Sembra che da questa consapevolezza prendano l'avvio le parole del salmo 45:

<sup>6</sup> Viene fatta questa proposta in risposta all'opinione assai famosa "Gesù sì, la Chiesa no".

<sup>11</sup> Ascolta, figlia, guarda, porgi l'orecchio,  
 dimentica il tuo popolo e la casa di tuo padre;  
<sup>12</sup> al re piacerà la tua bellezza.<sup>7</sup>

Il nostro Signore Gesù, prima di insegnarci il Padre Nostro, la preghiera per eccellenza, ci dà questa istruzione: “Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà” (Mt 6: 6). Chiudere la porta ai rumori, ai desideri superflui e disordinati e chiudere le strade ai nostri capricci. Questo chiudere la porta può essere compreso come un aprire la porta al trascendente.

Anche Ignazio di Loyola, negli *Esercizi*, afferma che

Prima di entrare nella preghiera si riposi un poco lo spirito, sedendo o passeggiando, come meglio sembrerà, considerando dove vado e a che (*ES* [239]).

... quanto più la nostra anima si trova sola e isolata, tanto più diventa capace di avvicinarsi e unirsi al suo Creatore e Redentore; e quanto più così si unisce, tanto più si dispone a ricevere grazie e doni dalla sua divina e somma bontà (*ES* [20]).

A questo punto l'uditorio è stato guidato a una esperienza di silenzio con l'obbiettivo di rendersi conto di quanto sia faticoso liberarsi dai rumori interni per fare spazio al silenzio e quindi a Dio.

#### 1.4. Ulteriori passi

Nel *secondo modo di pregare* negli *Esercizi*, Ignazio ci dà le istruzioni per pregare con le preghiere cristiane più importanti. Abbiamo detto sopra che bisogna passare dal *dire* le preghiere al *fare* la preghiera. Ecco un esempio di come si fa quel passo.

...stando in ginocchio o seduto, come ciascuno si sente meglio disposto e trova maggiore devozione, tenendo gli occhi chiusi o fissi su un punto senza muoverli qua e là, si dice “Padre”; su questa parola ci si sofferma a riflettere finché si trovano significati e paragoni, gusto e consolazione nelle considerazioni che si riferiscono ad essa. Si fa lo stesso con ogni parola del Padre nostro o di qualunque altra preghiera che si vuole recitare in questo modo (*ES* [252]).<sup>8</sup>

<sup>7</sup> Il libro *Audi figlia* di San Giovanni d'Avila, che mette in rilievo l'importanza del silenzio, prende spunto da questo salmo.

<sup>8</sup> Le istruzioni di Santa Teresa d'Avila corredano questo metodo di preghiera. Scrive la santa nel *Cammino di perfezione*: “Ciò che io ora, dunque, voglio consigliarvi è il modo in cui dovete pregare vocalmente, in quanto è giusto che comprendiate quello che dite. E siccome chi è incapace di pensare a Dio può darsi che si stanchi anche di lunghe preghiere, non voglio affatto parlarvi di esse, ma solo di quelle che, come ogni cristiano, dobbiamo necessariamente recitare, cioè il Pater noster e l'Ave Maria, sì che non possano dire di noi che parliamo senza sapere quello che diciamo, salvo che basti, a nostro avviso, seguire l'abitudine, contentandoci solo di pronunciare le parole. Se basti o no, non è affar mio; lo diranno i dotti. Ciò che io vorrei che noi facessimo, figlie mie, è non contentarci solo di questo. Quando, infatti dico «credo», mi sembra giusto che capisca e sappia ciò che credo; e quando dico «Padre nostro», l'amore esige che io comprenda chi sia questo Padre nostro e chi sia il Maestro che ci ha insegnato tale preghiera” (24,2).

Il *terzo modo di pregare* negli Esercizi, invece, segue la stessa scia ma semplifica la preghiera, facendola meno discorsiva e più affettiva. La respirazione è un'attività incessante, finché siamo vivi, ed è stata impiegata per pregare da tutte le tradizioni religiose del mondo.

... ad ogni anelito o respiro si prega mentalmente dicendo una parola del Padre nostro o di un'altra preghiera che si vuole recitare; così, tra un respiro e l'altro, si pensa principalmente al significato di quella parola, o alla persona a cui è rivolta, o alla propria pochezza, o alla distanza fra quella grandezza e la propria pochezza. Con lo stesso procedimento e la stessa misura si continua con le altre parole del Padre nostro; infine si dicono nel modo solito le altre preghiere, cioè l'Ave Maria, l'"Anima di Cristo", il Credo e la Salve Regina (ES [258]).

Non è adesso il momento di fare un trattato sulla preghiera, ma è importante delineare i primi passi. Anche se non vediamo tutto il percorso, occorre fare il primo passo, come diceva Martin Luther King Jr. Certamente ci saranno delle tappe nella vita spirituale. Questo è stato l'argomento di una delle conferenze della serie. Ci può essere d'aiuto un articolo recente del gesuita Hezel Francis<sup>9</sup>, che parla della sua esperienza personale nella preghiera. Nel noviziato egli comincia con la lotta nella preghiera, operando la transizione dal dire le preghiere al farle. Desidera imparare la preghiera del silenzio o la preghiera *contemplativa* propostagli dai suoi maestri. I metodi orientali, specialmente quelli reinterpretati dal gesuita indiano Tony De Mello, di fare il silenzio aiutano Hezel. Mentre va avanti, egli scopre che la sua modalità di pregare subisce dei cambiamenti adeguati e arriva alla consapevolezza che lo Spirito prega in lui e che la preghiera trabocca di vita facendosi vita piena di preghiera. Crescendo nella vita spirituale egli sperimenta l'ideale ignaziano della *contemplazione in azione*.

Il discorso fatto finora può scoraggiare qualcuno, suscitando il dubbio e l'ansia circa la propria adeguatezza per cominciare o continuare il percorso di vita spirituale. Ci si può chiedere se ci siano dei pre-requisiti per iniziare la vita di preghiera, o se si debba fare una specie di anno *propedeutico* nella scuola di preghiera. Fortunatamente la scuola di Dio ammette tutti senza chiedere le credenziali. La pedagogia di Dio segue un metodo unico. Egli ci prende per mano là dove ci troviamo e ci porta avanti. Anzi, ci viene a cercare come il buon pastore che va in cerca della pecora smarrita (Cf. Mt 18: 12-14, Lc 15: 3-7). Questo è il paradosso, spesso il cammino spirituale comincia nel mezzo di una situazione di smarrimento o di crisi.

## 2. Preghiera e discernimento

Seguendo il titolo della conferenza, sarebbe logico trattare adesso del discernimento. Ma ritengo opportuno parlare prima dello stretto legame fra preghiera e discerni-

<sup>9</sup> Cf. Hezel Francis X., "Let the Spirit Speak, *Learning to Pray*", *Studies in the Spirituality of Jesuits*, 47/4, 2015.

mento. Direi che il discernimento è indispensabile per arrivare ad una giusta comprensione della preghiera.

Nel momento in cui una persona prende sul serio la sua vita spirituale, quali sono i criteri per “misurare” il progresso spirituale? Si possono ipotizzare alcune risposte, come la quantità delle ore spese in preghiera, il pregare a lungo senza distrazioni, la fedeltà e la regolarità nella preghiera, etc. Questi criteri certamente indicano qualcosa ma non toccano ancora il punto centrale della preghiera. Negli *Esercizi* Ignazio ci dà, piuttosto, un criterio pratico. Conclude il paragrafo che tratta della riforma della vita così: “Pensi, infatti, ciascuno che tanto profitterà in tutte le cose spirituali, quanto uscirà dal proprio amore, volere e interesse” (*ES* [189]).

Uscire dal proprio amore, volere e interesse ci fa pensare al cammino in discesa che ha fatto il verbo incarnato, la *kenosi*. Paradossalmente, per l'uomo è anche il cammino di divinizzazione, cioè il meraviglioso scambio che ci fa *cristoformi*. Don Fabrizio Pieri, che è intervenuto in questo ciclo di conferenze, ha parlato della iniziazione alla vita spirituale di San Paolo. La preghiera per San Paolo è l'esperienza dell'inabitazione in Cristo, espressa dall'apostolo in questa maniera:

Abbiate in voi gli stessi sentimenti che furono in Cristo Gesù, il quale, pur essendo di natura divina, non considerò un tesoro geloso la sua uguaglianza con Dio; ma spogliò se stesso, assumendo la condizione di servo e divenendo simile agli uomini; apparso in forma umana, umiliò se stesso facendosi obbediente fino alla morte e alla morte di croce (Fil 2: 5-8) per il quale ho lasciato perdere tutte queste cose e le considero come spazzatura, al fine di guadagnare Cristo (Fil 3: 8).

Spogliandosi del proprio amore, volere e interesse si rende possibile l'abitazione di Cristo in noi. Per Ignazio, lo stesso principio lega strettamente la vita di preghiera alla vita. In che senso? C'è un famoso aforisma che spesso viene associato ad Ignazio: “Prega come se tutto dipendesse da Dio e lavora come se tutto dipendesse da te”. L'aforisma sembra logico, addirittura ragionevole. Tanti allievi dei gesuiti sono stati esortati con queste parole, che non troviamo però in nessuno scritto ignaziano, né questo pensiero si allinea con il suo pensiero. Quale sarebbe la possibile conseguenza per la vita spirituale se seguissimo questo consiglio? Può separare la preghiera dalla vita. Pone da una parte la preghiera e dall'altra l'azione. La preghiera e l'azione possono diventare due dimensioni della vita divisibili.

Qual è dunque l'origine dell'aforisma? È una parafrasi semplificata e sbagliata di una formulazione latina più complessa del pensiero ignaziano. L'autore dell'aforisma è Gabriel Havenessi, nel suo libro *Scintillae Ignatianae* (1705). Ecco la traduzione italiana dell'originale:

Che la prima regola della tua azione sia questa: confida in Dio, come se l'esito delle cose dipendesse in tutto da te, niente da Dio; e senza esitazione, dedica a Dio tutto il tuo sforzo, come se tu non fossi capace di far niente, Dio solo sia il fattore di tutto.<sup>10</sup>

<sup>10</sup> Tradotta da Emma Caroleo. L'aforisma originale è: *Haec prima sit agendorum regula: sic Deo fide, quasi rerum successus omnis a te, nihil a Deo penderet; ita tamen iis operam omnem admove, quasi tu nihil,*

Questo aforisma complesso riflette più fedelmente il pensiero ignaziano. Il significato è il contrario del precedente. L'aforisma di Havenessi riesce a integrare preghiera e vita, contemplazione e azione. La persona orante deve confidare in Dio come se l'esito delle cose dipendesse da sè stesso e non da Dio. Questo ci porta ad impegnarci nella preghiera, nell'atto di porre la fiducia in Dio. Il confidare in Dio presuppone l'obbedienza alla sua volontà. Dunque, impegnarsi nella preghiera vuol dir, fare silenzio per ascoltare con il cuore la voce di Dio per scoprire la sua volontà per ciascuno di noi - discernimento. L'orante, l'uditore della parola, se non è attento nella preghiera, può sbagliare e sentire altri voci che non rivelano la volontà di Dio. Se si sbaglia nell'ascoltare, nel contemplare, si sbaglia facilmente anche nell'azione che è la conseguenza della contemplazione.

Dopo aver scoperto la volontà di Dio nella preghiera, si procede con ciò che dice la seconda parte dell'aforisma. Dobbiamo adesso dedicare a Dio tutto il nostro sforzo per compiere la sua volontà scoperta nella preghiera. Da chi dipende il frutto della mia azione? Solamente da Dio. L'uomo può solo preparare il campo e seminare bene. Il seminatore, anche se vegliasse tutta la notte, non potrebbe far crescere il seme (Cf. Mc 4: 26-29). Guai se lavorassimo come se tutto dipendesse da noi! Questo atteggiamento produce enorme angoscia e toglie la pace interiore. Ci farà "svegliare di notte" inutilmente. Il dedicarsi a compiere la volontà di Dio dopo averla cercata impegnandosi sinceramente nell'ascolto all'interno della preghiera, cioè nel discernimento, ci conduce sulla strada della pace interiore<sup>11</sup>, e allo stesso tempo ci fa contemplativi nell'azione o fa in modo che la vita si trasformi in una continua preghiera.

Papa Francesco ha accennato a questo atteggiamento nel suo discorso ai padri congregati nella Congregazione Generale 36<sup>a</sup>, lo scorso ottobre 2016:

È anche proprio della Compagnia il servizio del discernimento del modo in cui facciamo le cose. [...] È proprio della Compagnia fare le cose sentendo con la Chiesa. Fare questo senza perdere la pace e con gioia, considerati i peccati che vediamo sia in noi come persone sia nelle strutture che abbiamo creato, implica portare la Croce, sperimentare la povertà e le umiliazioni, ambito in cui Ignazio ci incoraggia a scegliere tra sopportarle pazientemente o desiderarle.<sup>12</sup>

*Deus omnia solus sit facturus.* Per approfondire vedi, GARCÍA, J.A., «Confía en Dios como si todo dependiera de ti...», *MANRESA* 82 (2010), 277-284.

<sup>11</sup> Il *Bhagavadgīta* 2: 47 parla del concetto del *niskāmakarma*, cioè l'azione disinteressata. Il discorso di Kṛṣṇa ad Arjuna è ambientato nel campo di battaglia. Arjuna resta perplesso perché deve muovere guerra contro i suoi fratelli e cugini. Il dovere di Arjuna come guerriero è di fare la guerra per proteggere i giusti. È la volontà divina per lui. È vero che la visione cristiana non è d'accordo con una volontà di Dio scoperta in questo modo. Ma ciò che è interessante è questo. Quello che spinge Arjuna è il compiere la volontà di Dio, cioè proprio l'atteggiamento del *niskāmakarma*. È il desiderio del frutto della nostra azione che ci fa prigionieri e ci toglie la pace. Bisogna quindi adoperarsi nella consapevolezza di non essere noi a produrre i frutti, bensì solo Dio. Cf. Zaehner, R.C., *The Bhagavad-Gita*, Oxford University Press, London-Oxford-New York 1973, 183.

<sup>12</sup> [http://w2.vatican.va/content/francesco/it/speeches/2016/october/documents/papa-francesco\\_20161024\\_visita-compagnia-gesu.html](http://w2.vatican.va/content/francesco/it/speeches/2016/october/documents/papa-francesco_20161024_visita-compagnia-gesu.html). Accesso 28.11.2016

### 3. Discernimento

Abbiamo visto il legame stretto che intercorre fra la preghiera e il discernimento, e come sia importante discernere nella preghiera la volontà di Dio *per me*, per sviluppare una sana spiritualità. Il verbo discernere significa separare o mettere da parte. Separare cosa? Qual è l'oggetto del discernimento? Sono le mozioni interiori (mociones). In altre parole, separare gli innumerevoli desideri che spuntano nei nostri cuori, quelli che vengono da Dio da quelli provenienti dal maligno. Ignazio ci dice che dobbiamo accogliere le mozioni che vengono da Dio e respingere quelle che provengono dal maligno (Cf. *ES* [313ss]).

Senza fare un discorso approfondito sul discernimento ignaziano, ecco una leggenda presa dalla saggezza del popolo Cherokee che ci dà un bell'insight. Un ragazzo, dopo aver litigato con qualcuno va piangendo da suo nonno. Il nonno, come tanti nonni, cerca di spiegare la lotta interna di suo nipote con un racconto. Ci sono due lupi che abitano dentro di noi e litigano tutto il tempo. Uno è buono e l'altro cattivo. "Nonno, chi vince?", chiede ansiosamente il nipote. E giunge la risposta saggia del nonno: "Dipende, figlio mio, da chi dei due nutri di più".

#### 3.1. Indifferenza

Sono diverse le condizioni necessarie per fare un continuo discernimento nella vita. L'atteggiamento di indifferenza è quella più importante. Chi ha l'appropriato atteggiamento di discernimento guarda il mondo con gli occhi di Dio. Per fare ciò, bisogna rendersi<sup>13</sup> indifferenti rispetto alle realtà di questo mondo. Spiega Ignazio negli *Esercizi*:

È necessario avere come obiettivo il fine per cui sono creato, che è per lodare Dio nostro Signore e salvare la mia anima; e con questo trovarmi indifferente, senza alcuna affezione disordinata, in modo da non essere inclinato o affezionato più a prendere la cosa proposta che a lasciarla, ne più a lasciarla che a prenderla; ma in modo che mi trovi come nel mezzo di una bilancia, per seguire quello che sentirò essere più a gloria e lode di Dio nostro Signore e per la salvezza della mia anima (*ES* [179]).

L'arte della prospettiva creata dal fratello Andrea Pozzo ci può aiutare meglio a comprendere quello che dice Ignazio. A Roma ci sono almeno due esempi eccellenti delle opere del fratello gesuita, nell'antisala delle Camerette di Sant'Ignazio e nella chiesa di Sant'Ignazio. Per contemplare bene l'opera d'arte, Pozzo segnala, sul pavimento, i punti di vista. Quando ci mettiamo nei punti indicati – "in modo che mi trovi come nel mezzo di una bilancia" – vediamo l'opera nella sua armonia perfetta. Quando ci spostiamo dai punti di osservazione, vediamo le cose in maniera distorta. Farmi indifferente vuol dire trovare il mio giusto punto di vista per guardare la realtà come Dio vuole che io la guardi. Se il mio punto di vista è sbagliato, guarderò una realtà distorta. Quindi, distorte saranno le mie decisioni.

<sup>13</sup> E non essere indifferenti, come ci ricordava il P. García Mateo nella sua conferenza di questa serie.

### 3.2. *Esame quotidiano*

Dopo aver proposto il titolo della prima parte del libro degli *Esercizi*, Ignazio comincia una breve descrizione degli *Esercizi* così: “con questa espressione «Esercizi spirituali» si intende ogni modo di esaminare la coscienza...” (*ES* [1]). Questo è indicativo dell’importanza che Ignazio dà all’esercizio dell’esame di coscienza. Inoltre, è un esercizio di preghiera e non una mera attività di introspezione. È un esercizio di preghiera perché si discerne e ci si domanda: “Come Dio è stato presente nella mia vita oggi?”. L’Esame quotidiano è anche il momento della giornata (secondo le *Costituzioni* i gesuiti devono fare l’esame due volte al giorno) in cui l’orante prende consapevolezza di tante cose vissute in modo incosciente o per inerzia durante il giorno. Possiamo dire che l’esame è il momento “Giacobbe” della giornata. Questi, svegliatosi dal suo sonno si accorge che “Certo, il Signore è in questo luogo e io non lo sapevo” (Gn 28: 16). Anche l’orante può prendere coscienza dei momenti in cui egli non è stato davanti alla presenza di Dio. Cioè, si accorge dei momenti nei quali ha alimentato le forze del maligno. Ciò accade quando la persona, invece di uscire dal proprio amore, volere e interesse, li cerca.

### 3.3. *Conversazione spirituale*

L’esame quotidiano è un esercizio che si fa da soli, nell’intimità del cuore. In questo spazio privilegiato, si va incontro facilmente al pericolo dell’autoinganno. L’orante può cercare il proprio amore e il maligno gli fa credere invece che sta uscendo da esso. È attraverso la conversazione spirituale che Ignazio iniziava le persone alla vita spirituale (conferenza del P. Garcia). Aprire il cuore periodicamente all’accompagnatore spirituale è un ottimo rimedio contro l’autoinganno. L’accompagnatore spirituale è il co-pellegrino che cammina insieme all’orante e rappresenta la Chiesa. È una attività quasi sacramentale. Abbiamo visto che sono necessari la Chiesa e i sacramenti per la crescita spirituale (conferenza del P. Toni Witwer). Il P. Emilio Magaña che ha una lunga esperienza nell’accompagnare seminaristi, religiosi e preti diceva che, nella maggioranza dei casi, quando uno abbandona la vocazione religiosa, la causa principale è l’abbandono della pratica della conversazione spirituale. Dobbiamo ricordare che “nessuno si salva da solo”.<sup>14</sup>

## Conclusione

La preparazione di questa conferenza mi ha fatto pensare alle parole di Madre Teresa di Calcutta, considerate come il suo biglietto da visita. Le ho lette tante volte, ma solo in questa occasione mi sono accorto che esse sono frutto di una lunga esperienza di vita spirituale. Le parole sono:

<sup>14</sup> [http://w2.vatican.va/content/francesco/it/audiences/2014/documents/papa-francesco\\_20140115\\_udienza-generale.html](http://w2.vatican.va/content/francesco/it/audiences/2014/documents/papa-francesco_20140115_udienza-generale.html). Accesso 28.11.2016

Il frutto del silenzio è la preghiera  
 Il frutto della preghiera è la fede  
 Il frutto della fede è l'amore  
 Il frutto dell'amore è il servizio  
 Il frutto del servizio è la pace

Abbiamo cominciato vedendo come sia indispensabile fare il silenzio per entrare nella preghiera. La preghiera è un atto di fede, è un confidare in Dio, nonchè l'ascolto che ci rivela la sua volontà – il discernimento. La preghiera è un atto d'amore o contemplazione. Il servizio, o l'azione, è la conseguenza della contemplazione. L'azione disinteressata, o il dedicare tutti i nostri sforzi per compiere la volontà di Dio, con la consapevolezza che Egli è il fattore di tutto, ci dona la vera pace.

Ogni persona è unica e irripetibile, come il suo cammino spirituale. Ognuno prega come può. O meglio, lascia che lo Spirito preghi in lui/lei a modo suo. Nonostante ciò, per capire come lo Spirito ci guida, ci servono gli esempi dei santi. Vorrei menzionare tre santi, così come appaiano a prima vista, come tre grandi paradigmi (non sono esaustivi). Possiamo guardarci dentro di loro come se fossero tre grandi specchi. 1. Sant'Ignazio di Loyola ha un "prima" rispetto all'esperienza della sua conversione (vissuta intensamente in un spazio di circa due anni); e ha un "dopo", nel quale avviene una progressione spirituale approfondita. 2. In Santa Teresa d'Avila possiamo discernere tre periodi significativi del cammino spirituale, "primo" "di mezzo" e "dopo". Il primo periodo (i primi 20 anni) è della giovinezza, ed è dedicato principalmente alle preoccupazioni "mondane". Il periodo di mezzo, ancora più o meno 20 anni, è il periodo fra la prima e la seconda conversione nella quale lei vuole vivere in due mondi contemporaneamente.<sup>15</sup> Il terzo periodo è quello della fecondità spirituale crescente, senza ricadute. 3. San Giovanni della Croce è un modello di progressiva crescita spirituale fin dalla sua infanzia. La vita spirituale iniziata può prendere delle strade imprevedibili perché così sono le strade del Signore, imperscrutabili (Cf. Is 55: 6-13). La vita spirituale è un'avventura. Nell'intraprendere questo cammino d'avventura si scopre il Dio delle sorprese.

<sup>15</sup> Che ella stessa descrive come: "Così, dunque, di passatempo in passatempo, di vanità in vanità, di occasione in occasione, cominciai a espormi a tali tentazioni e ad avere l'anima così guasta da tante vanità, che mi vergognavo di tornare ad avvicinarmi a Dio, con quella particolare amicizia, che è data dall'orazione; a questo contribuì il fatto che, aumentando i peccati, cominciai a mancarmi il gusto e il piacere delle pratiche di virtù" (*Vita* 7,1).