

Come se vedesse Cristo nostro signore mangiare con i suoi apostoli

*Le regole per regolarsi in futuro
in quanto al mangiare [ES 210-217]*

di JAIME EMILIO GONZÁLEZ MAGAÑA S.J.*

1. Introduzione:

le regole complementari degli Esercizi Spirituali

Gli Esercizi Spirituali non sarebbero completi se Sant'Ignazio non avesse incluso qualche riferimento al tema del controllo dell'appetito e del dominio di sé. Per il modo in cui gli Esercizi prevedono la disposizione del soggetto a prepararsi adeguatamente per il servizio e la maggiore gloria di Dio, è necessario dire una parola su come approfittare di tutte le energie per mettersi nelle sue mani e lasciarsi guidare dalla sua Parola. È evidente che Ignazio sapeva che il maligno lavora sempre e, una volta fatta l'elezione, fa di tutto per ostacolare e, addirittura, cancellare il desiderio di seguire Gesù che la persona ha maturato già nella seconda settimana. Non basta la buona volontà e, tante volte, per questioni che potrebbero sembrare *banali*, il soggetto, che prima era desideroso di offrire tutto se stesso a Dio, si lascia trascinare dalla negligenza, dalla mancanza di interesse, dal vizio, da un capriccio o, semplicemente, dal desiderio di divertimento. E questo, frequentemente, non è collegato agli ideali professati, né ai doni ricevuti o all'ambiente familiare o di lavoro, bensì è proporzionato a un interesse spontaneo che sorge dall'amore¹. Quando un interesse nobile, l'attenzione allo spirituale [ES 214, 1], o il piacere per un lavoro occupa la parte centrale dell'intendimento [ES 214,2], come tutte le energie vitali, che può sviluppare la nostra psicologia in un processo di creatività, allora la "sensualità" obbedisce spontaneamente alla ragione e all'uomo, e i suoi piaceri si trasformano rimanendo unificati intenzionalmente per il suo servizio. Così facendo, l'austerità e l'amore non comportano una rinuncia o un sacrificio, bensì tutto il contrario.

* JAIME EMILIO GONZÁLEZ MAGAÑA S.J., Professore presso l'Istituto di Spiritualità della Pontificia Università Gregoriana, emilio@unigre.it

¹ Cf. ARZUBIALDE, Santiago. (1991). *Ejercicios Espirituales de San Ignacio. Historia y Análisis*, Bilbao-Santander: Mensajero-Sal Terrae, p. 441.

Sant'Ignazio inserisce nella terza settimana dei suoi *Esercizi spirituali* alcune Regole da seguire, che servono da completamento ed integrazione delle prime tre settimane. È il momento opportuno per ordinare l'appetito umano dei desideri delle cose che l'uomo deve fare necessariamente nella sua vita², per quanto riguarda la quantità, la qualità e il modo di ciascuna di esse, partendo dalla contemplazione dell'umanità di Gesù. Spesso queste Regole vengono trascurate, bypassate, invece sono utilissime per inquadrare il senso delle tre settimane. La proposta che qui viene fatta è allora quella di spiegare e inquadrare questi tre tipi di Regole all'interno delle tre vie spirituali classiche e degli itinerari di perfezione.

2. Uno schema di riferimento per inquadrare le regole complementari

Nella storia della Tradizione, il tema del “*discernimento degli spiriti*” e quello della “*discretio*” sono stati fra loro fortemente legati. Facevano riferimento all'atto di riconoscere le mozioni, i movimenti che venivano “*di fuori*”, per riconoscere il bene o il male e scoprire la tentazione³. Fu Cassiano ad introdurre il tema del discernimento nell'ideale greco della *mesotes*, convertendolo in una virtù propria della mente che dava origine a una disposizione intermedia fra la concupiscenza della carne e quella dello spirito che cercava la purezza del cuore. La *discretio*, secondo Cassiano, era una virtù degli anziani che, dalla propria esperienza e da quella degli altri, erano riusciti a conoscere meglio i limiti della natura umana e i suoi pericoli e così ad evitare gli estremi sia di abuso che di difetto. Con il tempo, la virtù della *discretio* ha avuto derivazione quale parte della virtù della prudenza.

Cassiano sviluppa l'opera di Origene ed Evagrio che fanno riferimento alle mozioni degli spiriti, i quali non hanno niente a che vedere con la virtù della *discretio* intesa come *moderazione*. Tratta tutti e due i temi come il compito o la virtù di superare gli eccessi, ma senza raggiungere la perfetta unità. E siccome la sua idea era la ricerca della purezza di cuore, questa si raggiunge solo con la moderazione che è l'origine di tutte le virtù, risiede nel *nous* e si esercita in modo permanente e quotidianamente sia nel mangiare sia nel dormire. Prima, nell'ambito della vita monastica, San Basilio Magno, nelle sue regole 18^a e 19^a, aveva presentato l'argomento della temperanza nel cibo e nel sonno⁴. Così, l'argomento del *dominio di sé* e della *temperanza* nel cibo era già conosciuto e, addirittura, era strutturato mediante alcune regole. San Vincenzo Ferreri, d'altro canto, nel suo *Tractatus de vita Spiritualis* (c. 8,9 e 10), scrisse alcune regole sul cibo e le bevande, che,

² GARCÍA HIRSCHFELD, Carlos. (1984). “Las ‘Reglas para ordenarse en el comer para adelante’ [210-217]. Aplicación de estas Reglas a un tema actual”. En: *Manresa* Vol, 56, Julio-Septiembre, N° 202-204.

³ Cf. ORIGENE. (1980) *Peri Arkhon* III, 6, 3. Paris: Sch 268, p. 240.

⁴ Cf. AMAND, D. (1948). *L'ascèse monastique de Saint Basile*. Paris : Maredsous, pp. 225-231.

per la loro somiglianza con le regole ignaziane, potrebbero a buon ragione essere di ispirazione per Ignazio⁵.

È interessante constatare come questi temi compaiano già nella Tradizione della Chiesa, ma la novità e il contributo di Ignazio di Loyola risiedono nel fatto che i due temi appaiono completamente distinti e separati. Nel corso dei suoi *Esercizi Spirituali* Sant'Ignazio fa riferimento alla distinzione tra le tre vie spirituali tipiche del cammino di crescita cristiana (via purgativa, via illuminativa e via unitiva). Nell'annotazione decima, infatti, scrive: «quando chi dà gli esercizi si accorge che chi li riceve è combattuto e tentato sotto apparenza di bene, allora è il caso di parlargli delle regole della seconda settimana già detta. Perché comunemente il nemico dell'umana natura tenta maggiormente sotto apparenza di bene quando la persona si esercita nella via illuminativa, che corrisponde agli esercizi della seconda settimana, e non tanto nella via purgativa, che corrisponde agli esercizi della prima settimana.» [ES 10]⁶.

La via purgativa indica il liberarsi dai propri peccati, mentre la via illuminativa consiste nell'imitare Cristo compiendo la propria missione, liberandosi così da quel male che si presenta sotto parvenza di bene. Il demonio, infatti, alcune persone le attacca non spingendole al male (non sono infatti così principianti da cadere in questo modo), ma spingendole ad un bene che, però, non è «il loro bene», cioè il bene specifico, proprio e personale di ciascuno. La via illuminativa comprende, dunque, la scelta e la conferma della volontà di Dio per la piena realizzazione. Infine la via unitiva è il raggiungimento dell'unione con Dio secondo la propria vocazione.

Queste tre vie spirituali classiche furono individuate già da San Bonaventura nel suo *De triplici via*, ma si tratta comunque di un patrimonio ancora più antico della Chiesa. San Bonaventura poi andò anche oltre collegando le tre vie con le tre virtù teologali. Nel capitolo IV dell'*Itinerarium mentis in Deum*, infatti, egli sottolinea come «bisogna (quindi) che la nostra anima, immagine di Dio, si rivesta delle tre virtù teologali, dalle quali viene purificata, illuminata e resa perfetta»⁷. Queste tre virtù teologali sono la speranza, la fede e la carità (l'amore divino). La vita spirituale si può così riassumere con questo schema⁸:

La via	Consiste nel	Corrisponde al senso	Conduce alla	Appropriata a	Come la virtù della
Purgativa	Fuggire il male	Morale	Pace	Padre	Speranza
Illuminativa	Imitare Cristo	Allegorico	Verità	Figlio	Fede
Unitiva	Unirsi a Dio	Anagogico	Carità	Spirito Santo	Carità

⁵ Cf. BRETTE, S. (1924). *San Vicente Ferrer und Sein Literarischer Nachlass*. Münster, pp. 136-139. Citato da ARZUBIALDE, Santiago. (1991). *Ejercicios Espirituales de San Ignacio. Historia y Análisis...* Opus cit., p. 447.

⁶ LOYOLA, Ignazio di. (2006). *Esercizi spirituali*. Con il commento di Louis Lallemand. Roma: La Civiltà Cattolica. D'ora in poi abbreviato in ES.

⁷ BAGNOREGIO, Bonaventura da. (2010). *Itinerarium mentis in Deum*, Milano, p. 60.

Poi, ancora, predicando nel 1268 sui doni dello Spirito Santo, San Bonaventura ne ricavò una vera e propria *summa* «dinamica» pensata come un «concreto itinerario ascetico che va percorso tappa dopo tappa»⁹. L'itinerario mistico si trova così ad essere diviso anche in sette parti più dettagliate secondo i doni dello Spirito Santo. Questa divisione in sette tappe la ritroviamo anche in tante predicazioni di santi, come San Filippo Neri e San Gaspare Del Bufalo. Il primo è l'ideatore del *Pellegrinaggio delle sette chiese di Roma*, la cosiddetta *Via Paradisi*, in cui ad ognuna delle sette chiese più importanti di Roma è associata la meditazione su un dono dello Spirito al quale è contrapposto il rispettivo vizio¹⁰.

Diapositiva dell'itinerario mistico

La via	Consiste nel	Come la virtù della	Settimana degli <i>Esercizi Spirituali</i>	Regole e note ignaziane complementari	Doni dello Spirito Santo	vizi
Purgativa	Fuggire il male	Speranza	Prima settimana	Note per conoscere gli scrupoli	timor di Dio	gola
					pietà	ira
					scienza	lussuria
Illuminativa	Imitare Cristo	Fede	Seconda settimana	Regole per l'ufficio di distribuire elemosine	consiglio	avarizia
			Terza settimana	Regole per regolarsi in futuro in quanto al mangiare	fortezza	accidia
Unitiva	Unirsi a Dio	Carità	Quarta settimana	Regole per il vero sentimento che dobbiamo avere nella Chiesa militante	intelletto	invidia
					sapienza	superbia

⁸ MANZO, Giacomo. (2016). *Le Regole Complementari degli Esercizi Spirituali*. Elaborato finale del Seminario AS2143. Roma: PUG, p. 4.

⁹ DI MAIO, A. (2008). *Piccolo glossario bonaventuriano. Introduzione al pensiero e al lessico di Bonaventura da Bagnoregio*, Roma, p. 97.

¹⁰ MANZO, Giacomo. (2016). *Le Regole Complementari degli Esercizi Spirituali...*, Opus cit., p. 5.

3. Le regole per regolarsi in futuro in quanto al mangiare

3.1. Perché nella terza settimana?

Nella terza settimana degli Esercizi Spirituali, quando Sant'Ignazio si mostra "più avaro nelle parole e più silenzioso"¹¹ troviamo queste otto regole. Nello studio delle versioni precedenti la *Vulgata*, non appaiono tracce del latino deficiente e povero delle prime copie del manoscritto ignaziano. Questo fa pensare all'esistenza di un correttore che a buon motivo potrebbe essere stato Pierre Favre, il quale probabilmente ha curato la traduzione dal castigliano al latino, pare in contemporanea alle ultime *annotazioni*¹², e verosimilmente nell'ultima fase della redazione del libro degli Esercizi Spirituali dal 1537 al 1539¹³. È ipotizzabile inoltre che siano state scritte prima del 1538, data dell'ultima redazione del testo C. Non ne siamo certi, ma presumibilmente anche Ignazio ha scritto qualche cosa molto prima e successivamente ha sviluppato l'argomento della *penitenza* e della *temperanza* nel cibo, ma non si conosce la data precisa circa la composizione e la storia redazionale.

Perché appaiono precisamente qui?¹⁴ È questa una domanda molto frequente che però non ha trovato una risposta condivisa da tutti. I primi direttori non parlano di queste regole fino al "*Directorio de Polanco*"¹⁵, fra il 1573 e il 1574. Quando si tratta di descrivere la condizione di ciascuno degli esercitanti, si fa riferimento al momento e all'utilità, specialmente della quarta regola, specificando che si includono nella terza settimana perché nelle precedenti c'erano già tanti documenti "da dover dichiarare", e quindi risulta ora conveniente aggiungere qualcosa di nuovo. Questa stessa idea è stata ribadita anche nel *Directorio Ufficiale*¹⁶, pure conosciuto come il *Directorio di Acquaviva*, che specifica:

Reglas para ordenarse en el comer. Lo demás que atañe a esta semana está escrito distinta y claramente en el libro de los Ejercicios, en las meditaciones y adiciones. En particular lo que se pone al fin de esta semana sobre las Reglas para ordenarse en el comer, no hay para qué darlas escritas, sino explíquense sólo de palabra; ya por otras causas, ya también porque no

¹¹ RAHNER, Hugo. (1966). *Génesis y teología del libro de los Ejercicios*. Madrid: Apostolado de la Prensa, p. 35.

¹² Cf. CALVERAS, José. (1962). "Estudios sobre la redacción de los textos latinos de los Ejercicios anteriores a la *Vulgata*", *Archivum Historicum Societatis Iesu*, Vol. 31, pp. 3-99.

¹³ MHSI. (1943). *Monumenta Ignatiana, Series Quarta, Scripta de S. Ignatio*, Tomus I, *Fontes Narrativi de S. Ignatio de Loyola et de Societatis Iesu initiis*, Vol. I, *Narrationes. Scriptae ante annum 1557*, Vol. 66, Romae: Monumenta Historica Societatis Iesu, pp. 32-33.

¹⁴ Cf. BOVER, José M. (1933). "Reglas para ordenarse en el comer". En: *Manresa*, Año noveno, pp. 128-133.

¹⁵ MHSI. (1919). *Monumenta Ignatiana, Exercitia Spiritualia Sancti Ignatii de Loyola et eorum Directoria*, Ex Autographis vel ex Antiquioribus Exemplis Collecta, Series Secunda, Vol. 57, Matriti: Typis Successorum Rivadeneyrae, pp. 795-846.

¹⁶ MHSI. (1919). *Monumenta Ignatiana, Exercitia Spiritualia Sancti Ignatii de Loyola et eorum Directoria...*, Opus cit., pp. 1008, ss.

a todos se han de proponer del mismo modo, sino discretamente conforme a la complexión de cada uno, y a sus fuerzas de cuerpo y alma.

Cuándo hay que proponerlas. Ha de notarse también que estas Reglas se han de proponer no solamente en esta Semana, sino también antes, en alguna ocasión oportuna. Pero si antes no se ha hecho, al menos propóngase aquí. Pues quizá se han diferido hasta este lugar, para no sobrecargar durante las primeras semanas al que está en Ejercicios con tantos documentos fuera de las meditaciones. Pero en esta semana, son mucho menos tales documentos, y así el Instructor tendrá más holgura para explicarlos. Pues conviene que siempre traiga algo nuevo cuando visita a aquel a quien da los Ejercicios¹⁷.

Il Direttorio del Padre Fabio de Fabi del 1594¹⁸ collegava erroneamente queste regole all'*adizione* N° 10 che descrive la penitenza e, nonostante ciò, è stato molto utile per la precisazione dei termini che riguardano l'elezione dello stato di vita e quello della riforma di vita all'interno delle scelte mutabili. L'opinione più accettata è quella che afferma che le regole sono più collegate alla temperanza che alla penitenza. Il Padre Ian Philip Roothaan (9 luglio 1829 - 8 maggio 1853), 21° Preposito Generale della Compagnia di Gesù e grande promotore degli Esercizi Spirituali dopo la restaurazione dell'Ordine, sottolineava l'utilità delle regole per poter contemplare gli atteggiamenti di Gesù nell'ultima cena, anche se tanti autori non sono d'accordo nemmeno con questa interpretazione¹⁹. Secondo me, la soluzione si trova nella comprensione dell'oggetto e della finalità, cioè come dice Sant'Ignazio "*per regolarsi in futuro in quanto al mangiare*", vale a dire, per scoprire e ordinare tutte le affezioni disordinate che si possono presentare non solo nel mangiare, ma anche in altri campi della vita del cristiano. Proprio per questo sono veramente importanti in quanto si applicano ad altri campi e azioni. Il loro scopo, secondo la tradizionale ascetica ignaziana, è più concretamente quello di "*vincere se stesso e ordinare la propria vita senza determinarsi per affezione alcuna che sia disordinata*" [ES 21]. In accordo con questo fine e proposito, con il termine Esercizio "*si intende qualsiasi modo di esaminare la coscienza, di meditare, di contemplare, di pregare vocalmente e mentalmente, e di altre operazioni spirituali [...] qualsiasi modo di pregare o disporre l'anima a togliere da sé tutti gli affetti disordinati, e toltili, a cercare e trovare la volontà divina nella disposizione della propria vita per la salute dell'anima*" [ES 1]. Secondo Rahner, le regole devono essere state scritte a Manresa o Alcalá de Henares, sicuramente in riferimento ai periodi di grande fame e penitenza che Ignazio ha vissuto in tutte e due le città²⁰.

Per Sant'Ignazio ci sono due tipi di affezioni disordinate e due modi per combatterle ma, in qualsiasi caso, la persona che fa gli Esercizi deve essere un soggetto chiaro, vale a

¹⁷ Directorio Oficial, Capítulo 34,12-13. En: LOP SEBASTIÀ, Miguel. (2000). *Los Directorios de Ejercicios. 1540-1599*. Bilbao-San Sebastián: Mensajero-Sal Terrae, p. 381.

¹⁸ MHSI. (1919). *Monumenta Ignatiana, Exercitia Spiritualia Sancti Ignatii de Loyola et eorum Directoria...*, Opus cit., p. 782.

¹⁹ Roothaan, Ian Philip. (1955). *Los Ejercicios Espirituales de San Ignacio*. Zaragoza: Dichos y hechos, p. 35.

²⁰ Roothaan, Ian Philip. (1955). *Los Ejercicios Espirituales de San Ignacio*. Zaragoza: Dichos y hechos, ... Opus cit., p. 35.

dire, deve avere le caratteristiche proprie di chi ha veramente voglia di avere un grande coraggio per togliere tutto ciò che non appartiene al Signore. Si tratta di avere una grande disposizione per togliere questo tipo di affezioni. Un tipo di affezione disordinata di questo genere si ritrova quando si fa il test della volontà, prima di fare l'elezione, cioè quando si fa riferimento alle tre classi di uomini [ES 150-157]. In questo caso si parla di avere diecimila ducati.

Invece ce ne sono altre per cui non è necessaria questa grande disposizione, perché è quasi impossibile averla in quanto non è sempre possibile rifiutare l'oggetto che le favorisce o produce. Un esempio di questo tipo è dato precisamente dal cibo e dalle bevande. Il primo tipo di affezioni disordinate è intimamente collegato all'elezione dello stato di vita e fa riferimento alla cupidigia delle ricchezze. Il secondo tipo, invece, fa riferimento alla riforma di vita e alle misure preventive che si devono prendere per riuscire a realizzarla, ed è precisamente a questo tipo di affezioni disordinate che sono indirizzate le regole per ordinarsi nel mangiare, perché si tratta di situazioni o oggetti da cui non è lecito separarsi o staccarsi. Se non si combattono, certamente avranno un effetto sulle affezioni del primo tipo e risulteranno un ostacolo per fare una buona elezione.

3.2. Qual è il significato delle regole per ordinarsi nel mangiare?

Per quanto riguarda le regole “*per regolarsi in futuro in quanto al mangiare*”, si collocano dopo la seconda settimana, perché supponiamo che l'esercitante abbia già fatto il triplice test della giornata ignaziana e sia pronto a vivere la sequela di Cristo. I loro senso è precisamente quello di “*ordinarsi nel mangiare*”. Seguono la logica dell'esperienza di Ignazio e, poi, della spiritualità sistematizzata e ordinata dai gesuiti della prima generazione, specialmente da Jerónimo Nadal e Juan Alfonso de Polanco. Il loro scopo è quello di applicare alla realtà concreta e di tutti i giorni una serie di norme per essere pronti a scoprire le trappole di questa realtà sottomessa alla tentazione e al disordine. Nel direttorio più antico, attribuito a Ignazio, si tratta di essere attenti alla sobrietà e alla volontaria astinenza riguardo al cibo²¹.

Significa che l'esercitante assume un atteggiamento adeguato per vivere uno stato spirituale. A questo punto, la persona vive uno stato spirituale di pace, di luce, di energia e di padronanza delle proprie situazioni di peccato e vuole donarsi pienamente a Dio. Il problema sorge adesso poiché deve essere libera da tutte quelle cose che sono necessarie e deve sottomettersi a un ulteriore discernimento per verificare se il suo desiderio e la sua decisione sono autentici. L'esercitante ha già vinto il desiderio di potere, ricchezze, fama e immagine, ora deve vincere il desiderio dei piaceri sensuali e l'appetito esagerato nel mangiare e bere. Circa la castità Ignazio non dice nulla, dal momento che non occorre alcuna interpretazione: egli è convinto che se una persona ha scelto la povertà, l'umiltà o l'essere considerato un pazzo per Cristo, ha assicurata la temperanza per scegliere una vita di purezza.

²¹ MHSI. (1919). *Monumenta Ignatiana, Exercitia Spiritualia Sancti Ignatii de Loyola et eorum Directoria...*, Opus cit., p. 784.

Non capita così per il desiderio esagerato di mangiare e bere, per cui l'esercitante deve esercitarsi nel desiderio di una temperanza più perfetta che mantenga costantemente la serenità e la libertà per arrivare a una contemplazione più approfondita del Signore.

Si fa riferimento alla temperanza più perfetta che non è propriamente penitenza; la sua conquista richiede, innanzitutto, mortificazione, abnegazione, dominio di sé ed è per questo che si suggeriscono le regole per ordinarsi nel mangiare. Per tale ragione, ci collochiamo all'interno di un discernimento specifico della terza settimana, cioè dopo la contemplazione dell'umanità di Gesù nella sua passione. Un'altra motivazione che ci aiuta a comprendere la posizione di queste regole è fornita dagli Esercizi Spirituali quando si dice *“per emendare e riformare la propria vita e stato”* [ES 189]. L'intenzione di Sant'Ignazio è favorire una forma di elezione per le persone che non hanno ancora sviluppato le caratteristiche del *soggetto* e che non sono in grado di fare un'elezione immutabile. Queste regole sono indirizzate alle persone che devono ancora pregare per arrivare a un grado più alto di perfezione. Le affezioni disordinate della terza settimana verranno tolte e crocifisse solamente con la contemplazione della passione di Cristo è più specificamente con la considerazione del significato della croce del Salvatore. Soltanto in questo modo la persona crocifissa con Cristo sarà pronta per una contemplazione unitiva e amorevole della quarta settimana e *“per ottenere e raggiungere questo fine, ciascuno deve considerare e ponderare molto, per mezzo degli esercizi e dei modi di eleggere, come è stato dichiarato, quale casa e famiglia deve avere, come la deve reggere e governare, come deve istruirla con la parola e con l'esempio; similmente, quando deve prendere delle sue sostanze per la sua famiglia e casa, e quanto per distribuire ai poveri e in altre cose pie, non volendo né cercando alcun'altra cosa se non in tutto e per tutto la maggior gloria di Dio nostro Signore. Pensi, infatti, ciascuno che tanto più profitterà in tutte le cose spirituali, quanto più si staccherà dall'amore, dalla volontà e dall'interesse proprio”* (ES 189).

Le regole pretendono di porci in un clima adatto e determinato e ciò che dicono è detto con il chiaro desiderio di spingere l'esercitante al desiderio di ordinare l'utilizzo di una realtà umana necessaria, che, di fatto, può disordinarsi perché l'appetito agisce come una vera e propria tentazione. Si tratta di cercare o favorire un punto di equilibrio [ES 213], cioè una prima ragione che si trova quando l'esercitante facilita la comunicazione con lo Spirito Santo e *“molte volte sentirà di più le interne cognizioni, consolazioni e divine ispirazioni con le quali gli sarà mostrato il mezzo che gli conviene”* [ES 213]. E una seconda *“perché se la persona vede che per tale astinenza non si trova con tanta forza in corpo, né disposizione per gli esercizi spirituali, facilmente arriverà a giudicare ciò che conviene meglio al suo sostentamento corporale”* [ES 213].

In ultima analisi queste regole servono per mettere ordine nelle cose che si devono necessariamente fare nella vita soprattutto a proposito della quantità, della qualità e del modo, riuscendo così a dominare nel giusto equilibrio i propri desideri, gusti e istinti, senza esserne schiavi. Nelle prime tre regole Ignazio distingue il pane, il bere e i cibi in genere. Se il pane per Ignazio «non è cibo sul quale l'appetito sia solito essere tanto disordinato, o sul quale la tentazione insista come per gli altri cibi» e, dunque, dal pane «conviene astenersi meno» [ES 210], invece «circa il bere sembra più opportuna l'astinenza», considerando bene quanto sia utile «per ammetterlo» e quanto sia dannoso

«per respingerlo» [ES 211]; infine, riguardo alle pietanze, «si deve osservare la maggiore e più intera astinenza perché in questa parte l'appetito è più facile a essere disordinato» e la tentazione è più forte. Per cui la proposta degli *Esercizi* è duplice: o si tratta di mangiare abitualmente cibi ordinari, oppure, se si tratta di cibi raffinati, di mangiarne in piccola quantità [ES 212].

Si tratta di “ordinare”, cioè di cercare una risoluzione teorico-pratica, nel senso che ciò che aiuta lo si deve accettare e ciò che è per il male lo si deve rifiutare. In questo le regole si rifanno al senso di quelle per discernere gli spiriti della prima settimana. Il senso comune cristiano della persona “ordinata” cercherà di prevenire e regolare l'uso futuro di questa realtà umana necessaria. Ciascuno, davanti a questa realtà, sia di nuovo “padrone di sé, tanto nel modo di mangiare, quanto nella quantità che si prende” [ES 216]. Questa situazione viene chiarita nella regola ottava che afferma “...per togliere disordini, giova assai, dopo il pranzo o la cena, o in altra ora in cui non si senta l'appetito di mangiare, stabilire dentro di sé, per il pranzo o la prossima cena, e così di seguito ogni giorno, la quantità che conviene mangiare; oltre la quale non si vada né per appetito né per tentazione; anzi per meglio vincere ogni appetito disordinato e ogni tentazione del nemico, se si è tentati di mangiare di più, si mangi di meno” [ES 217].

È importante ricordare che il tema del cibo-alimento ha nel Vangelo un significato molto preciso (Mt 6,25-33): l'alimento, secondo il giudizio di Gesù, non può togliere la nostra libertà interiore, non ci può portare a dimenticare i valori del Regno e la sua giustizia. Ci sono delle realtà a cui ci sentiamo quasi invincibilmente attaccati e che abbiamo bisogno di usare con discrezione evangelica. È anche significativo che nelle tradizionali preghiere cristiane sui pasti si sia soliti usare espressioni del tipo: «Benedici questo cibo e fa' che lo consumiamo nella tua santa e luminosa presenza», affinché il mangiare alla presenza del Signore allontani il male²² e noi possiamo ricordarci «che la vita viene non dal cibo, ma dalla presenza del Signore»²³. Non solo, infatti non si deve dimenticare che nei vangeli Gesù spesso si trova a mensa e questo dà al nostro mangiare anche una dimensione spirituale: «mangiare significa vivere la comunione e ogni comunione tra di noi è fondata nella comunione con Dio»²⁴. Ignazio parla esplicitamente di tutto questo nella quinta e sesta regola.

Nella quinta regola precisamente si invita la persona a mangiare “come se vedesse Cristo nostro Signore mangiare con i suoi Apostoli; e come beve e come guarda e come parla, e procuri di imitarlo”; il fine di tutto questo, scrive Ignazio, è che “la mente sia principalmente occupata nella considerazione di nostro Signore e meno nel sostentamento del corpo, perché così si possa raggiungere maggiore armonia e ordine nel modo di comportarsi e regolarsi” [ES 214]. Nella sesta regola, invece, si invita a concentrare l'attenzione sulla vita dei santi, o su qualche altra pia contemplazione o attività spirituale in modo che si “prenderà meno diletto e senso nel cibo corporale” [ES 215].

²² RUPNIK, M. I. (2011). *L'arte della vita: il quotidiano della bellezza*. Roma: Lipa, p. 188.

²³ RUPNIK, M. I. (2011). *L'arte della vita...*, Opus cit., p. 190.

²⁴ RUPNIK, M. I., Idem, p. 190.

Ma la grandezza di questi testi sta anche nel far comprendere che quando si mangia “non si mangia solo con lo stomaco e per lo stomaco, ma con tutto ciò che la persona è e per tutto ciò che essa è”²⁵. Oggi non si vede più il nesso spirituale dell’atto del mangiare e persino il digiuno è stato in qualche modo del tutto secolarizzato con l’idolatria del benessere e il ricorso frequente alle diete. In realtà l’uomo spirituale vive in modo diverso tutte le azioni, anche ordinarie, della sua vita. Si pensi ad esempio all’uso di *internet* e dei *social forum* specialmente negli ambienti giovanili. Anche a questi casi si può riferire la quarta regola sul mangiare, che invita a cercare il giusto mezzo evitando sia l’eccesso del piacere, sia l’opposto del cadere in infermità o nell’indebolimento delle forze [ES 213], come anche la settima regola che pone l’obiettivo fondamentale del dominio di sé, che sappiamo essere uno degli aspetti del frutto dello Spirito citati da San Paolo (Gal 5,22). Scrive sant’Ignazio: “*Si guardi soprattutto che l’animo non stia intento in quello che mangia; né sia, per l’appetito frettoloso nel mangiare, ma sia padrone di sé, tanto nel modo di mangiare quanto nella quantità che prende*”. [ES 216]. Corollario di questa settima regola è, infatti, l’ottava che invita a prepararsi per il pranzo o la cena successiva stabilendo “dentro di sé” in anticipo la quantità che conviene mangiare e poi l’esercizio sta nell’attenersi a questa quantità così “per meglio vincere ogni appetito disordinato e ogni tentazione del nemico” e, dice Ignazio, “se si è tentati di mangiare di più, si mangi di meno”. Si tratta, anche qui, di raggiungere il giusto mezzo tra l’eccessiva dipendenza da certi piaceri e la totale eliminazione anche quando sono cosa buona e utile.

3.3. La struttura e il contenuto delle Regole

Le Regole si dividono in quattro blocchi differenti²⁶:

- a. Il primo blocco [210, 2 - 212] contiene tre sentenze che si corrispondono simmetricamente. La prima e la terza sono seguite da due ragioni che si riferiscono all’appetito disordinato e alla tentazione riguardo a “*los manjares gruesos*” e squisiti e a quelli delicati. La seconda e la terza concludono con norme generali: una fa riferimento alle bevande e l’altra ai cibi di tutti i tipi: “*gruesos o delicados*”. Tutta la struttura di questo primo gruppo gira intorno a due concetti chiave: *appetito-tentazione e astinenza o temperanza*. Per vincere la tentazione si devono seguire questi passi: 1. Conviene usare abitualmente cibi comuni, volgari. 2. Per quanto riguarda le bevande, la sete, sembra più conveniente la temperanza, perché su questo terreno c’è un maggiore rischio di attentare alla salute. 3. La maggiore astinenza si deve avere per gli alimenti squisiti e delicati.
- b. Il secondo blocco lo forma esclusivamente la Regola quarta [ES 213] e fa riferimento al mezzo più adeguato, che è l’astinenza, cioè “togliere il conveniente”. Il centro della proposta ricade nel binomio *mezzo-conveniente*. Qual è la quantità esatta, fra i

²⁵ RUPNIK, M. I., *Ibidem*, p. 191.

²⁶ Cf. ARZUBIALDE, Santiago. (1991). *Ejercicios Espirituales de San Ignacio...*, Opus cit., pp. 448-454.

due estremi viziosi, di cui l'uomo necessita? Appaiono anche qui le due risposte: *il linguaggio divino della consolazione e i limiti della propria natura*.

- c. Il terzo blocco [ES 214 -215; 216] contiene due regole con la stessa tematica: l'attenzione allo spirituale. Queste due regole si corrispondono simmetricamente. Il testo presenta due *opposizioni antitetiche, minore-maggiore e maggiore-minore*, fra le quali è necessario condiderarne solo due. Infatti se pongo maggiore attenzione a ciò che è santo, porrò meno attenzione nel sostenere il corpo e, conseguentemente, riceverò minore piacere dal cibo e sentimento minore per esso, perché così avrò un maggiore ordine nel modo di procedere. La Regola 216 corrisponde all'inizio della quarta Regola e funge da ponte di transizione con il blocco finale.
- d. Il quarto blocco [ES 217] è la conclusione del blocco precedente e, allo stesso tempo, il punto di collegamento con il blocco successivo. Appare, inoltre, la parola *appetito* che annunzia il tema finale. Così, Ignazio comincia e chiude le regole con un parallelismo evidente che indica l'argomento centrale del superamento dell'appetito disordinato. Ma, il fine che si persegue ora è quello di determinare la quantità esatta che all'uomo conviene mangiare. La sazietà sarà il criterio per stabilire una possibile misura equilibrata. Una volta stabilita la norma, quasi per chiudere tutte le possibilità di fuga, Ignazio utilizza l'espressione "*agere contra*" o "*per diametrum*" equivalente al dialettico "*più-meno*" come indicazione del superamento del *disordine* o della *tentazione*. L'uomo potrà vincere solamente se sarà in grado di fare "*il contrario*" di ciò che è disordinato; se sarà capace di vincere il disordine sul suo stesso terreno.

4. Il significato delle regole per la Spiritualità Ignaziana

Come sappiamo, Ignazio non voleva sviluppare alcuna spiritualità e ancora meno una scuola spirituale. Non dobbiamo, pertanto, forzare le cose in modo tale da far dire a Ignazio quello che non ha voluto dire. Ricordiamo pure che il suo pensiero è stato organizzato dai gesuiti della prima generazione e, quindi, è importante collegare il significato di queste regole all'insieme del pensiero e all'esperienza ignaziana²⁷.

4.1. Il desiderio dell'ordine²⁸

Secondo Ignazio, dobbiamo usare il cibo come una cosa o una creatura, seguire e accettare il motivo per cui è stato creato e non abusare dello stesso in modo tale che risulti un ostacolo per raggiungere il nostro fine di lodare, riverire e servire Dio, nostro

²⁷ Cf. GARCÍA HIRSCHFELD, Carlos. (1984). "Las 'Reglas para ordenarse en el comer para adelante' [210-217]...", Opus cit., pp. 198-201.

²⁸ Cf. GONZÁLEZ MAGAÑA, Jaime Emilio. (2007). "Sujeto". En: Grupo de Espiritualidad Ignaziana. Diccionario de Espiritualidad Ignaziana. Bilbao-Santander: Mensajero-Sal Terrae, pp. 1662-1668.

Signore. Come tutte le cose create, il cibo è al nostro servizio e dovrebbe favorire la crescita interiore. Il disordine, nell'uso del cibo o delle bevande, è peccato o il peccato è il disordine che allontana dal piano di Dio e dal nostro servizio a Lui. Ignazio era convinto che il desiderio di Dio ci aiuti a raggiungere il nostro vero fine favorendo la nostra ricerca della sua volontà in tutto. Troviamo un collegamento molto stretto con il contenuto della contemplazione per raggiungere l'amore e, per questo, le regole saranno di aiuto per riuscire a trovare un punto di equilibrio in tutto quello che facciamo, che ci aiuterà a fare tutto solo per la maggiore gloria di Dio²⁹.

4.2. L'uso dei mezzi materiali e umani

Sappiamo che siamo stati creati per *“lodare, riverire e servire Dio nostro Signore e, mediante questo, salvare la propria anima; e le altre cose sulla faccia della terra sono create per l'uomo e per aiutarlo a conseguire il fine per cui è stato creato. Donde segue che l'uomo tanto deve usare di esse quanto lo aiutano per il suo fine; e tanto astenersene quanto esse glielo impediscono...”* [ES 23]. In questo senso, le cose materiali sono utili per il nostro fine, sono come dei mediatori che si presentano alla nostra realtà e noi, con la nostra volontà, possiamo usarle o rifiutarle, secondo il nostro giudizio e, soprattutto, con la nostra libertà [ES 211, 313]. Il valore delle cose è intimamente collegato a quanto ci possano aiutare per raggiungere il fine per cui siamo stati creati. In accordo con la sua esperienza, Ignazio ha dovuto imparare il significato autentico di un vero discernimento e, quindi, ponderare, valutare, giudicare, distinguere spiritualmente il valore di tutte le cose per decidere come e quando possiamo usarle per cercare, trovare e fare la volontà di Dio. Questa è stata, infatti, la sua prima esperienza di Dio quando ha imparato a conoscere i diversi modi in cui si presentano gli spiriti e ad accettare quelli che vengono dallo Spirito Santo e a rifiutare quelli che provengono dal maligno. Questo ha scritto nei suoi Esercizi Spirituali e, successivamente, così lo ha spiegato quando ha accettato l'invito dei primi gesuiti a scrivere la sua Autobiografia dopo la nomina a primo Preposito Generale della Compagnia di Gesù³⁰.

4.3. Gestire l'esperienza dei fallimenti personali e non fuggire dalle difficoltà

Uno dei Direttori più antichi affermava che alla persona, che faceva l'esperienza di ritiro, prima si doveva spiegare il fondamento per facilitare la ricerca della volontà di Dio e poi si doveva mostrare il cammino delle difficoltà che certamente avrebbe dovuto affrontare nel suo percorso verso il Signore. Per questo, era indispensabile che il soggetto degli esercizi fosse indifferente verso tutti i mezzi che il Signore Dio nostro gli mo-

²⁹ Cf. GONZÁLEZ MAGAÑA, Jaime Emilio. “El ‘sujeto’ de los Ejercicios Espirituales en la experiencia de Ignacio de Loyola”. En: *“Apuntes Ignacianos”*, 65, (mayo-agosto 2012), Bogotá: CIRE, pp. 22-41.

³⁰ Cf. GONZÁLEZ MAGAÑA, Jaime Emilio. “El ‘sujeto’ de los Ejercicios Espirituales según la práctica regulada por los Directorios”. En: *“Apuntes Ignacianos”*, 65 (mayo-agosto 2012), Bogotá: CIRE, pp. 42-65.

strava³¹. Sentire e affrontare la difficoltà significa farsi carico della situazione in cui ciascuno di noi vive e rendersi conto di come questa situazione influenzi il piano teologale e l'ordinamento della vita per riuscire a indirizzarla per un vero servizio. È, quindi, necessario essere consapevoli di tutto quello che potrebbe significare un ostacolo, un impedimento, una tentazione o un disordine³².

4.4. Cercare e trovare Dio in tutte le cose e tutte le cose in Dio

È questa la base dell'espressione di Jerónimo Nadal che definisce una delle principali antinomie della Spiritualità Ignaziana e costituisce uno dei fondamenti basilari, la base del suo dinamismo spirituale come "*contemplativo en la acción*". Ovviamente il "cercare" e il "trovare" non sono facili quando ciò che dobbiamo trovare è l'equilibrio fra questi due poli o estremi. La nostra capacità di servizio e di fare tutto solo per la maggiore gloria di Dio dipenderà da questi due momenti o azioni. Il cercare e il trovare non possono essere ridotti solamente ad uno sforzo umano, né hanno solo il significato di un'iniziativa umana e personale, benché lodevole. Sono e devono mantenersi sempre come un dono di Dio, proveniente dall'iniziativa divina [ES 91, 98, 147, 322].

Si tratta di un atteggiamento che Ignazio ha scoperto a Manresa quando, finalmente, ha lasciato che il Signore entrasse nella sua vita; quando si è lasciato toccare dalla sua grazia e quando ha riconosciuto che senza Dio la sua vita non aveva alcun senso e che tutto quello che aveva sognato non era altro che vanità e superficialità. Lo ha scoperto nella prima visione mistica al *Río Cardoner*, a Manresa, e ne ha avuto la conferma nella seconda manifestazione della Santissima Trinità a *La Storta*, a Roma³³.

4.5. Ordine e servizio

Questa è un'altra delle antinomie con cui si manifesta ed esprime la Spiritualità Ignaziana e tocca la ricerca dell'equilibrio fra la salvezza personale e quella degli altri. Innanzitutto, bisogna ordinare la propria vita e i propri desideri perché questi siano sempre in accordo con il fine per cui siamo stati creati. Ordinare la vita è tutto ciò che facciamo solamente per cercare, trovare, fare e sentire la volontà di Dio. L'ordinare implica la sfida di conoscere dove sta la radice del nostro peccato e toglierlo; significa lo sforzo e la fatica di chiedere la grazia di riconoscere quali sono le nostre affezioni disordinate in modo tale che, una volta tolte, possiamo trovare la volontà di Dio. Il servizio significa preparare il nostro *soggetto* per essere disposti a vivere la vita intensamente, a imparare

³¹ MHSI. (1919). *Monumenta Ignatiana, Exercitia Spiritualia Sancti Ignatii de Loyola et eorum Directoria...*, Opus cit., p. 792.

³² Cf. GONZÁLEZ MAGAÑA, Jaime Emilio. "El 'sujeto' de los Ejercicios Espirituales en la experiencia de Ignacio de Loyola"..., Opus cit., pp. 22-41.

³³ Cf. GONZÁLEZ MAGAÑA, Jaime Emilio. "El 'sujeto' de los Ejercicios Espirituales según la práctica regulada por los Directorios"..., Opus cit., pp. 42-65.

a gestire i nostri fallimenti, le crisi e le cadute; a imparare a lasciarsi accompagnare da un altro per evitare di cadere nell'autoinganno di pensarci puri o senza peccato; a vivere la vita come un pellegrinaggio continuo in modo tale da non pensare di aver già raggiunto la meta e deciderci e responsabilizzarci per mettere il Signore Dio Eterno al centro della nostra vita, seguendo Gesù povero e umile. L'uomo che serve così sarà in grado di disporre la propria vita per il servizio agli altri, per ordinare la vita verso Dio e "aiutare le anime" e per amare e servire in tutto solamente per la maggiore gloria di Dio³⁴.

4.6. L'indifferenza

Il Direttorio autografo e, dopo di esso, quasi tutti i direttori degli Esercizi considerano che non è possibile "entrare nelle elezioni" se l'esercitante non è ancora arrivato alla disposizione del secondo grado, cioè se non è in uno stato di vera e propria *indifferenza*, nel qual caso, dunque, sarebbe meglio trattenerlo in altre cose prima di arrivare al momento centrale dell'elezione³⁵. Però, che cosa significa essere indifferenti? Certo non vuol dire non avere amore o interesse, al contrario, significa vedere tutto attraverso l'amore di Dio, impresa, anzi, missione non facile in un mondo come il nostro, attraversato da passioni di ogni genere, e, per questo, più bisognoso di conoscere Gesù. Costituisce un pilastro fondamentale per discernere gli spiriti e ci insegna a guardare tutto con gli occhi di Dio, non con le nostre parziali e ingannevoli prospettive. Significa vivere facendo tutto come se tutto dipendesse da noi, ma poi accettare tutto come se tutto dipendesse da Dio, infatti tutto si compie nella sua volontà che deve divenire la nostra, come è stato per Maria e per tutti i santi che erano felici quando vivevano uniti e obbedienti alla volontà divina³⁶.

Non è un'insensibilità, bensì un dominio delle inclinazioni o ripugnanze che si sperimentano verso determinate situazioni, persone, missioni o cose secondo l'amore o l'avversione che si ha rispetto ad esse. Per Sant'Ignazio, i gradi di umiltà e i gradi di indifferenza sono equivalenti. Se si parla di indifferenza, si deve parlare di gradualità, di un approfondimento progressivo della sequela di Cristo. L'ha paragonata ad una bilancia di precisione, non inclinata verso uno dei lati, bensì in perfetto equilibrio. Il significato più preciso sarebbe quello di una completa e radicale libertà di spirito davanti alle situazioni, alle persone, alle missioni e alle cose, per quanto forte si sperimenti l'attrazione o la ripugnanza verso di esse in diverse direzioni. È la disponibilità totale e l'atteggiamento di servizio verso Dio e verso il prossimo e, ancora più chiaramente, è il desiderio di ordinare tutte le affezioni disordinate che sperimentiamo in noi e che sono le radici

³⁴ GONZÁLEZ MAGAÑA, Jaime Emilio. "El 'sujeto' de los Ejercicios Espirituales en la experiencia de Ignacio de Loyola"..., Opus cit., pp. 22-41.

³⁵ MHSI. (1919). *Monumenta Ignatiana, Exercitia Spiritualia Sancti Ignatii de Loyola et eorum Directoria...*, Opus cit., p. 781.

³⁶ Cf. GONZÁLEZ MAGAÑA, Jaime Emilio. "El 'sujeto' de los Ejercicios Espirituales según la práctica regulada por los Directorios". En: "*Apuntes Ignacianos*", 65 (mayo-agosto 2012), Bogotá: CIRE, pp. 42-65.

del nostro peccato. Non è semplicemente qualcosa di matematico, bensì una libertà interna, un atteggiamento di servizio, un dominio di se stessi che dà la dovuta misura del nostro comportamento e del nostro atteggiamento interno per scegliere qualcosa per la maggiore gloria di Dio. Non vuol dire la vittoria o, meglio ancora, l'annullamento della nostra concupiscenza che, in nessun modo, può concepirsi in una natura umana normalmente costituita. Discernere non vuol dire far sparire le nostre debolezze e i nostri limiti, ma avere il desiderio di lottare contro di essi. Nel caso delle regole per ordinarsi nel mangiare, Sant'Ignazio sottolinea la necessità dell'indifferenza quando dice che *“guardandosi di cadere in infermità, quanto più uno toglierà dal conveniente, tanto più presto giungerà al mezzo che deve tenere nel mangiare e nel bere, per due ragioni: la prima perché così aiutandosi e disponendosi, molte volte sentirà di più le interne cognizioni, consolazioni e divine ispirazioni con le quali le sarà mostrato il mezzo che gli conviene...”* [ES 213].

5. L'attualità delle regole per ordinarsi nel mangiare

È un dato di fatto che, quando si conoscono bene gli Esercizi Spirituali, è più facile il loro adattamento alle circostanze più variegata e complicate della nostra vita. Questo riguarda le regole per ordinarsi nel mangiare che ci aiutano a gestire le più diverse situazioni e circostanze come i viaggi, l'uso necessario del denaro, i vestiti, le vacanze, l'occasione di apparire in pubblico, l'utilizzo di alcuni beni materiali, le attività di piacere, i mezzi di comunicazione, gli spettacoli, internet, facebook, la televisione, il cinema, l'uso del computer, ecc. Dobbiamo, quindi, ribadire che questo discorso può valere per tanti altri mezzi e azioni della nostra vita, non solo per il mangiare. Per esempio, gli spettacoli, i mezzi di comunicazione della società odierna sono, secondo Sant'Ignazio, *“medios naturales y humanos”* che dovrebbero conservare il loro ruolo di mediatori e aiutare l'uomo a raggiungere il suo fine, non ostacolarlo. Se questi mezzi diventano occasione di difficoltà, disordine o tentazione, è necessario un lavoro di chiarificazione della loro utilità. Il loro uso e servizio deve essere compreso all'interno della logica cristiana, evangelica ed evangelizzatrice. La cosa più semplice sarebbe, senz'altro, regolare, proibire l'uso o l'abuso di tali mezzi, ma non si tratta di questo, bensì di educare all'uso ragionevole di essi e ad una scelta matura e cristiana.

Per i tempi tranquilli, Ignazio raccomanda la *“deliberazione”*, per i tempi agitati, il *“discernimento”* sotto l'influsso certo della consolazione. Ciascuno di noi deve fare le proprie scelte, soprattutto se qualche cosa del mondo moderno crea confusione o va contro una coscienza morale ordinata. Si tratta di sviluppare l'atteggiamento di cui parlava Karl Rahner quando faceva riferimento ad una *“ascetica di consumo”* e una *“ascetica del piacere”*. Certamente i mezzi di comunicazione sono utili per il nostro lavoro, per la nostra conoscenza, per il nostro riposo, ma, innanzitutto, dobbiamo usarli come qualsiasi altro strumento utile per l'evangelizzazione, la predicazione, l'insegnamento, il ministero della direzione spirituale, l'accompagnamento, l'amministrazione dei sacramenti, ecc.

Precisamente quando il loro uso e abuso possono favorire le tentazioni, la ricerca del potere, la cupidigia del denaro, il desiderio di fama o immagine, o qualunque tipo di

affezione disordinata, bisogna che *“la parte principale della mente sarà più rivolta alla considerazione di nostro Signore e meno al sostentamento del corpo; e la mente così occupata acquisterà maggiore armonia e ordine nel modo di agire e di comportarsi”* [ES 214]. Troviamo nelle regole una chiamata ad avere un atteggiamento spirituale che ci aiuti ad approfondire il desiderio permanente di analizzare tutto sotto lo sguardo di Dio. Nella scelta e nell’utilizzo dei mezzi di comunicazione, ciascuno di noi dovrebbe porsi di fronte ad essi come se fossero una creatura della quale vorremmo fare un uso corretto e questo non è facile, per cui avremo bisogno di un discernimento, come indica la quarta regola quando afferma: *“Il primo: aiutandosi e disponendosi così, spesso si potranno sentire meglio le interne comunicazioni, consolazioni e divine ispirazioni, che indicheranno la giusta misura conveniente. Il secondo: se uno si accorge che con questa astinenza ha poca forza fisica e poca disposizione per fare gli esercizi spirituali, arriverà facilmente a giudicare quello che è più conveniente per il suo sostentamento”* [ES 213].

È necessario, inoltre, acquisire un senso di gradualità e sensibilità rispetto alle manifestazioni dello Spirito Santo, in accordo con le indicazioni del test della volontà e dell’amore della giornata ignaziana *“protestando che questo desidera, domanda e supplica, purché sia a servizio e lode di sua divina Maestà”* [ES 157] e *“per meglio imitarlo e servirlo, se sarà uguale o maggiore servizio e lode di sua divina Maestà”* [ES 168]. Ciascuno di noi dovrebbe domandarsi se vuole davvero scegliere tutto per il maggiore servizio perché *“non volendo né cercando alcun’altra cosa se non in tutto e per tutto la maggior lode e gloria di Dio nostro Signore. Pensi, infatti, ciascuno che tanto più profitterà in tutte le cose spirituali, quanto più si staccherà dall’amore, dalla volontà e dall’interesse proprio”* [ES 189].

Recentemente sono state pubblicate molte analisi scientifiche di diversi autori (tra cui, ad esempio, Tonino Cantelmi)³⁷, sulla *dipendenza da internet*, la cosiddetta IAD (*Internet Addiction Disorder*), che hanno individuato persino il “percorso virtuale che trasforma progressivamente l’utente di Internet in un vero e proprio rete-dipendente”³⁸. La fase iniziale è data dall’attenzione ossessiva per i vari strumenti della rete, come ad esempio “il controllo ripetuto della posta elettronica durante la stessa giornata” e “prolungati periodi in diverse *chat*”. Quindi segue “la fase del guardone” che è già tossicofilia, con un aumento del tempo passato in internet e il manifestarsi della dipendenza, tanto che quando si è scollegati si vive una sorta di astinenza. Infine c’è la vera e propria tossicomania che compromette del tutto la vita della persona (lavoro, relazioni, famiglia, ecc.)³⁹. Queste dipendenze forse potrebbero essere affrontate proprio per mezzo delle regole sul mangiare, che mirano al dominio di sé, tanto nel modo quanto nella quantità.

Il pericolo, però, connesso al tema del dominio di sé, quale frutto dello Spirito, è anche quello opposto rispetto al vivere senza freni e cioè di intenderlo nel senso molto

³⁷ Cf. CANTELMÌ, Tonino. (2013). *Tecnoliquidità. La psicologia ai tempi di internet: la mente tecnoliquidità*, Cinisello Balsamo: San paolo, p. 234.

³⁸ PERELLA, R. – CAVIGLIA, G. (2014). *Dipendenza da internet. Adolescenti e adulti*. Santarcangelo di Romagna, p. 18.

³⁹ PERELLA, R. – CAVIGLIA, G. (2014). *Dipendenza da internet ...*, Opus cit., p. 19.

moderno del mito del *self control*, ovvero dell'autocontrollo di stampo stoico, finalizzato esclusivamente al proprio benessere, alla stima di sé e al primeggiare in senso moralistico e perfezionistico. Ma non è questo il dominio di sé del cristiano. È significativo il fatto che quando Gesù parla del digiuno lo ammette solo nel momento in cui si è nella situazione di «mancanza dello sposo» («Ma verranno giorni quando lo sposo sarà loro tolto: allora, in quel giorno, digiuneranno», *Mc* 8,20). Il dominio di sé nel cristianesimo ha a che fare con una relazione sponsale: quella col Signore Gesù. Ecco perché Ignazio nelle regole insiste sull'immaginarsi Cristo a tavola⁴⁰. Si tratta, infatti, di scoprire le cose che ci danno la gioia del rapporto con Cristo e quelle che invece ce lo strappano via. Ci sono così delle cose a cui bisogna saper dire di no e mettere dei freni, proprio perché possa crescere il rapporto col Signore Gesù e, quindi, anche con gli altri. Il digiuno cristiano è quindi sempre pasquale perché, più che penitenziale, è preparatorio alla festa, ha il compito di disporci a gustare meglio. Non si tratta del digiuno previsto dalle addizioni della prima settimana e che, infatti, è uno dei tre modi di vivere la penitenza esterna [ES 83]. Qui al contrario ci troviamo nella via illuminativa e non purgativa e il dono dello Spirito Santo correlato è piuttosto quello della forza. L'effusione del Sangue di Cristo corrispondente a questa tappa spirituale è quella della salita al Calvario in cui Gesù abbraccia la sua croce cibandosi unicamente della volontà di Dio e preparandosi al passaggio della via unitiva e sponsale della crocifissione e della risurrezione. Padre Louis Lallemant coglie la corrispondenza tra queste regole e la terza settimana caratterizzata dall'imitazione di Cristo nella sua passione e morte: «la mortificazione imprime in noi il suggello esterno e sensibile della nostra somiglianza con il Salvatore» arrivando a «limitare i piaceri del corpo a ciò che è stretta necessità»⁴¹.

È curioso il fatto che Ignazio prenda come esercizi di complemento di questa fase del cammino proprio le regole sul mangiare. Ma in realtà la Chiesa da sempre ha visto nel mangiare l'azione più significativa della natura umana. Il mangiare è l'immagine centrale presente dall'inizio alla fine della Bibbia in cui «non c'è discontinuità tra il cibo 'materiale' e il cibo 'spirituale'», infatti, «il mondo che l'uomo mangia è l'amore di Dio fatto cibo»⁴². Per questo Gesù spiazzò i discepoli quando disse: «Il mio cibo è fare la volontà di Colui che mi ha mandato e compiere la sua opera» (*Gv* 4,32-34); e ancora: «Io sono il pane della vita» (*Gv* 6,35). Non dimentichiamoci peraltro che anche il luogo della sua nascita è una mangiatoia e che continuamente Gesù paragona il Regno di Dio al banchetto, simbolo della comunione di tutti con Dio. Si facilita così, anche attraverso queste regole sul mangiare, quell'imitazione di Cristo nella sua ultima fase del dono di sé e dell'unione con Dio.

⁴⁰ Cf. HERNÁNDEZ, Eusebio. (1934). «De cómo comía Jesucristo». En: *Manresa*. Año décimo, pp. 243-252. È questo un interessante articolo che, malgrado sia stato scritto tanto tempo fa, ci aiuta a capire la sensibilità di Sant'Ignazio di Loyola rispetto a questo campo della spiritualità.

⁴¹ LALLEMANT, L. (1984). *La dottrina spirituale*, Milano-Casale Monferrato: Ancora, p. 86.

⁴² RUPNIK, M. I. (2011). *L'arte della vita...*, Opus cit., pp. 196-197.

6. Un esempio dell'adattamento delle regole per ordinarsi nel mangiare

È interessante constatare come, nel secolo XIX, si raccomandavano queste regole per la lettura dei libri e il modo di curare le letture in ambito morale⁴³. Con lo scopo di cercare un adattamento ai nostri giorni, possiamo seguire i consigli di García Hirschfeld e verificare la loro utilità per il nostro ministero pastorale⁴⁴.

[ES 210]. **Prima regola:** “Dal pane conviene meno astenersi, perché di solito per questo cibo l'appetito non è disordinato e la tentazione non è forte come per gli altri cibi”. Proprio come il pane è alimento fondamentale e necessario e non è conveniente astenersi da esso, così bisogna preferire le letture serie che non eccitino la cattiva curiosità facendoci perdere tanto tempo.

[ES 211] **Seconda regola:** “Dal bere sembra che convenga astenersi più che dal mangiare il pane; perciò bisogna considerare bene quanto è utile (*hace provecho*) per farne uso, e quanto è dannoso per eliminarlo (*lanzar*)”. Ci sono alcune letture che sono “elettrizzanti” e in queste converrebbe moderarsi. Non si tratta di proibirle, però di stare attenti perché – dice l'autore – “ci sono libri che possiedono una santa ubriachezza che compromette il cuore”.

[ES 212] **Terza regola:** “Riguardo ai cibi si deve applicare la maggiore e più completa astinenza, perché in questo campo è più facile che l'appetito sia disordinato e la tentazione sia forte; perciò, per evitare disordini, l'astinenza nei cibi si può praticare in due modi: o mangiando abitualmente cibi ordinari, o, se sono raffinati, mangiandone in piccola quantità”. Sant'Ignazio menziona i cibi “*gruesos*” e i cibi “*delicados*”. Così come ultimi sono i cibi che ci possono condurre a un tipo di disordine, allo stesso modo ci sono alcune letture che disordinano la persona e, pertanto, bisogna avere una cura maggiore per arrivare a un giusto equilibrio nella loro selezione e uso. Il criterio di scelta dipenderà da un vero discernimento che ci aiuterà a raggiungere l'equilibrio.

[ES 213] **Quarta regola.** “Facendo attenzione a non cadere in qualche infermità, quanto più si toglierà dal conveniente, tanto più rapidamente si raggiungerà la giusta misura che si deve tenere nel mangiare e nel bere, e questo per due motivi. Il primo: aiutandosi e disponendosi così, spesso si potranno sentire meglio le interne comunicazioni, consolazioni e divine ispirazioni, che indicheranno la giusta misura conveniente. Il secondo: se uno si accorge che con questa astinenza ha poca forza fisica e poca disposizione per fare gli esercizi spirituali, arriverà facilmente a giudicare quello che è più conveniente per il suo sostentamento”. Questa regola riguarda la quantità e si potrebbe dire che si devono leggere pochi libri per essere saggi, meno per essere prudenti. Pru-

⁴³ BOYLESVE, Marin de. (1890). *Exercices Spirituels*, Paris: René Haton, pp. 380-385.

⁴⁴ Cf. GARCÍA HIRSCHFELD, Carlos. (1984). “Las ‘Reglas para ordenarse en el comer para adelante’ [210-217]...”, *Opus cit.*, pp. 195-204.

dente significa essere equilibrato, aver trovato il punto medio, ciò che la pedagogia ignaziana ha insegnato come “*non multa sed multum*”, “*perché non è l’abbondanza del sapere che sazia e soddisfa l’anima, ma il sentire e gustare le cose internamente*” [ES 2].

[214] **Quinta regola:** “Mentre si mangia, si immagini di vedere Cristo nostro Signore che mangia con gli apostoli, osservando come beve, come guarda e come parla, e procurando di imitarlo. In questo modo la parte principale della mente sarà più rivolta alla considerazione di nostro Signore e meno al sostentamento del corpo; e la mente così occupata acquisterà maggiore armonia e ordine nel modo di agire e di comportarsi”. Leggere e studiare per amare e conoscere di più il Signore, per farlo conoscere. Questa regola ci aiuterà a capire se Dio è al centro delle nostre scelte, o meno.

[215] **Sesta regola:** “Un’altra volta, mentre si mangia, si possono fare altre considerazioni, o sulla vita dei santi, o su una pia contemplazione, o su qualche attività spirituale che si deve fare; così, rivolgendo a questo l’attenzione, si prenderà meno diletto e soddisfazione nell’atto del mangiare”. Si tratta di scegliere delle letture che ci aiutino a sottolineare l’aspetto spirituale e a non lasciarci trasportare dall’attivismo, che uccide la pace e la serenità. Si tratta di favorire la temperanza in tutto ciò che facciamo, addirittura l’aspetto intellettuale per fare tutto solo per la maggiore gloria di Dio. Se si legge, che sia per acquisire maggiori forze per il servizio delle anime e la propria salvezza.

[216] **Settima regola:** “Soprattutto si deve fare attenzione a non fissare la mente unicamente sul cibo, e a non mangiare in fretta a causa dell’appetito; bisogna invece conservare il dominio di sé, sia nel modo di mangiare, sia nella quantità del cibo”. La grande sfida è riuscire ad essere signore di se stesso, a cercare il dominio di sé, l’abnegazione personale in tutto ciò che facciamo. Il gusto e il desiderio di leggere, di conoscere, di prepararsi sono molto positivi e convenienti, specialmente nella cultura odierna. Ma questa attività necessita di un grande dominio personale per non cadere in alcun tipo di eccesso.

[217] **Ottava regola:** “Per eliminare ogni disordine, giova molto, dopo il pranzo o dopo la cena, o in altro momento in cui non si ha voglia di mangiare, stabilire dentro di sé la quantità conveniente di cibo per il pranzo o la cena successiva, e così di seguito ogni giorno. Questa quantità non si deve superare né per appetito né per tentazione; anzi, per vincere meglio l’appetito disordinato e la tentazione del demonio, se si è tentati di mangiare di più, si mangi di meno”. Si tratta di cercare un tempo tranquillo per poter deliberare, valutare e pianificare il futuro ed essere in grado di gestire un adeguato e maturo progetto personale di vita.

7. Conclusione

Il tema della moderazione nel mangiare è un argomento classico della spiritualità monacale. Sant’Ignazio di Loyola aveva ben presenti alcuni dei testi di Giovanni Cassiano, Basilio Magno e San Vincenzo Ferreri con il suo noto *Tractatus de Vita Spiritualis* quando, finendo la sua prima revisione completa del libro, ha scritto queste regole, in

Italia, intorno al 1538. Senza dubbio, anche se per la stesura avesse preso elementi propri della vita monacale, sembra evidente come la sua intenzione non fosse quella di riproporli come strumenti ascetici o penitenziali. A questo proposito, si richiama all'attenzione il fatto che le regole non sono state messe in appendice, insieme alle altre regole proprie di ogni settimana, ma nel testo principale; in un posto parallelo, all'interno della terza settimana, rispetto a quello occupato da elezione e riforma di vita nella seconda settimana. L'interpretazione unicamente penitenziale viene rifiutata anche quando si confronta la decima addizione («quando lasciamo il superfluo è temperanza; penitenza è quando lasciamo il conveniente» [ES 83]) con il contenuto delle prime tre regole. Il gesuita Francesco Suarez (*De religione Societatis Iesu*, 1609) fu il primo a chiamarle «regole della temperanza», disfacendo l'interpretazione penitenziale dei primi *Directorios* e anche del *Direttorio* ufficiale (D 33.34.43,251-252). Il Padre Ian Philip Roothaan (9 luglio 1829 - 8 maggio 1853), 21° Preposito Generale della Compagnia di Gesù, ha segnalato poi il carattere penitenziale, malgrado l'inserimento nella contemplazione dell'ultima cena (partendo dalla breve allusione in ES 214), per giustificare la loro posizione (sconcertante?) nella terza settimana. Probabilmente va al Padre Enrique Arredondo (1983) il merito per aver messo in risalto il senso che hanno queste regole come complemento rispetto all'elezione. Perché l'elezione non resti distorta, nel caso in cui l'esercitante non sia nell'appetito «signore di sé» [ES 216], Ignazio gli propone di esaminare la dinamica dei suoi desideri, stimolandolo a distinguere la necessità reale che li genera dalla compulsione istintiva ed incosciente che può accompagnarli. Questa è la ragion d'essere delle Regole per ordinarsi nel mangiare in avvenire. Bisogna arrivare al culmine del processo di ordinazione («che la sensualità obbedisca la ragione e tutte le parti inferiori siano soggette alle superiori» [ES 87]), affinché l'esercitante possa catturare l'azione di Dio nella sua vita [ES 213]. Da qui, occorre che l'armonia e la pienezza dell'uomo passino per l'analisi obbligatoria e l'ordinazione di tutto ciò che è stato generato in modo illusorio dal desiderio nato dalla carenza. Per questo compito l'intuizione ignaziana scopre due mezzi eccezionali: l'invito non tanto al controllo del desiderio in se stesso, ma al controllo degli oggetti del desiderio [ES 217]; e la contemplazione, da parte dell'esercitante, dell'ideale con cui ha deciso d'identificarsi [ES 214]. Anche se «Cristo nostro Signore» è già stato presentato come modello d'identificazione e sequela nella considerazione del Re temporale («chi vuole venire con me sarà contento di mangiare, bere e vestirsi come me» [ES 93] e nell'insieme della seconda settimana, è qui, nelle contemplazioni della Passione, che si raggiunge una più grande intensità affettiva in riferimento a quest'identificazione. Forse ciò spiega la proposta ignaziana di situare il più difficile «discernimento del desiderio» proprio nella terza settimana.

Un'analisi formale delle regole porta a scoprire con facilità due blocchi simmetrici: le prime quattro regole [ES 210-213] sono di ordine oggettivo, e sono centrate sull'oggetto che può provocare disordine; le ultime quattro regole [ES 214-217] sono di ordine soggettivo, e sono direttamente riferite al soggetto che può disordinarsi. Dunque, le regole offrono criteri di discernimento di carattere complementare. Per il primo aspetto, le prime tre regole richiamano alla temperanza (cioè all'astinenza dal superfluo) e la quarta [ES 213] alla penitenza (astinenza dal conveniente, «facendo attenzione a non

cadere in infermità»), come cammino per raggiungere l'ordine o il giusto mezzo che permette di entrare nel discernimento («sentire le consolazioni e le divine ispirazioni»). Ben chiaro è come nella «capacità disordinante» degli oggetti esista una gradualità evidente, che va riconosciuta in tutti i casi: quasi nulla nell'ordinario e volgare (il pane [ES 210]), maggiore nel meno necessario (il bere [ES 211]) e massima nello squisito e straordinario (i cibi [ES 212]). Nell'ordine soggettivo, le regole 5-7 [ES 214-216] sono di aiuto al soggetto per restare «signore di sé», sia per la considerazione di nostro Signore o dei santi, sia per l'allontanarsi interiormente dagli oggetti desiderati (applicazione opportuna del «farsi indifferenti a tutte le cose create» [ES 23]). L'ultima regola [ES 217], ampiamente ripetuta e sottolineata da Ignazio nei primi Directorios, propone il discernere i desideri nelle situazioni o nei momenti in cui non si ha appetito (la sazietà, nel caso del mangiare) come il mezzo migliore per esercitare ordinatamente la propria libertà (ed evitare disordine).

La corretta ermeneutica dei testi ignaziani, aggiunta alla distanza culturale che separa il nostro tempo dal secolo XVI, permette di scoprire continuamente nuove applicazioni di queste regole al di là dell'esempio concreto (il mangiare) rispetto a cui sono formulate. Sono corrette e lucide le applicazioni di questo «discernimento del desiderio» alle letture, all'uso (o abuso) dei mezzi di comunicazione sociale e, in generale, al vasto campo sempre in crescita dei disordini compulsivi del desiderio, quali sono le compensazioni (ad esempio acquisti, spettacoli, internet, logopatia, affezioni sportive o dipendenze affettive). Perché il processo che porta ad ordinare la vita, fino ad essere in tutto «signore di sé», passa anche per la sottomissione di queste realtà. Infine, dobbiamo dire che, terminata la terza settimana, il passaggio successivo è, dunque, quello della quarta in cui l'amore sta alla fine del cammino spirituale: esso «consiste in una comunicazione dalle due parti; cioè nel dare e comunicare l'amante all'amato quello che ha o di quello che ha o può dare, e così, a sua volta, l'amato all'amante» [ES 231]. Ebbene anche in questo caso, in un certo senso, gli esercizi hanno le loro regole complementari che servono per il passaggio dalla via illuminativa alla via unitiva. Si tratta delle «Regole per il vero sentimento nella Chiesa». Ancora una volta sembrano regole che toccano questioni marginali, come le candele accese in chiesa, le reliquie, le discussioni da evitare e così via; eppure, ancora una volta, sono queste regole complementari che aiutano a raggiungere l'obiettivo: il sentire profondamente la gioia della comunione d'amore con Dio e con tutti. Proprio con le parole «amore divino» si conclude, infatti, il libro [ES 370], perché questo è il fine ultimo che sintetizza tutta la dimensione della vita cristiana.

Bibliografia

- AMAND, D. (1948). *L'ascèse monastique de Saint Basile*. Paris : Maredsous.
- ARRUPE, P. (1980). "L'ispirazione trinitaria del carisma ignaziano". In: *Appunti di Spiritualità*, 13.
- ARZUBIALDE, Santiago. (1991). *Ejercicios Espirituales de San Ignacio. Historia y Análisis*, Bilbao-Santander: Mensajero-Sal Terrae.
- BAGNOREGIO, Bonaventura da. (2010). *Itinerarium mentis in Deum*, Milano, p. 60.
- BOVER, José M. (1933). "Reglas para ordenarse en el comer". En: *Manresa*, Año noveno.
- BRETTLE, S. (1924). *San Vicente Ferrer und Sein Literarischer Nachlass*. Münster.
- CEBOLLADA, Pascual. (2001). "Del amor propio al amor de Dios: la abnegación en los Ejercicios Espirituales". En: *Manresa*, Vol. 73, N° 289. Octubre-Diciembre.
- CALVERAS, José. (1962). "Estudios sobre la redacción de los textos latinos de los Ejercicios anteriores a la Vulgata", *Archivum Historicum Societatis Iesu* Vol. 31.
- CANTELMI, Tonino. (2013). *Tecnoliquidità. La psicologia ai tempi di internet: la mente tecnoliquidità*, Cinisello Balsamo.
- DELLA CROCE, Giovanni. (2004). *Nocte oscura*, Roma.
- DE OLIVEIRA BARBOSA, Victor – PANATO, Elisa. (2017). *Le Regole Complementari degli Esercizi Spirituali*. Elaborato finale del Seminario AS2143. Roma: PUG.
- DI MAIO, A. (2008). *Piccolo glossario bonaventuriano. Introduzione al pensiero e al lessico di Bonaventura da Bagnoregio*, Roma.
- GARCÍA DE CASTRO, José. (2001). "El lento camino de la lúcida entrega (itinerario personal de Ignacio de Loyola hacia la abnegación)". En: *Manresa*, Vol. 73, N° 289. Octubre-Diciembre.
- GARCÍA HIRSCHFELD, Carlos. (1984). "Las 'Reglas para ordenarse en el comer para adelante' [210- 217]. Aplicación de estas Reglas a un tema actual". En: *Manresa* Vol. 56, Julio-Septiembre, N° 220.
- GONZÁLEZ MAGAÑA, Jaime Emilio. (2007). "Sujeto". En: Grupo de Espiritualidad Ignaciana. *Diccionario de Espiritualidad Ignaciana*. Bilbao-Santander: Mensajero-Sal Terrae, pp. 1662-1668.
- _____. "El 'sujeto' de los Ejercicios Espirituales en la experiencia de Ignacio de Loyola". En: *Apuntes Ignacianos*, 65, (mayo-agosto 2012), Bogotá: CIRE, pp. 22-41.
- _____. "El 'sujeto' de los Ejercicios Espirituales según la práctica regulada por los Directorios". En: *Apuntes Ignacianos*, 65 (mayo-agosto 2012), Bogotá: CIRE, pp. 42-65.
- GUILLÉN, A. T. (2007). «Reglas "Ordenarse en el comer"». En: Grupo de Espiritualidad Ignaciana. *Diccionario de Espiritualidad Ignaciana*, II, Bilbao-Santander: Mensajero-Sal Terrae, pp. 1553-1555.
- HERNÁNDEZ, Eusebio. (1934). "De cómo comía Jesucristo". En: *Manresa*. Año décimo.
- LALLEMANT, L., *La dottrina spirituale*, Milano 1984.
- LOP SEBASTIÀ, Miguel. (2000). *Los Directorios de Ejercicios. 1540-1599*. Bilbao-San Sebastián: Mensajero-Sal Terrae.
- LOYOLA, Ignazio di. (2006). *Esercizi spirituali*. Con il commento di Louis Lallemant. Roma: La Civiltà Cattolica.
- MANZO, Giacomo. (2016). *Le Regole Complementari degli Esercizi Spirituali*. Elaborato finale del Seminario AS2143. Roma: PUG.

- MARYKS, Robert. (2001). “Abnegación e identidad del jesuita en Jerónimo Nadal (1507-1580)”. En: *Manresa*, Vol. 73, N° 289. Octubre-Diciembre.
- MELLONI, Javier. (2001). “La abnegación: una alternativa para nuestro tiempo”. En: *Manresa*, Vol. 73, N° 289. Octubre-Diciembre.
- MHSI. (1919). *Monumenta Ignatiana, Exercitia Spiritualia Sancti Ignatii de Loyola et eorum Directoria, Ex Autographis vel ex Antiquioribus Exemplis Collecta, Series Secunda, Vol. 57*, Matriti: Typis Successorum Rivadeneyrae.
- ORIGENE. (1980). *Peri Arkhon* III, 6, 3. Paris: Sch 268.
- PERELLA, R. – CAVIGLIA, G. (2014). *Dipendenza da internet. Adolescenti e adulti*. Santarcangelo di Romagna.
- RAHNER, Hugo. (1966). *Génesis y teología del libro de los Ejercicios*. Madrid: Apostolado de la Prensa.
- ROOTHAAN, Ian Philip. (1955). *Los Ejercicios Espirituales de San Ignacio*. Zaragoza: Dichos y hechos.
- RUPNIK, M. I. (2011). *L'arte della vita: il quotidiano della bellezza*. Roma: Lipa.
- SCHIAVONE, Pietro. (2009). *Il Discernimento. Teoria e prassi*. Milano: Figlie di San Paolo.
- ŠPIDLÍK, T. (1994). *Ignazio di Loyola e la spiritualità orientale. Guida alla lettura degli Esercizi*. Roma: Studium.