

## TESTIMONIANZE

### Ignazio di Loyola, *Esercizi Spirituali*. Commento degli accompagnatori Kaire

#### Riassunto

Il testo propone un'interpretazione contemporanea degli *Esercizi Spirituali* di Sant'Ignazio di Loyola, evidenziando strumenti pratici di discernimento spirituale e guida interiore. Vengono approfonditi i concetti di consolazione, desolazione, scrupolo e falsa umiltà, mostrando come questi influenzino le scelte quotidiane e la crescita spirituale. Si analizzano i diversi modi di pregare (contemplativo, parola per parola, a ritmo) e l'approccio ai misteri della vita di Cristo, con attenzione al ruolo attivo dell'accompagnatore e alla personalizzazione del percorso. L'opera sottolinea l'importanza della comunione con la Chiesa, della libertà interiore e del servizio a Dio, combinando ragione, affettività e responsabilità morale. Infine, viene valorizzato l'uso dei beni e la vita evangelica concreta come espressione della scelta di seguire Cristo.

---

#### Abstract

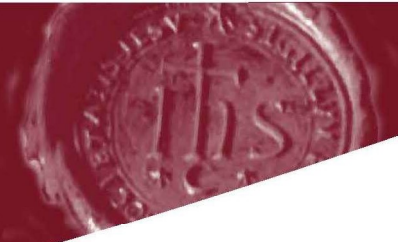
This text offers a contemporary interpretation of Saint Ignatius of Loyola's *Spiritual Exercises*, highlighting practical tools for spiritual discernment and inner guidance. It explores the concepts of consolation, desolation, scrupulosity, and false humility, showing their impact on daily decisions and spiritual growth. Different ways of praying (contemplative, word-by-word, rhythmic) and the approach to the Mysteries of Christ's Life are analyzed, emphasizing the active role of the spiritual guide and personalization of the exercises. The work stresses the importance of communion with the Church, inner freedom, and service to God, integrating reason, affectivity, and moral responsibility. Finally, it highlights the proper use of material goods and living the evangelical life as an expression of the commitment to follow Christ.

#### Parole chiave

Discernimento degli spiriti, Consolazione e desolazione, Scrupolo e falsa umiltà, Modi di pregare, Comunione con la Chiesa, Misteri della vita di Cristo.

#### Keywords

Spiritual discernment, Consolation and desolation, Scrupulosity and false humility, Ways of praying, Communion with the Church, Mysteries of Christ's Life.

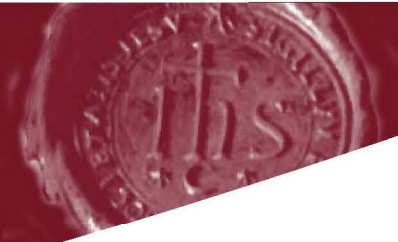


Come avrebbe scritto oggi i suoi Esercizi Sant'Ignazio? Ce lo siamo chiesti, noi accompagnatori Kaire, nell'ambito dei nostri incontri di formazione. E abbiamo provato a riscriverli in un linguaggio moderno, comprensibile a chi abita questo nostro tempo. Qualcosa più di un commento, dunque: un'attualizzazione, umilmente facendola passare anche attraverso la comprensione che ha potuto darcene la nostra esperienza personale e di accompagnamento spirituale.

Perché questo lavoro? Perché crediamo che il contenuto degli Esercizi di Ignazio possa essere una valida fonte di ispirazione per gli esercizi che proponiamo nel nostro accompagnare spiritualmente le persone. Ignazio stesso (annotazioni 18-20) afferma che servono adattamenti creativi: saranno le situazioni e il tipo di persone a cui ci rivolgiamo a dircene il come. La struttura, la dinamica interna degli Esercizi ignaziani accompagna con naturalezza il fisiologico percorso spirituale di una persona nel suo cammino di crescita in Cristo: questa è la base da tenere come riferimento. Ma il resto sono tutti mattoni di cui servirsi per realizzare una costruzione che sarà diversa per ogni accompagnatore e ogni situazione di accompagnamento. Senza trascurare quel che l'oggi e la Tradizione possono offrire a utile integrazione.

## *JHS*

L'acronimo significa "Jesus Hominum Salvator – Gesù salvatore dell'umanità". Perché Ignazio lo mette qui, prima di cominciare? Perché il metodo non sopravanzi il fine: facciamo gli Esercizi per incontrare Gesù salvatore dell'umanità, non per risolvere un nostro problema. Non buttiamoci subito a capofitto nella tecnica, nel cosa fare, ma, prima di tutto, rivolgiamo il nostro sguardo a Cristo, entriamo in colloquio con Lui, diciamogli quel che abbiamo nel cuore e chiediamogli di essere con noi lungo il cammino che ci apprestiamo a percorrere. Non sarà la rigorosa osservanza del metodo a fare la differenza, ma l'aver posto la relazione con Dio al centro.



## LE ANNOTAZIONI

### **[1] ANNOTAZIONI PER DARE UNA PRIMA IDEA DEGLI ESERCIZI SPIRITUALI CHE SEGUONO E PER AIUTARE SIA CHI LI DEVE PROPORRE SIA CHI LI DEVE FARE**

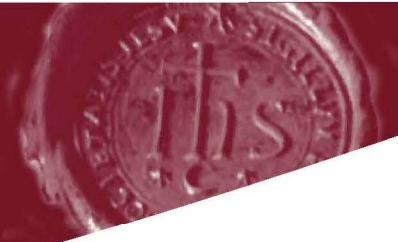
Le “Annotazioni” costituiscono una sorta di prefazione tecnica agli Esercizi Spirituali. Interessante il fatto che Ignazio li rivolga sia all’accompagnatore che all’Esercitante. Di per sé il libretto degli Esercizi sarebbe solo per l’accompagnatore. Con questa indicazione vuol dire che certe regole devono essere condivise e tenute presenti da entrambi.

*[1] Prima annotazione. Con il termine di esercizi spirituali si intende ogni forma di esame di coscienza, di meditazione, di contemplazione, di preghiera vocale e mentale, e di altre attività spirituali, come si dirà più avanti. Infatti, come il passeggiare, il camminare e il correre sono esercizi corporali, così si chiamano esercizi spirituali i diversi modi di preparare e disporre l’anima a liberarsi da tutte le affezioni disordinate e, dopo averle eliminate, a cercare e trovare la volontà di Dio nell’organizzazione della propria vita in ordine alla salvezza dell’anima.*

Che cos’è un esercizio? È interessante che Ignazio non ne dia una definizione univoca. È qualsiasi attività aiuti a raggiungere il fine: capire dove vogliamo andare, liberandoci da ciò che ci ostacola il cammino. È un allenare il mio spirito ad incontrare Gesù e a stare con Lui, per trovare gioia e serenità in una vita libera dai condizionamenti.

Una caratteristica del fare esercizio è la continuità, la ripetitività nella perseveranza. Certe brutte abitudini e modi di pensare si sono incarniti nel tempo a forza di ritornarci su. Gli esercizi sono un modo per far nascere in noi, attraverso la frequentazione assidua, affettiva e sapienziale del nostro Signore, una nuova spontaneità, che pian piano si sostituisce alla precedente.

*[2] Seconda annotazione. Chi propone a un altro un metodo o un procedimento per meditare o contemplare, deve esporre fedelmente il soggetto della meditazione o della contemplazione, limitandosi a toccare i vari punti con una breve e semplice spiegazione. Così chi contempla afferra*

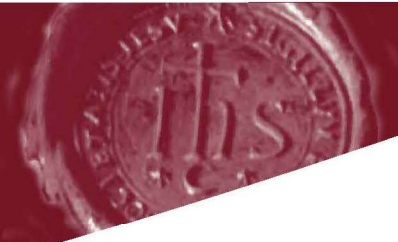


*subito il vero senso del mistero; poi, riflettendo e ragionando da sé, scopre qualche aspetto che gliela fa capire o sentire un po' meglio, o con il proprio ragionamento o per un'illuminazione divina. In questo modo ricava maggior gusto e frutto spirituale di quanto ne avrebbe se chi propone gli esercizi avesse spiegato e sviluppato ampiamente il senso del mistero. Infatti non è il sapere molto che sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose internamente.*

Chi accompagna gli esercitanti non dovrebbe mai dimenticare da dove è partito, ossia dall'incontro personale con il Signore. Ciò che per lui ha fatto la differenza è stato poter fare esperienza di Dio e non solo conoscerlo. Per questo si tratta non di trasferire la propria esperienza all'altro quanto piuttosto di suscitare in lui il desiderio di vivere la stessa pace e di trovare in Dio un punto fermo. Non saranno dunque le lunghe spiegazioni e i tanti approfondimenti "teorici" a fare la differenza né all'esercitante gioveranno ore di letture e studio. Sarà piuttosto importante proporre l'esercizio come una strada per accrescere via via la confidenza dell'esercitante con il Signore, proprio come una relazione che progressivamente aumenta in confidenza e intimità.

Per l'accompagnatore, questa annotazione è un invito alla sintesi e alla capacità di fare silenzio per dare spazio alla persona: è lei la protagonista degli Esercizi! Impariamo a fare come Dio nella teoria ebraica dello "Timtzum": Dio crea ritirandosi, lasciando spazio, facendo diventare protagonista quel che ha chiamato alla vita. Ricordiamo anche il senso dell'educare, che significa e-ducere: tirare fuori quel che c'è dentro la persona, ossia aiutarla a vedere i semi di bene che dormono nella sua terra e riorientare al Bene autentico i piccoli beni che sta cercando per strade che lei stessa vede negative; non certo ficcarci dentro quel che noi pensiamo sia bene per lei.

**[3] Terza annotazione.** *In tutti gli esercizi spirituali che seguono ci serviamo degli atti dell'intelletto per ragionare e di quelli della volontà per suscitare gli affetti; perciò teniamo presente che negli atti della volontà, quando rivolgiamo preghiere vocali o mentali a Dio nostro Signore o ai santi, si richiede da parte nostra un maggiore rispetto di quando ci serviamo dell'intelletto per ragionare.*

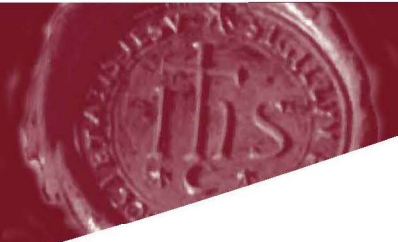


Nonostante gli esercizi non trovino la loro ragione d'essere nelle conoscenze teologiche e nei ragionamenti, che porterebbero a una conoscenza religiosa di Dio, non possono prescindere dall'intelletto e dall'uso del pensiero. Esso infatti consente di recuperare ricordi, di accedere alle proprie idee e opinioni, di rifarsi alle conoscenze accumulate da chi ha costruito il sapere dell'umanità e di costruire dunque un dialogo interiore fondato sulla logica, senza sbavature indotte dall'emotività.

Ma la conoscenza da sola non basta: posso sapere tutto su una persona, ma se non l'ho incontrata, se non ho parlato con lei, se non ci siamo abbracciati, se non abbiamo sentito la nostalgia della lontananza reciproca, non posso dire di avere una relazione con lei che me la fa sentire parte di me e mi porta a pensieri e azioni che tengono conto di lei, di quel che siamo assieme.

Ancora una volta, Ignazio sottolinea che gli Esercizi non sono per una conoscenza religiosa, ma in vista di un incontro. È l'incontro che fa passare dalla conoscenza alla sapienza. Perché occorre la sapienza e non basta la conoscenza? Perché a muovere le tue azioni non sono le conoscenze, ma i pensieri che nascono da sentimenti profondi; le cose le fai non quando sai che sono giuste, ma quando le senti giuste, le gusti come giuste, le senti di un sapore (da cui il termine sapienza) buono.

*[4] Quarta annotazione. Agli esercizi che seguono sono assegnate quattro settimane, corrispondenti alle quattro parti in cui si dividono gli esercizi stessi: nella prima si considerano e si contemplanò i peccati; nella seconda la vita di Cristo nostro Signore fino al giorno delle Palme incluso; nella terza la passione di Cristo nostro Signore; nella quarta la risurrezione e l'ascensione, aggiungendo i tre modi di pregare. Con questo non si intende che ogni settimana debba durare necessariamente sette o otto giorni; infatti può accadere che nella prima settimana alcuni siano più lenti nel trovare quello che cercano, cioè pentimento, dolore e lacrime per i loro peccati, oppure che alcuni siano più diligenti di altri, o più agitati o messi alla prova da diversi spiriti. Perciò conviene a volte abbreviare e a volte allungare la settimana; lo stesso vale per le settimane successive, cercando di ottenere il frutto corrispondente all'argomento trattato. In ogni modo gli esercizi si concluderanno più o meno in trenta giorni.*



Fare gli esercizi assomiglia a compiere un viaggio a tappe. La lunghezza dell'intero percorso è uguale per tutti, così come il numero delle tappe. Tuttavia il viaggio può essere radicalmente diverso da un viaggiatore all'altro per il tempo di percorrenza, per la lunghezza delle soste nelle tappe, per il modo di coinvolgersi in ciò che incontra, per gli incontri che può fare...

C'è un percorso negli Esercizi, una consequenzialità nelle tematiche, che porta a raggiungere in ogni tappa un frutto specifico, necessario al raggiungimento di quello della tappa successiva. La maturazione di questi frutti dipende dalla situazione e dalla disposizione d'animo della persona, che per ciascuna sono diverse: occorre pertanto cucire gli esercizi addosso alla persona come un abito su misura: la stoffa è la stessa, ma le misure devono essere personalizzate, rispettando i suoi tempi e le sue capacità e possibilità. Come ottenere questo in un percorso fatto in gruppo? I colloqui individuali possono aiutare il superamento di ostacoli e punti faticosi; il tener conto della situazione di ciascuno porterà a indicazioni personalizzate.

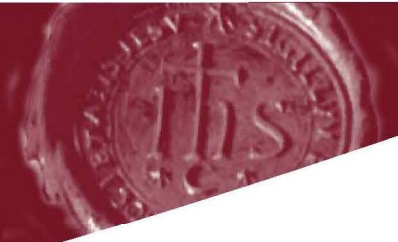
Gli Esercizi, dunque, saranno efficaci solamente se proposti dall'accompagnatore e vissuti dall'esercitante in modo unico e personale; solo così le attività proposte depongono l'aspetto della lezione teorica per divenire occasione di scoperta, riflessione e contatto con se stessi e con Dio.

*[5] Quinta annotazione. Giova molto che chi fa gli esercizi li intraprenda con animo aperto e generoso verso il suo Creatore e Signore, mettendogli a disposizione tutta la propria volontà e libertà, in modo che la divina maestà possa disporre di lui e di quanto possiede secondo la sua santissima volontà.*

Non c'è solo una elasticità da tenere nell'accompagnamento, ma anche una disponibilità da sollecitare nell'esercitante. Nel raggiungimento dei frutti, molto dipende da:

## 1. Le motivazioni che sottendono la partenza

Per questo non è inutile, all'inizio del percorso, chiarire le motivazioni di chi chiede di fare gli Esercizi: perché li fa? cosa cerca? è disponibile a mettersi in gioco? o è già incanalato in



un determinato modo di vivere il rapporto con Dio che non vuole mettere in discussione? A questo proposito ricordiamo l'atteggiamento di Ignazio:

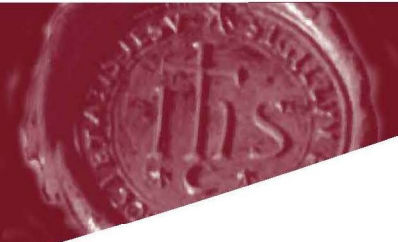
*“Un giorno, sentendosi più che mai afflitto, si buttò a pregare, e tutto infervorato cominciò a implorare Dio a voce alta esclamando: «Soccorrimi tu, Signore, perché non trovo nessun aiuto negli uomini, né in altra creatura. Se solo fossi certo di poterlo trovare, nessuna fatica mi sembrerebbe troppo gravosa. Mostrami tu, Signore, dove posso trovarlo. Anche se, per averne aiuto, dovessi andar dietro al fiuto di un cane, lo farò»” (Autobiografia, n.23).*

## 2. L'atteggiamento e la disposizione d'animo della persona

L'apertura mentale, la fiducia nel metodo e nell'accompagnatore, la capacità di non scoraggiarsi di fronte alle prime difficoltà, ma soprattutto il grande desiderio di aprire la propria vita alle novità che può portare l'incontro con il Signore, sono i presupposti per vivere gli esercizi con frutto.

*[6] Sesta annotazione. Chi propone gli esercizi, quando avverte che l'esercitante non riceve nell'anima alcuna mozione spirituale, come consolazioni o desolazioni, e nemmeno è agitato da alcuno spirito, deve informarsi accuratamente se fa gli esercizi nei tempi stabiliti e come li fa, e se osserva con diligenza le addizioni, chiedendo conto in particolare su ciascuno di questi punti. Si dirà più avanti delle consolazioni e desolazioni [316-324] e delle addizioni [73-90].*

A volte la comunicazione dell'esercitante si presenta tutta di testa, con belle considerazioni, bei discorsi, ma egli non parla di sé, non mostra di essere stato toccato da sentimenti positivi o negativi. Le difese di cui si riveste per non mettersi in gioco lo portano all'impermeabilità nei confronti della Parola: non gli dice niente, è quella che ha già sentito cento volte, è troppo difficile da capire, non è per lui. Caratteristicamente, l'elettrocardiogramma spirituale è piatto: né il Signore lo accarezza e lo sostiene con le consolazioni, né il nemico lo scoraggia (tanto è già insulsamente apatico). L'esercitante, come si dice, fa quel che gli tira: trascura gli esercizi, si limita a delle considerazioni di testa e, se prega, lo fa com'era abituato prima. Quello che dovrebbe fare con la passione della scoperta del nuovo che gli viene proposto, Ignazio, sicuro che il suo metodo funziona, ci dice di rispiegarlielo e di controllare poi che lo faccia. A questo punto si vedrà se gli



Esercizi sono il percorso che la persona è in grado di percorrere o meno. Se infatti nulla si muove dentro, il discernimento non si riesce a farlo e quindi la preghiera non ha il materiale su cui svolgersi.

Si tenga comunque presente che queste resistenze si manifestano per lo più all'inizio del cammino e normalmente derivano dal fatto che si vivono gli Esercizi come dei compiti scolastici da svolgere. Qui l'accompagnatore dovrà dare tutte le indicazioni utili a reimpostare la preghiera come un incontro personale (vedi addizioni, ai nn.73-90).

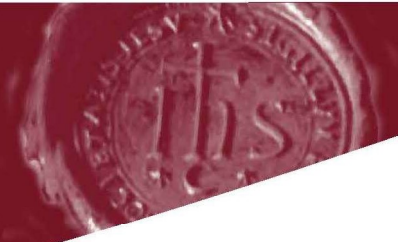
*[7] Settima annotazione. Chi propone gli esercizi, se si accorge che l'esercitante è desolato o tentato, non si mostri con lui rigido e severo, ma affabile e delicato; gli infonda coraggio e forza per andare avanti, lo aiuti a scoprire le astuzie del nemico della natura umana, e lo disponga ad accogliere la consolazione che in seguito verrà.*

Accanto a chi non prova nulla, può esserci chi si sente schiacciato dalle emozioni.

In questo caso l'esercitante, davanti al bene che gli si presenta e che ora scopre, si sente travolto dall'indegnità, da una vita sbagliata, dalle tentazioni che vogliono riportarlo sulla solita strada.

Qui l'accompagnatore è chiamato a rivestirsi degli atteggiamenti che l'esercitante ancora non crede Dio possa avere nei suoi confronti: la dolcezza, la pazienza, l'incoraggiamento. Gli mostra che la lotta tra il bene e il male è normale ed è la costante di ogni vita che progredisce nel bene. Non cerca di consolarlo mostrandogli che in fondo c'è anche del bene in quel che fa, ma, nel suo stargli accanto, lo rinvia a un Dio che gli è accanto per camminare assieme, e a questo cammino l'ha chiamato proprio perché lui gli interessa e ora vuol fare sul serio con lui.

Attenzione: qui l'accompagnatore può incontrare la tentazione di fare lo psicologo, indagando le ragioni di quel che l'esercitante sta vivendo e magari proponendo anche delle soluzioni. Non è quello che Ignazio qui dice di fare: non dice di indagare le resistenze (queste si scioglieranno lungo il cammino nelle tappe che singolarmente le affronteranno),



ma, per il momento, di seguire il metodo. Altrimenti è l'accompagnatore a intervenire psicologicamente, senza lasciare sia Dio a intervenire quando sarà il momento.

L'aiuto che gli può offrire si concretizza invece nel dargli gli strumenti per il discernimento degli spiriti, di cui parla nell'annotazione che segue.

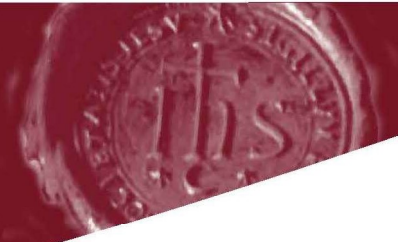
Per Ignazio il metodo e l'accoglienza dell'accompagnatore sono tutto ciò che basta. Come "l'amico dello sposo", l'accompagnatore predispone le condizioni per l'incontro, ma resta fuori dalla camera da letto. Questo aiuta a schivare due tentazioni pesanti: quella di realizzarsi nell'accompagnamento se questo dà risultati e quella di sentirsi falliti se non funziona.

*[8] Ottava annotazione. Chi propone gli esercizi, secondo le esigenze che avverte nell'esercitante in fatto di desolazioni e di astuzie del demonio, oppure di consolazioni, potrà spiegargli le regole della prima e della seconda settimana, che servono appunto a conoscere i diversi spiriti [313-327; 328-336].*

Questa annotazione sottolinea una caratteristica importante degli Esercizi: l'importante non è il percorso oggettivo, ma quello soggettivo: non stiamo facendo delle lezioni frontali, ma accompagnando il vissuto di una persona. Il metodo migliore per insegnare il discernimento è dunque quello di aiutare la persona ad applicarlo man mano che si presentano delle situazioni che lo richiedono.

*[9] Nona annotazione. Si deve tener presente che, quando l'esercitante che sta facendo gli esercizi della prima settimana non è esperto nella vita spirituale, può essere tentato in modo grossolano e palese, per esempio provando diverse difficoltà a progredire nel servizio di Dio nostro Signore, come disagio, rispetto umano, ansia per l'onore mondano, e così via. In questo caso chi propone gli esercizi non gli spieghi le regole sui diversi spiriti proprie della seconda settimana; infatti, come gli possono giovare le regole della prima settimana, così lo disorienterebbero quelle della seconda, trattandosi di materia troppo difficile ed elevata perché possa capirla.*

*[10] Decima annotazione. Chi propone gli esercizi, quando avverte che l'esercitante è combattuto e tentato sotto l'apparenza di bene, proprio allora deve spiegargli le regole già*



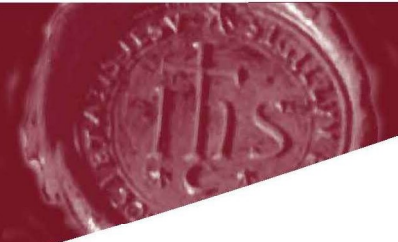
*accennate della seconda settimana. Di solito, infatti, il nemico della natura umana tenta più spesso sotto apparenza di bene uno che si esercita nella vita illuminativa, corrispondente agli esercizi della seconda settimana, e non tanto uno che si esercita nella vita purgativa, corrispondente agli esercizi della prima settimana.*

L'accompagnatore, che ha già vissuto come esperienza personale gli esercizi, non deve mai scordare che il percorso dell'esercitante è fatto di piccoli passi. Soprattutto all'inizio, lo sforzo richiesto deve essere commisurato alla fatica che può sopportare (come per una camminata in montagna la partenza deve consentire ai muscoli di scaldarsi per non sovraffaticarsi). Non giova a chi si sente incerto e dubbioso confrontarsi con la sicurezza di chi sa già come andranno le cose. Non è il dispensare tanto sapere in indicazioni e consigli che può aiutare l'esercitante, quanto piuttosto il farlo sentire ascoltato, accolto, non giudicato e amato.

Ignazio raccomanda di dare all'esercitante solo ciò di cui lui ha bisogno e quando ne ha bisogno. Dare informazioni su qualcosa che ora non gli serve gratifica l'autostima dell'accompagnatore, che squaderna le sue molte conoscenze, ma crea solo confusione nell'esercitante.

**[11] Undicesima annotazione.** *Chi sta facendo gli esercizi della prima settimana, è bene che non venga informato di quello che dovrà fare nella seconda settimana; si impegni invece nella prima, per raggiungere quello che cerca, come se nella seconda non sperasse di trovare nulla di buono.*

È normale che chi entra in Esercizi abbia nel cuore un problema e covi la segreta speranza che questo percorso possa risolverglielo. Il rischio, però, è quello di essere completamente concentrato su quel problema e usare degli Esercizi strumentalmente a esso, per trovare ciò che lui cerca, per risolvere il suo problema; e così parla solo di quello, su quello riporta l'attenzione dell'accompagnatore. Occorre allora dirgli: «Non lasciar perdere il tuo problema, ma per ora mettilo da parte: ci sarà un momento in cui il percorso ti chiederà di tirar fuori quel problema e ti permetterà di affrontarlo con le risorse che adesso non possiedi». Gli Esercizi sono anche educazione alla libertà interiore dalle preoccupazioni, per aprire lo sguardo su un progetto di vita di ampio respiro.



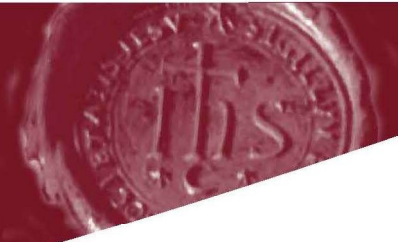
**[12] Dodicesima annotazione.** *Chi propone gli esercizi deve far presente all'esercitante che ognuna delle cinque meditazioni o contemplazioni assegnate per ogni giorno deve durare un'ora; perciò procuri di aver sempre la coscienza tranquilla, con la certezza di aver dedicato a ogni esercizio un'ora intera, e piuttosto di più che di meno. Infatti il demonio cerca in tutti i modi di far abbreviare l'ora della contemplazione, meditazione o preghiera.*

**[13] Tredicesima annotazione.** *Così pure si deve tener presente che nel tempo della consolazione è facile e non gravoso perseverare per un'ora intera; invece nel tempo della desolazione è molto difficile arrivare sino alla fine. Perciò l'esercitante, per reagire alla desolazione e vincere le tentazioni, deve sempre trattenersi un po' più di un'ora intera; così si abitua non solo a resistere al demonio, ma anche a sconfiggerlo.*

Lo scopo degli Esercizi è di accrescere la confidenza con Dio o di favorire l'insorgere di una relazione con lui. Come per qualsiasi rapporto, il tempo è un fattore importante per costruire il legame, per consolidarlo e trasformarlo in un'esperienza significativa per la persona. Dunque, soprattutto all'inizio degli esercizi, la mezz'ora di preghiera quotidiana (l'ora di preghiera negli esercizi in ritiro) è necessaria per costruire la consuetudine e per dare all'esercitante la possibilità di esplorare il contatto con se stesso e con l'Altro al fine di iniziare a gustarne il valore personale. Come in ogni ambito di vita, non basta desiderare una cosa per apprezzarne i risultati; sono necessari impegno, dedizione, attenzione, forza di volontà, capacità di sopportare fatica e frustrazioni. Solo allora se ne potranno gustare i frutti.

Un'altra ragione importante che fonda il valore della fedeltà alla durata della preghiera quotidiana è nutrire fiducia nel metodo e nell'accompagnatore, rinunciando alla pretesa di sapere già che cosa va bene per sé e accettando l'idea che cambiare abitudini o modi di fare è il primo passo verso nuove esperienze.

All'inizio del percorso, la preghiera è ancora una meditazione sulla Parola e una riflessione su quel che stiamo vivendo. Risulta pertanto piuttosto faticosa, perché ci siamo solo noi. Quando poi diventerà un dialogo con il Signore, in cui ci sentiremo ascoltati, capiti e aiutati,



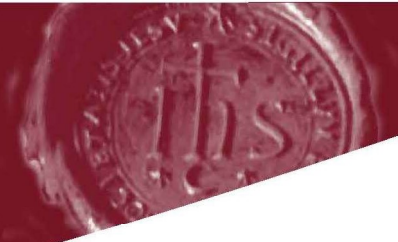
sarà un gusto fermarci in essa. Ma bisogna cominciare e affrontare la fatica. Per questo servono delle regole da rispettare, riguardanti il tempo e il metodo.

La fedeltà a queste regole diventa ancora più dura quando il passato con le sue abitudini, il presente con le sue distrazioni e il futuro con le sue preoccupazioni ci dicono che è tempo perso e ben altro ci aspetta. Rifarsi all'impegno preso, passando sopra alle tentazioni dell'istintività, è anche questo un esercizio che serve a "mettere ordine nella propria vita".

Questo reagire all'istintività, facendo il contrario di ciò a cui essa ci porterebbe, Ignazio lo chiama "agere contra". Amare qualcuno anche quando non si è gratificati, far bene il proprio lavoro anche se nessuno se ne accorge, portare avanti i propri valori e ideali anche quando sembra che gli altri vadano in direzione contraria definisce il nostro agire disinteressato e lo libera dalla trappola delle aspettative, dal "faccio per avere in cambio". Allo stesso modo pregare quando non se ne sente il beneficio trasforma la preghiera in un gesto gratuito che, per la sua purezza, disintegra l'influenza del maligno, il quale si trova senza terra sotto i piedi.

*[14] Quattordicesima annotazione. Chi propone gli esercizi, se si accorge che l'esercitante procede con abbondante consolazione e con molto fervore, deve avvertirlo di non fare alcuna promessa o voto in modo sconsiderato e impulsivo; e quanto più si rende conto che è di temperamento incostante, tanto più lo deve avvertire e ammonire. È lecito, infatti, esortare un altro ad entrare in un ordine religioso dove si fa voto di obbedienza, povertà e castità; ed è vero che l'opera buona fatta con voto è più meritoria di quella fatta senza voto; tuttavia bisogna considerare attentamente la condizione particolare della persona e l'aiuto o la difficoltà che potrà trovare nel mantenere l'impegno che intende assumere.*

Gli Esercizi sono un tempo di illuminazioni, di entusiasmi scoperte gustate a livello profondo. Si provano delle emozioni forti: mettersi nella verità può inabissarti in sentimenti negativi, ma la relazione con Dio ti fa risorgere, facendoti sentire in paradiso. Vorresti rimanere sempre in questo paradiso, facendo delle scelte di vita che pensi possano assicurartelo. Ma non è questo il momento di farlo: Mai prendere decisioni sull'onda dell'entusiasmo o della desolazione, dice Ignazio (EESS 318). Occorre dare tempo al tempo:

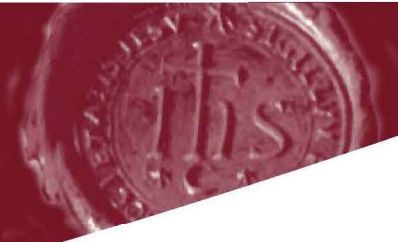


perché? La verifica del tuo desiderio la fai lasciandolo decantare nella vita di tutti i giorni e guardando se resiste, non quando sei preso dall'entusiasmo.

*[15] Quindicesima annotazione. Chi propone gli esercizi non deve esortare l'esercitante alla povertà o a farne promessa piuttosto che al contrario, né deve indurlo a uno stato o a un modo di vita piuttosto che a un altro. Infatti fuori degli esercizi è lecito e meritorio esortare tutti quelli che probabilmente ne hanno le attitudini a scegliere la castità, il celibato, la vita consacrata e ogni stato di perfezione evangelica; invece durante gli esercizi spirituali, nei quali si ricerca la volontà di Dio, è più opportuno e molto meglio che sia lo stesso Creatore e Signore a comunicarsi all'anima devota, attirandola al suo amore e alla sua lode, e disponendola alla via nella quale potrà meglio servirlo in futuro. Perciò chi propone gli esercizi non si avvicini né propenda all'una o all'altra parte, ma resti in equilibrio come il peso sul braccio di una stadera, e lasci che il Creatore agisca direttamente con la creatura, e la creatura con il suo Creatore e Signore.*

Gli Esercizi sono un tempo di ricerca della volontà di Dio attraverso il discernimento delle mozioni indotte dal nemico e donate da Dio. L'accompagnatore deve assicurare la correttezza di questa ricerca, evitando assolutamente di influenzarla con il proprio modo di vedere. Mai dare consigli sulla base della tua esperienza: tu hai il tuo cammino e l'esercitante il suo. Aiutalo solo a riordinare il suo vissuto ed evidenzia quel che viene da lui in vista del passo successivo da fare.

*[16] Sedicesima annotazione. A tale fine, cioè perché il Creatore e Signore possa agire più efficacemente nella creatura, se per caso una persona è disordinatamente affezionata e incline a una cosa, è molto opportuno che si sforzi, impegnando tutte le proprie energie, per arrivare al contrario di quello cui è malamente affezionata. Per esempio, se uno tende a cercare e ad ottenere un incarico o un beneficio ecclesiastico, non per l'onore e la gloria di Dio nostro Signore, né per il bene spirituale delle anime, ma per proprio vantaggio e per interessi terreni, deve tendere al contrario. Perciò deve intensificare la preghiera e le altre pratiche spirituali, chiedendo a Dio nostro Signore il contrario, cioè di non volere quell'incarico o quel beneficio o qualunque altra cosa, finché la divina Maestà, mettendo ordine nei suoi desideri, non gli avrà fatto mutare quella*



*prima affezione. In questo modo, l'unico movente per desiderare o per conservare questo o quel bene sarà il servizio, l'onore e la gloria della divina Maestà.*

È naturale avere dei desideri, delle preferenze. Ma gli Esercizi sono un tempo e un'occasione per valutarle. La tentazione sarebbe quella di metterle da parte, di nasconderle per non metterle in discussione. Ma sono proprio le scelte a costruire quello che siamo; e scelte sbilencche possono mettere in pericolo la costruzione che ora stiamo smontando per poterla rimettere in piedi correttamente. Non è detto che quel che vorrei sia sbagliato, ma può esserlo il motivo per cui lo voglio. E se questo motivo mi assorbe al punto da crearmi ansie per ottenere ciò che voglio e paure di perderlo, sarò disposto a qualsiasi cosa, al di là del bene e del male. Guardando in faccia questo rischio, metto nelle mani di Dio la mia scelta, mettendo in mezzo un tempo di non scelta, di presa di distanza, dichiarando a Dio che il mio desiderio è quello di non seguire il mio desiderio finché quella scelta non mi venga consegnata dalle sue mani attraverso la pace vasta, profonda e duratura che Egli stenderà sul mio discernimento.

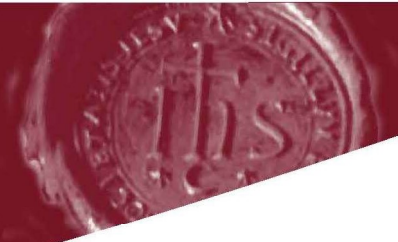
Per aiutare l'esercitante in questa presa di distanze, Ignazio riprende il concetto dell'"agere contra". Proviamo a chiarire il senso.

Ciò che si è spinti a fare in modo compulsivo o si è abituati a fare rappresentano comportamenti, stili di pensiero, modi di essere che sono radicati in noi e dai quali spesso siamo dipendenti (non so fare diversamente, non riesco a farne a meno).

Riconoscendo il danno da essi provocato (a me e/o agli altri) e vedendone tutti i limiti, comincio a prendere le distanze da essi; e la prima mossa è cambiare completamente strada.

Facciamo un paio di esempi pratici.

In consiglio pastorale tendo a prendermi tantissime responsabilità svolgendo tutti i compiti di cui c'è bisogno. Questo mi gratifica dandomi la stima degli altri e facendomi sentire indispensabile. Mi rendo conto però che il cristiano è persona di comunione, che promuove la corresponsabilità. *Agere contra* sarà imparare a delegare, a rendere anche gli altri protagonisti delle attività; pur senza rifiutare gli incarichi che mi vengono proposti.



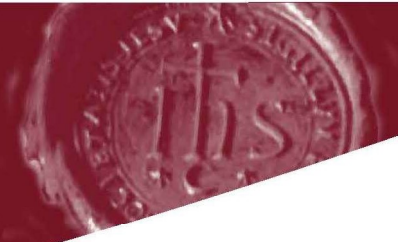
All'opposto, lascio che siano gli altri a prendere l'iniziativa, a farsi avanti quando c'è bisogno, a non prendermi responsabilità; e chiamo tutto questo umiltà. O forse è proprio attraverso di me che Dio vuole agire nel mondo? *Agere contra* sarà vincere le mie paure e la mia pigrizia offrendo la mia disponibilità quando c'è bisogno; oppure stare dietro le quinte, ma dando il mio contributo. E accettare che posso sbagliare e anche fallire.

*Agere contra* è dunque invertire la rotta, contrastando paure, pigrizie, ansie che mi allontanano da ciò che sono chiamato a essere; sarà il Signore, se vuole, a farmi ritornare sui miei passi; ma adesso con uno spirito diverso.

*[17] Diciassettesima annotazione. Giova molto che chi propone gli esercizi, senza voler indagare sui pensieri personali e sui peccati dell'esercitante, sia informato con precisione delle varie agitazioni e dei pensieri che i diversi spiriti suscitano in lui. In questo modo, secondo il suo maggiore o minore profitto, è in grado di proporgli alcuni degli esercizi spirituali che sono opportuni e adatti alle necessità della sua anima variamente agitata.*

Il colloquio con l'esercitante è un importante strumento degli esercizi, ma è anche un momento "delicato". L'accompagnatore è come se si trovasse di fronte a una porta che, a seconda dell'atteggiamento dell'esercitante, può venire spalancata, socchiusa o rimanere chiusa. Quanto di sé questi condivide non è uguale per tutti e non rappresenta l'obiettivo del colloquio. Importante è cogliere lo stato d'animo, la direzione dei pensieri, la natura delle preoccupazioni e il motore che spinge all'azione. Nel colloquio non m'interessano i dettagli del tuo vissuto, ma le risonanze che esso ha dentro di te, qual è la tua lotta interiore, come ti muovono i diversi spiriti.

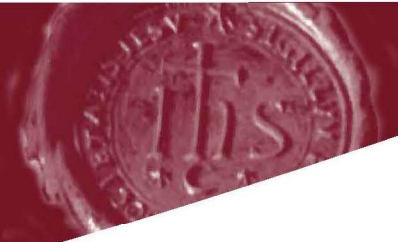
*[18] Diciottesima annotazione. Questi esercizi spirituali si devono adattare alle condizioni degli esercitanti, ossia alla loro età, cultura o intelligenza. Perciò, se uno è semplice o debole di salute, non gli si deve proporre quello che non può facilmente sostenere e da cui non può ricavare vantaggio; ma a ciascuno si deve dare secondo la disponibilità che dimostra, perché possa ricavarne maggior aiuto e vantaggio. Pertanto, se uno vuole essere aiutato per istruirsi e per soddisfare fino a un certo punto la sua anima, gli si può proporre l'esame particolare [24-31], poi l'esame generale [32-43] e insieme il modo di pregare, per mezz'ora al mattino, sui comandamenti, sui vizi capitali,*



*e così via [238]; gli si raccomandandi anche di confessare i suoi peccati ogni otto giorni e, se può, di ricevere la comunione ogni quindici giorni o, se è ben disposto, anche ogni otto giorni. Questo metodo è più adatto alle persone semplici e poco istruite: si spieghino loro i singoli comandamenti, i vizi capitali, i precetti della Chiesa, i cinque sensi, le opere di misericordia. Ugualmente, se chi propone gli esercizi si accorge che l'esercitante ha poca attitudine o poca capacità naturale, e quindi non ci si può aspettare da lui molto frutto, è più opportuno proporgli alcuni degli esercizi meno impegnativi, finché confessi i suoi peccati. Quindi gli si proporranno alcuni esami di coscienza e il modo di confessarsi più diligentemente di quanto era solito, per conservare quello che ha raggiunto; ma non si procederà oltre a parlare di elezione o di altri esercizi che non siano della prima settimana, specialmente quando con altri si può ricavare maggior frutto e manca il tempo per arrivare a tutto.*

In un cammino di gruppo, l'annotazione pone la questione di come comportarsi con le persone semplici, che non riescono a guardarsi dentro, oppure con quelle rigide o bloccate, che non riescono a mettersi in discussione. A volte sentono che il percorso non fa per loro e si ritirano. In certi casi però continuano a partecipare: si trovano bene con gli altri, trovano spunti per le loro attività religiose, sentirebbero una sconfitta ritirarsi... Se la loro presenza non crea problemi al gruppo, l'accompagnamento si adatterà alle loro possibilità, senza puntare al raggiungimento di frutti che non sono in grado di maturare.

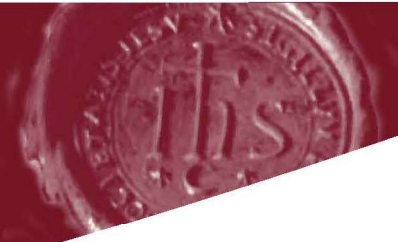
**[19] Diciannovesima annotazione.** *Chi è impegnato in mansioni pubbliche o in occupazioni importanti, ed è persona di cultura o di ingegno, può dedicare un'ora e mezzo agli esercizi. Dopo avergli spiegato per qual fine l'uomo è creato, gli si può proporre per mezz'ora l'esame particolare, poi l'esame generale e il modo di confessarsi e di comunicarsi. Potrà fare per tre giorni, ogni mattina per un'ora, la meditazione sul primo, secondo e terzo peccato [45-53]; quindi per altri tre giorni, alla stessa ora, la meditazione sui peccati propri [55-61]; nei tre giorni successivi, sempre alla stessa ora, la meditazione sulle pene corrispondenti ai peccati [65-72], aggiungendo in tutte e tre le meditazioni le dieci addizioni [73-90]. Lo stesso metodo si seguirà per i misteri di Cristo nostro Signore, come si spiegherà ampiamente più avanti negli stessi esercizi.*



È sulla base di questa annotazione che sono stati pensati gli Esercizi nella vita ordinaria. Gli Esercizi sono per tutti: in ritiro, per chi lo è già per scelta di vita o per chi ha la possibilità di farlo per qualche periodo di tempo; nel corso della giornata per chi è impegnato nelle attività di una vita normale. Semplicemente vanno adattati. Da qui anche la sfida a un adattamento non solo nei tempi e nelle modalità, ma anche alle diverse situazioni di vita, usando un linguaggio al passo coi tempi, calandosi nel modo di pensare di chi hai davanti, tenendo conto della cultura della società in cui viviamo.

*[20] Ventesima annotazione. Se uno è più libero e desidera ricavare il maggior frutto possibile, gli si proponano per intero gli esercizi spirituali nello stesso ordine in cui si presentano. Ordinariamente, chi fa questi esercizi ricava tanto più frutto quanto più si distacca da amici, conoscenti e da ogni preoccupazione materiale. Per esempio, può cambiare la casa in cui dimora e trasferirsi in un'altra casa o in un'altra camera, per abitarvi con il maggior raccoglimento possibile; così gli sarà facile partecipare ogni giorno alla messa e ai vesperi, senza timore di essere disturbato dai conoscenti. Da questo isolamento derivano, fra molti altri, tre vantaggi principali. Primo: chi si distacca da molti amici e conoscenti, e anche da molte occupazioni non bene ordinate, per servire e lodare Dio nostro Signore, acquista un grande merito davanti alla divina Maestà. Secondo: chi sta così appartato, non avendo la mente distratta da molte cose, ma ponendo tutta l'attenzione in una sola, cioè nel servire il Creatore e nel giovare alla propria anima, può impegnare più liberamente le sue facoltà naturali per cercare con diligenza quello che tanto desidera. Terzo: quanto più un'anima si trova sola e appartata, tanto più diventa capace di avvicinarsi e di unirsi al suo Creatore e Signore; e quanto più gli si unisce, tanto più si dispone a ricevere grazie e doni dalla somma e divina bontà.*

L'annotazione sottolinea l'utilità di isolarsi, di prendere le distanze dalle persone con cui siamo in relazione e dalle occupazioni consuete per concentrarci nel dialogo con Dio. Come possiamo farlo nella vita normale? Lo potremo fare limitatamente ai momenti fissati per la preghiera, per i quali cercheremo di creare le condizioni per un'intimità di relazione con Dio, in modo che ci siamo solo noi e Lui. Al di là di questi, quando il rapporto è profondo e gustato, ci accorgeremo che Lui abita nel nostro cuore e nei nostri pensieri, per cui ne avvertiremo la presenza in tanti altri momenti nel corso della giornata.



## IL TITOLO

*[21] Esercizi Spirituali per vincere se stesso e per mettere ordine nella propria vita senza prendere decisioni in base ad alcuna affezione che sia disordinata.*

Gli Esercizi Spirituali iniziano dichiarando a cosa servono. Ma, nel farlo, implicitamente dichiarano a chi si rivolgono: a chi è confuso e turbato, a chi non è in pace con se stesso e con gli altri perché si è lasciato trascinare dall'istintività o dallo scarso discernimento a prendere decisioni "disordinate", ossia che non lo portano a realizzare la propria vita.

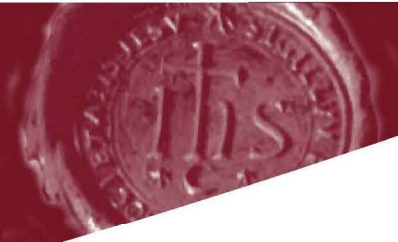
Ma come si realizza la propria vita? Ignazio ce lo dice nel Principio e Fondamento.

Prima però fa una premessa importante, il "Praesupponendum":

## IL PRESUPPOSTO

*[22] PRESUPPOSTO. Per maggiore aiuto e vantaggio, sia di chi propone sia di chi fa gli esercizi spirituali, è da presupporre che un buon cristiano deve essere propenso a difendere piuttosto che a condannare l'affermazione di un altro. Se non può difenderla, cerchi di chiarire in che senso l'altro la intenda; se la intende in modo erroneo, lo corregga benevolmente; se questo non basta, impieghi tutti i mezzi opportuni perché la intenda correttamente, e così possa salvarsi.*

Tutti hanno la loro idea su come realizzare la propria vita, ma bisogna parlarsi e cercare di capirsi, perché ognuno ha una parte di verità oppure non ha tutti gli elementi per vederla correttamente. Con questo, gli Esercizi Spirituali si qualificano non come un corso, in cui uno insegna e l'altro ascolta, ma come un cercare assieme. Cercare... che cosa? Appunto la mia personale modalità di realizzare la mia vita. In qualsiasi modo? No: non seguiamo Rogers su questa strada. Noi crediamo che l'essenza della natura umana sia uguale per tutti (poi ognuno ha la sua strada per arrivare a realizzarla) e che questa essenza si chiama "essere in relazione con gli altri"; crediamo poi che Dio la incarna in pienezza nel proprio essere e che Cristo ce ne rivela il modo. Vivere in sintonia con questa nostra natura è la nostra realizzazione, ciò che ci rende sereni e positivi.



## IL PRINCIPIO E FONDAMENTO

Nel n.23 degli Esercizi, il “Principio e Fondamento”, Ignazio delinea questa via alla realizzazione (un tempo la si chiamava “salvezza”).

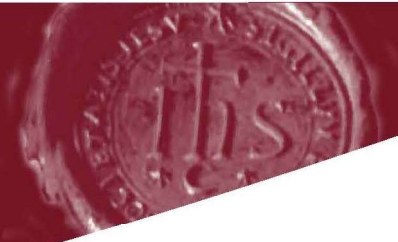
*[23] PRINCIPIO E FONDAMENTO. L'uomo è creato per lodare, riverire e servire Dio nostro Signore, e così raggiungere la salvezza; le altre realtà di questo mondo sono create per l'uomo e per aiutarlo a conseguire il fine per cui è creato. Da questo segue che l'uomo deve servirsene tanto quanto lo aiutano per il suo fine, e deve allontanarsene tanto quanto gli sono di ostacolo. Perciò è necessario renderci indifferenti verso tutte le realtà create (in tutto quello che è lasciato alla scelta del nostro libero arbitrio e non gli è proibito), in modo che non desideriamo da parte nostra la salute piuttosto che la malattia, la ricchezza piuttosto che la povertà, l'onore piuttosto che il disonore, una vita lunga piuttosto che una vita breve, e così per tutto il resto, desiderando e scegliendo soltanto quello che ci può condurre meglio al fine per cui siamo creati.*

Ignazio lo chiama “Principio e Fondamento” perché qui si trattano i principi fondamentali che realizzano l'uomo.

Quel che risalta qui è che per costruire la vita bisogna darle uno scopo e trovare un modo per raggiungerlo.

Tutti abbiamo uno scopo nella vita: quello che ci impegniamo a raggiungere, ovvero, quando non ci rendiamo conto di avere uno scopo, quello a cui siamo trascinati dai nostri istinti, dai nostri bisogni. Per raggiungere il nostro scopo noi facciamo delle scelte (a volte inconsapevoli). Per definizione, ciò che mettiamo al centro della nostra vita, e che diventa così il criterio delle nostre scelte, lo chiamiamo “dio”.

Ad esempio, se per me i soldi sono tutto, al punto da ricorrere a qualsiasi imbroglio pur di farne, quello è il mio dio. Ne riconosciamo diversi di questi “dei”, adorati dalle persone che ci circondano: oltre ai soldi, c'è il successo (ora la visibilità mediatica), il sesso, il potere, la salute, lo svago, l'affettività... tutte cose buone in sé, che qui, però, sono cercate ossessivamente, come l'unica cosa essenziale.



Ma questi dei ci fanno raggiungere la realizzazione che ci promettono?

No: nessuno di questi dei è Dio perché nessuno di loro rende l'uomo più uomo. Ognuno di questi dei rende l'uomo schiavo del suo bisogno e schiavizzante altri per soddisfarlo.

Quando ci accorgiamo di essere fuori strada rispetto alla realizzazione della nostra vita? Quando, con amarezza, dobbiamo constatare di aver perso tempo, buttato via occasioni, trascurato alternative, fatto del male a noi stessi e agli altri; e ci sfugge di bocca un «Che peccato!». Questo è veramente il peccato: quando, guardandoci indietro, ci troviamo a dire «Che peccato!».

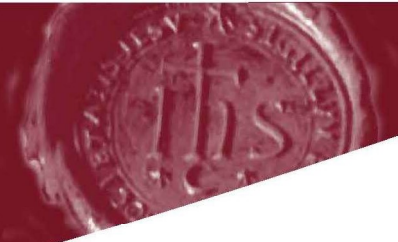
Qual è allora il Dio che ci salva, il Dio che porta alla realizzazione la nostra vita?

L'uomo sa per esperienza che cosa dà vita: l'amore di un uomo e di una donna si fa persona (si "ipostatizza") nel figlio. E questo stesso amore lo fa poi crescere e si impegna a liberarlo da ciò che lo limita e lo imprigiona in bisogni inconcludenti o schiavizzanti.

Se questo è l'Uomo, Chi lo ha reso tale dev'essere lui stesso fatto così, e in maniera tanto più perfetta in quanto la copia trova la sua verità nell'originale.

Il nostro Dio, dunque, ci dà Vita e ci aiuta a realizzarla perché è Amore. È già Amore in sé, ontologicamente, nella sua struttura trinitaria, fatta di due persone che si amano – il Padre e il Figlio – e dell'ipostasi di questo Amore, che è lo Spirito Santo. Non potrebbe essere altrimenti il nostro Dio: l'amore non si dà che nella relazione. E se l'amore si realizza nella vita, in una situazione, cioè, che i problemi rendono un interrogativo continuamente da risolvere, questa relazione non è statica, ma in perenne movimento: una mano che chiede aiuto e viene afferrata e a sua volta solleva e rilancia, in un vortice che continuamente si eleva su se stesso, facendosi più di se stesso. A questa dinamica i Padri hanno dato il nome di "Pericoresi".

Emanazione di questa pericoresi, l'uomo si fa Uomo quando diventa ipostasi di questa pericoresi vivendo nello Spirito Santo, che è appunto l'ipostasi della pericoresi trinitaria. Lo Spirito si manifesta dunque dove c'è comunione di persone, dopo aver creato questa



comunione al modo della pericorese: tra i problemi, nel confronto collaborativo che fa crescere. Non c'è Spirito Santo al di fuori della relazione, perché il nostro Dio è relazione.

Un rapporto con dio al di fuori delle relazioni, scartando le relazioni, può esserci, certo, ma è con il dio solitario e perfetto che ti chiede di essere perfetto per raggiungerlo: anche questo un dio che non dà Vita, anzi, te la succhia.

Essere in rapporto con il Dio della Vita e non con quello della perfezione ha dei risvolti pratici non da poco.

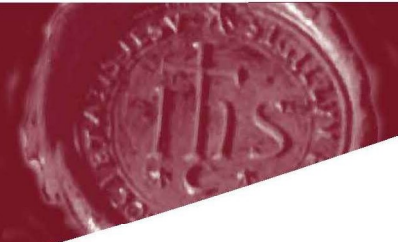
Innanzitutto è bellissimo pensare che siamo creati dall'Amore con amore e non siamo, invece, frammenti di vita gettati anonimamente nell'esistenza.

Se in me è scritto che io sono amore, Dio mi porta a sé nutrendo in me il desiderio di diventare pienamente ciò che io sono. Come? Attraverso la bellezza. La bellezza mi dice ciò che è buono, e ciò che è buono è sempre vero. È così che vengo ricondotto alla verità di me stesso, in cui trovo Lui.

Se Dio per me, invece, è perfezione, sarò io che dovrò sforzarmi di raggiungerlo con accorgimenti psicologici. E questo è da tenere presente per fare accompagnamento spirituale e non psicologia.

Il modo di essere di Gesù è il traboccare dell'amore vissuto all'interno della relazione Trinitaria. Parimenti, è come amiamo chi ci è accanto che qualifica il nostro amare gli altri e dice che siamo Amore a immagine di Dio; se amiamo gli altri, ma non chi ci è accanto, è molto probabile che lo stiamo facendo perché ci gratifica.

Nella Trinità, ogni persona è pienamente se stessa solo se è in comunione con l'altra. Allo stesso modo, io sono pienamente me stesso se tengo gli altri dentro di me, con tutte le contraddizioni che ne derivano: se non le butto via, proprio queste relazioni difficili mi portano a scoprirmi diverso da quello che credo e a decidere chi voglio essere; altrimenti rimango quel che ero e non mi apro a quello che posso essere.



Abbiamo fin qui capito chi è Dio e che la salvezza, il nostro realizzarci come Uomini, è vivere la sua vita, vivere nel suo Spirito. Il pericolo è che, al di là di ciò che riteniamo giusto, siano i nostri bisogni compulsivi a farci usare di ciò che abbiamo a disposizione in maniera deviata. Tenendo presente questo rischio, Ignazio raccomanda di puntare all'indipendenza emotiva (renderci indifferenti), in modo da non essere forzati dagli altri o dal nostro passato ad agire fuori da ciò che vogliamo essere. Possiamo riuscirci se ciò che vogliamo essere costituisce il nostro pensiero felice. Da qui l'importanza di incontrare Dio in una relazione intima, profonda e gratificante.

## GLI ESAMI DI COSCIENZA

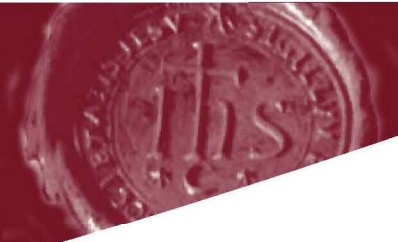
Ignazio, dopo averci detto che gli esercizi servono per mettere ordine nella nostra vita e per liberarci dai nostri bisogni condizionanti (stima, affetto, sicurezza) che ci portano ad agire e reagire in modo disordinato, ci dà due strumenti per mantenerci nella verifica del nostro percorso:

- il primo è l'esame particolare: lo si fa per aiutarsi a correggere uno specifico atteggiamento sbagliato;
- il secondo è l'esame di coscienza generale: lo si fa per monitorare il nostro cammino con Dio.

**[24] ESAME PARTICOLARE QUOTIDIANO: COMPRENDE TRE TEMPI E SI FA DUE VOLTE AL GIORNO.**

*Primo tempo. Al mattino, appena alzati, si deve fare il proposito di evitare con impegno quel peccato particolare o quel difetto da cui ci si vuole correggere ed emendare.*

*[25] Secondo tempo. Dopo il pranzo si chiede a Dio nostro Signore quello che si vuole, cioè la grazia di ricordare quante volte si è caduti in quel peccato particolare o in quel difetto, e la grazia di emendarsene per l'avvenire. Si fa poi il primo esame, chiedendo conto alla propria coscienza di quel punto particolare dal quale ci si vuole correggere ed emendare, passando in rassegna ora per*



*ora, o periodo per periodo, da quando ci si è alzati fino al momento di questo esame. Sulla prima linea della g = si segnano tanti punti quante sono le volte che si è caduti in quel peccato particolare o in quel difetto, e si rinnova il proposito di emendarsene fino al secondo esame che si farà.*

**[26]** *Terzo tempo. Dopo la cena si fa il secondo esame allo stesso modo, di ora in ora, a partire dal primo esame fino a questo secondo. Sulla seconda linea della stessa g = si segnano tanti punti quante sono le volte che si è caduti in quel peccato particolare o in quel difetto.*

**[27]** *Seguono quattro addizioni per eliminare più facilmente quel peccato particolare o quel difetto.*

*Prima addizione. Ogni volta che si cade in quel peccato particolare o in quel difetto, si porti la mano al petto dolendosi di essere caduti; questo gesto si può fare anche in presenza di molti, senza che se ne accorgano.*

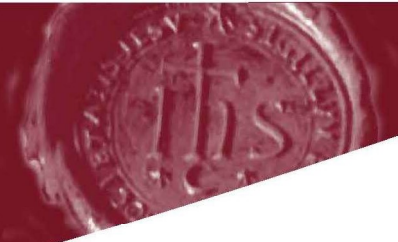
**[28]** *Seconda addizione. Dato che la prima linea della g = indica il primo esame e la seconda linea il secondo esame, alla sera si veda se c'è un miglioramento dalla prima linea alla seconda, cioè dal primo al secondo esame.*

**[29]** *Terza addizione. Si confronti il secondo giorno con il primo, cioè i due esami di questo giorno con i due esami del giorno precedente, e si veda se c'è stato un miglioramento da un giorno all'altro.*

**[30]** *Quarta addizione. Si confronti una settimana con l'altra, e si veda se in questa settimana c'è stato un miglioramento rispetto alla precedente.*

**[31]** *Nota. Si noti che nel grafico la prima G =, maiuscola, indica la domenica; la seconda, minuscola, il lunedì; la terza il martedì, e così di seguito.*

Perché Ignazio propone tutta questa serie di esami di coscienza da fare ogni giorno per correggere un proprio difetto o per non cadere nel solito peccato? Potrebbero sembrare azioni d'altri tempi che ci conducono a una perfezione quasi maniacale. Se ci pensiamo bene, però, modificare certi aspetti del nostro carattere è un bene che facciamo sia a noi stessi che agli altri (ne guadagna il nostro rapporto con loro). Inoltre è vero che per cambiare un'abitudine che abbiamo preso ci vuole impegno; si pensi, ad esempio, alla



difficoltà che abbiamo di modificare una postura fisica sbagliata: quanti esercizi ci vogliono e quanta forza di volontà! È necessario ritornare sempre con la mente alla posizione che assumiamo in maniera automatica per modificarla. Così è anche per cambiare aspetti del nostro carattere: ci vuole impegno e costanza, ragionamento e determinazione. Il fatto di annotare e ricordare tutte le volte che abbiamo sbagliato serve a notare i piccoli miglioramenti, deve essere un modo per rallegrarci dei progressi e non demotivarci per le cadute.

## **[32] ESAME GENERALE DI COSCIENZA PER PURIFICARSI E PER CONFESSARSI MEGLIO.**

*Presuppongo che esistano in me tre tipi di pensieri, cioè uno mio proprio, che deriva unicamente dalla mia libertà e dalla mia volontà, e gli altri due che provengono dall'esterno, uno dallo spirito buono e l'altro dallo spirito cattivo.*

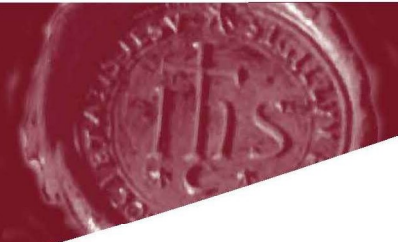
L'esame generale prende in considerazione l'uso errato che possiamo aver fatto di pensieri, parole e opere. Prima di iniziare, prendendo in considerazione i pensieri, Ignazio sottolinea come sia importante distinguerne l'origine: ci sono pensieri miei, altri mossi dallo spirito cattivo e altri ancora dallo spirito buono.

Quando posso dire che un pensiero è solo mio? Quando non ha a che fare con scelte che comportino un bene maggiore o minore; scelgo allora facendo delle considerazioni di opportunità e tenendo conto dei miei gusti personali.

Se gli altri pensieri, quelli che mi prendono emotivamente e da cui mi sento spinto a scelte che coinvolgono le relazioni con me e con gli altri, mi raggiungono dall'esterno, allora significa che sono altro da me, non costituiscono ciò che io sono; io, però, posso farli miei acconsentendovi o lasciarli dove sono rifiutandoli. Che sollievo! Una visione che mi fa sentire libero di reinventarmi ogni giorno, senza sensi di inadeguatezza, di indegnità e di colpa.

## **[33] I PENSIERI**

*Ci sono due modi di acquistare merito quando un cattivo pensiero viene dall'esterno.*



*Primo modo: mi viene, per esempio, il pensiero di commettere un peccato mortale; io gli resisto prontamente ed esso resta vinto.*

*[34] Secondo modo: mi viene quello stesso cattivo pensiero e gli resisto; il pensiero ritorna un'altra volta e poi ancora, e sempre resisto, finché esso se ne va, vinto. Questo secondo modo è più meritorio del primo.*

*[35] C'è peccato veniale quando, venendo lo stesso pensiero di commettere un peccato mortale, gli si dà ascolto, ci si sofferma per qualche tempo e se ne riceve un certo compiacimento sensuale; oppure quando c'è un po' di negligenza nel respingerlo.*

*[36] C'è peccato mortale in due casi.*

*Primo caso: quando si acconsente al cattivo pensiero, per fare in seguito come si è acconsentito, o per metterlo in atto subito, se è possibile.*

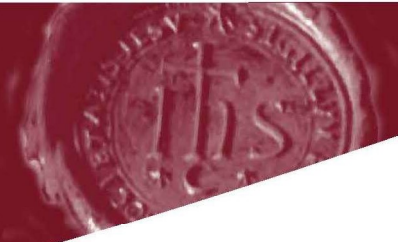
*[37] Secondo caso: quando si commette concretamente quel peccato. Questo è più grave per tre motivi: per la maggior durata, per la maggiore intensità e per il maggior danno, se sono coinvolte due persone.*

*“Acquisire merito reagendo ai pensieri cattivi”:* c'è qui già una valutazione rispetto a quello che costruisce o meno la mia vita. Sulla base di questo decido di rifiutarli.

Perché Ignazio specifica queste gradazioni nel reagire al peccato? Per imparare a valutare me stesso e individuare qual è il passo successivo per resistere sempre più alla spinta del pensiero negativo. Il progresso si attua non senza fatica, provando e riprovando.

Si noti che Ignazio parla di “resistere” al pensiero cattivo, ossia rifiutarlo decisamente, senza entrare in discussione con le ragioni che esso ci porta. Secondo la tradizione dei padri, infatti, *“Nonostante tutta la saggezza e le buone intenzioni, gli spiriti del male vincono sempre quando riescono a farti accettare battaglia”* (Isacco il Siro, Ammaestramenti spirituali, 55).

Questo “resistere ai pensieri cattivi” è l'atteggiamento da adottare durante la tentazione: sotto il suo influsso non abbiamo la lucidità necessaria per farci forti delle ragioni che possono condurci a una scelta oculata. Ma la tentazione ha il suo valore: ci mostra quali



sono i nostri bisogni che chiedono soddisfazione in maniera impulsiva; a tempo debito è allora necessario valutarli per trovare un equilibrio armonico con le esigenze prioritarie di una vita che crediamo realizzata in Cristo: *“Siccome, durante la tentazione, la mente, essendo turbata, non sempre riuscirà a veder chiaro ciò che le sta succedendo, al momento in cui il dèmone si ritira agisci così: siediti in luogo solitario e richiama quello che ti è capitato, osservando donde viene e dove mira giungere”* (Evagrio Pontico, Sui pensieri malvagi, 8).

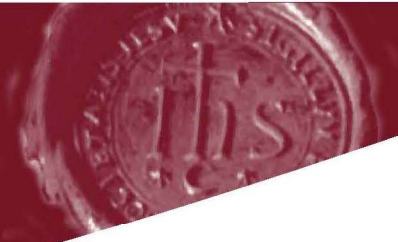
## [38] LE PAROLE

*Non si deve giurare né sul Creatore né sulle creature, se non secondo verità, per necessità e con rispetto. Per necessità si intende quando si afferma con giuramento, non qualsiasi verità, ma una verità di una certa importanza, a vantaggio dell'anima o del corpo o di qualche bene terreno. Per rispetto si intende quando, nel pronunciare il nome del proprio Creatore e Signore, se ne ha coscienza e si è attenti a rendergli l'onore e la riverenza che gli sono dovuti.*

[39] *Nel giuramento inutile si pecca più gravemente giurando sul Creatore che giurando su una creatura; è da notare tuttavia che giurare su una creatura nel modo dovuto (cioè secondo verità, per necessità e con rispetto) è più difficile che giurare sul Creatore; e questo per tre motivi.*

*Primo motivo. Quando si vuole giurare su una creatura, nominando appunto la creatura, non si è così attenti e cauti nel dire la verità o nel confermarla per necessità, come quando si nomina il Signore e Creatore di tutte le cose.*

*Secondo motivo. Quando si giura su una creatura, non è così facile rispettare e onorare il Creatore come quando si giura sullo stesso Creatore e Signore nominandolo direttamente; infatti il nominare Dio nostro Signore comporta maggiore onore e rispetto che non il nominare una cosa creata. Per questo, il giurare su una creatura è consentito più a coloro che sono formati che a coloro che sono deboli; infatti le persone formate, per la pratica assidua della contemplazione e per l'illuminazione della mente, si rendono conto più facilmente che Dio nostro Signore è in ogni creatura con la propria essenza, presenza e potenza; così, quando giurano su una creatura, sono preparati e disposti più degli altri a onorare e rispettare il loro Creatore e Signore.*



*Terzo motivo. Giurando frequentemente su una creatura, c'è da temere il pericolo di idolatria più nelle persone deboli che in quelle formate.*

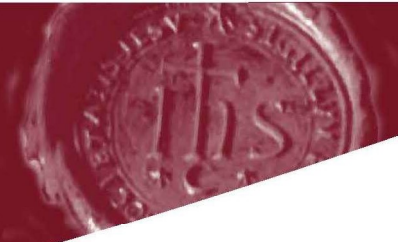
Questo “evitare di giurare” che Ignazio raccomanda, potremmo meglio pensarlo oggi, in un’epoca in cui non è più di uso consueto, come uno stare attenti a non essere troppo sicuri di se stessi, di quel che si afferma. È una forma di umiltà di fronte al mistero in cui siamo immersi e delle persone con cui siamo in relazione. In entrambi i casi è meglio iniziare dall’ascolto. Dovremmo dunque verificarci sulla nostra disponibilità al confronto.

*[40] Non si devono dire parole inutili: si intende, cioè, quelle che non giovano né a sé né ad altri, e neppure sono indirizzate a tale scopo. Non è inutile, invece, parlare di tutto quello che giova, o ha intenzione di giovare, all’anima propria o degli altri, o al corpo o a qualche bene terreno; e neppure parlare di cose in sé estranee al proprio stato, come quando un religioso parla di guerre o di commerci. Ma in tutti questi casi c’è merito se si parla con retta intenzione, e c’è peccato se si parla con cattiva intenzione o inutilmente.*

“Non si devono dire parole inutili”. Interessante questa affermazione: spesso i silenzi ci fanno paura e sentiamo il bisogno di riempirli di parole, di non lasciare vuoti; invece sono proprio quei vuoti che possono essere lo spazio dove il Signore entra con il suo Spirito mettendoci nel cuore quelle parole che non sono nostre e alle quali riusciamo così a dare voce. Come fare per “sentire” quelle parole in mezzo al rumore del silenzio? Restando in preghiera, affidando a Dio quella persona e quella situazione. E poi ecco che una parola esplose dal silenzio e squarcia il buio come un lampo: è un’illuminazione improvvisa, è il Signore che vuole parlare attraverso di te a quella persona. Non succede? Non importa, lascia fluire il silenzio senza spaventartene.

*[41] Non si deve diffamare o criticare: infatti, se si rivela un peccato mortale che non sia pubblico, c’è peccato mortale; se si rivela un peccato veniale, c’è peccato veniale; se si rivela un difetto, si manifesta il proprio difetto.*

Il peccato dell’altro è uno specchio del mio: mi fa vedere chi sono, senza però che io mi ci riconosca. Ma il mio inconscio se ne accorge, ne inorridisce e cerca di negarlo; condannandolo, grida che io non c’entro niente. La diffamazione, la critica non costruttiva è



proprio questo prendere le distanze da quel male che non ho la forza di riconoscere in me stesso... perché ancora non ho conosciuto la misericordia.

*Se l'intenzione è retta, si può parlare di un peccato o di una mancanza altrui in due casi.*

*Primo caso: quando il peccato è pubblico, come quello di prostituzione, o quando si tratta di una sentenza emessa in tribunale, o di un errore diffuso che contamina le persone che ne sono raggiunte.*

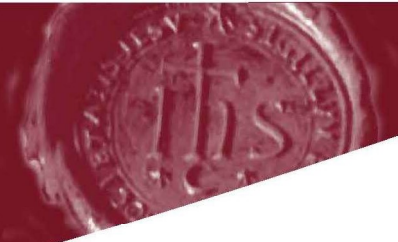
*Secondo caso: quando si manifesta un peccato occulto a qualcuno perché aiuti chi è in peccato a risollevarsi, purché vi siano fondati indizi e buone probabilità che possa aiutarlo.*

Dei problemi degli altri si parla quando l'intenzione è quella di cercare di risolverli. "È ciò che facciamo quando, tra noi accompagnatori, parliamo dei nostri esercitanti con lo scopo di aiutarli maggiormente. Nel condividere fra noi il loro vissuto, non c'è pettegolezzo o curiosità, ma il sincero intento di aiutare le persone arricchendoci dell'esperienza e delle conoscenze degli altri accompagnatori.

## **[42] LE AZIONI**

*Prendendo come riferimento i dieci comandamenti, i precetti della Chiesa e le disposizioni dei superiori, tutto quello che si fa contro qualcuno di questi tre punti è peccato più o meno grave, secondo la maggiore o minore importanza. Per disposizioni dei superiori si intendono anche le bolle delle crociate e altre indulgenze, come quelle per le riappacificazioni, che si concedono a coloro che si confessano e si comunicano. Infatti non è peccato leggero provocare o commettere azioni contrarie a così pie esortazioni e disposizioni dei superiori.*

Per la prima volta si accenna qui al tema dell'obbedienza. Che non ha sempre la medesima cogenza, dovendosi ammettere una fallibilità crescente scendendo dai comandamenti ai precetti della Chiesa, alle disposizioni dei superiori. Il tema sarà ripreso nelle "Regole per sentire con la Chiesa" (EESS 351-370). Per il momento si noti come, nel corso dei secoli, la sensibilità della Chiesa sia cambiata parallelamente alle conquiste civili: al giorno d'oggi più dell'obbedienza assume valore la corresponsabilità nel prendere le decisioni e nel portarle poi avanti. È rispetto a questo che tutti dovremmo verificarci.



## **[43] MODO DI FARE L'ESAME GENERALE: COMPRENDE CINQUE PUNTI.**

*Primo punto: ringraziare Dio nostro Signore per i benefici ricevuti.*

*Secondo punto: chiedere la grazia di conoscere i peccati e di eliminarli.*

*Terzo punto: chiedere conto alla propria coscienza ora per ora, o periodo per periodo, da quando ci si è alzati fino al momento di questo esame, prima sui pensieri, poi sulle parole e infine sulle azioni, seguendo lo stesso procedimento che è stato indicato nell'esame particolare [25].*

*Quarto punto: chiedere perdono a Dio nostro Signore per le mancanze.*

*Quinto punto: proporre di emendarsi con la sua grazia. Infine dire un Padre nostro.*

È interessante notare in che modo Ignazio raccomanda di iniziare l'esame di coscienza: prima ringrazio per ciò ho già ottenuto, poi chiedo la grazia di riuscire a vedere i miei peccati con i suoi occhi, nella loro giusta dimensione. È uno sguardo ampio, in modo da capire da dove vengo, dove mi trovo e dove vado; è anche uno sguardo positivo, è un preparare il cuore al bene che Dio vuol farmi intraprendere in sostituzione del male che ho fatto.

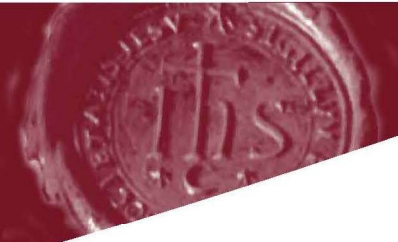
Solo se, prima di esaminare ciò che non va, mi accorgo e ringrazio per ciò che ho, per dove sono arrivato finora, potrò capire se ciò che ho fatto è un passo in avanti o fuori del mio percorso.

## **[44] CONFESIONE GENERALE E COMUNIONE.**

*Chi liberamente vorrà fare la confessione generale, ne ricaverà, fra molti altri, questi tre vantaggi.*

*Primo. Chi si confessa ogni anno non è tenuto a fare la confessione generale; ma se la fa, ne ricava maggior frutto e merito, per il maggior dolore attuale di tutti i peccati e di tutte le cattiverie dell'intera vita.*

*Secondo. Durante gli esercizi spirituali, i peccati e la loro malizia si conoscono più a fondo che nel tempo in cui non ci si prendeva tanta cura della vita interiore; perciò se ne acquista maggiore consapevolezza e dolore, e si ricava maggior frutto e merito che in passato.*



*Terzo. Per conseguenza, confessandosi meglio e con migliori disposizioni, si è anche più preparati e disposti a ricevere la santa Eucaristia; e questo aiuta, non solo a non ricadere in peccato, ma anche a mantenersi e a crescere nella grazia. La confessione generale si farà di preferenza subito dopo gli esercizi della prima settimana.*

L'esame generale di coscienza, fatto in un colloquio tra me e Dio, mi ha preparato alla confessione, in cui ripeto ciò che ho capito di fronte a un'altra persona, che mi ascolta e mi parla a nome di Dio.

La confessione

- è come la ripetizione negli Esercizi: mi permette di capire come mi sto muovendo
- è come il colloquio negli Esercizi: un confronto con chi può aiutarmi nel mio cammino
- è la possibilità di mettere a tacere i sensi di colpa che mi turbano
- è ricevere il perdono che mi rimette in cammino

## LA PREGHIERA

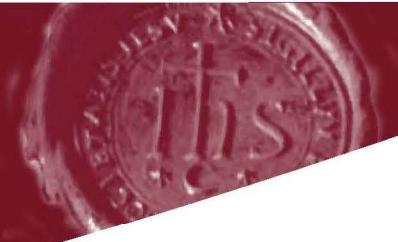
Ignazio imposta la preghiera secondo uno schema fisso:

**Preghiera preparatoria:** Inizio la preghiera decidendo di mettere da parte i motivi personali che mi portano a incontrarlo, che mi portano ad aggirarmi di continuo attorno ai miei problemi (anche questa è preghiera, ma non la preghiera richiesta negli Esercizi), per lasciare a Lui di comunicarsi come vuole, di dirmi quel che va bene per me.

Seguono tre introduzioni, che Ignazio chiama "Preludi".

**Primo preludio: richiamare il soggetto della contemplazione.** Porto la mia attenzione, leggendolo, sul brano che mi è stato assegnato per la preghiera.

**Secondo preludio: composizione vedendo il luogo.** Con l'immaginazione ricostruisco il luogo fisico dove si trova quello che voglio contemplare; guardo le persone come sono, cosa dicono, cosa fanno; mi inserisco nella scena interagendo con i protagonisti.



**Terzo preludio: domandare a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero.** Richiamo l'obiettivo della preghiera, che sarà diverso a seconda della fase degli Esercizi che sto vivendo

**Riflessione sul brano usando la memoria, l'intelletto e la volontà.**

Memoria: richiamo alla memoria il brano, chiedendomi: Cosa è successo? Qui resto aderente al testo della Bibbia, ai fatti come vengono raccontati.

Intelletto: mi chiedo quali sono le conseguenze di ciò che è successo all'interno della storia stessa (brano contemplato) e per me in particolare. In quest'ultimo caso collegando il testo alla mia vita, alla mia realtà: uso la ragione per pensare e capire come io mi colloco in quel che il testo dice, come esso mi provoca, a quali decisioni mi stimola.

Volontà: tiro le fila della meditazione, decidendo qual è per me il prossimo passo nella direzione che essa mi ha fatto individuare.

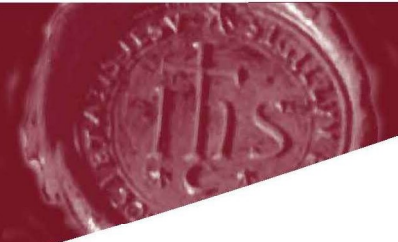
**Colloquio.** Il colloquio con Cristo, non più solo con me stesso come ho fatto finora, motiva affettivamente le decisioni che ho preso.

La preghiera così impostata si effettua sui primi due esercizi della giornata.

Seguiranno le ripetizioni, che mi permetteranno di andare a fondo su quel che il Signore vuole dirmi.

**[45] PRIMO ESERCIZIO: MEDITAZIONE DA FARE CON LE TRE FACOLTÀ DELL'ANIMA (memoria, intelletto e volontà) SUL PRIMO, SECONDO E TERZO PECCATO. DOPO UNA PREGHIERA PREPARATORIA E DUE PRELUDI, COMPRENDE TRE PUNTI PRINCIPALI E UN COLLOQUIO.**

**[46]** *La preghiera preparatoria consiste nel chiedere a Dio nostro Signore la grazia che tutte le mie intenzioni, le mie attività esterne e le mie operazioni interiori tendano unicamente al servizio e alla lode della sua divina Maestà.*



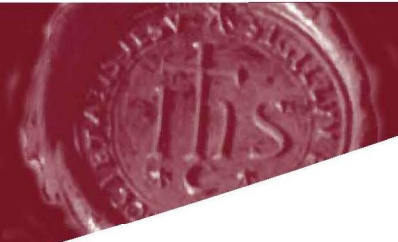
[47] Il primo preludio è la composizione vedendo il luogo. Qui è da notare che nella contemplazione o meditazione di una realtà sensibile, come è contemplare Cristo nostro Signore che è visibile, la composizione consisterà nel vedere con l'immaginazione il luogo materiale dove si trova quello che voglio contemplare: per luogo materiale si intende, ad esempio, il tempio o un monte dove si trova Gesù Cristo o nostra Signora, secondo quello che voglio contemplare. Nella contemplazione o meditazione di una realtà non sensibile, come in questo caso dei peccati, la composizione consisterà nel vedere con l'immaginazione e nel considerare la mia anima imprigionata in questo corpo mortale, e tutto l'uomo come esule in questa valle fra animali bruti: tutto l'uomo, si intende cioè anima e corpo.

[48] Il secondo preludio consiste nel domandare a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero. La domanda deve essere conforme all'argomento trattato. Per esempio, se contemplo la risurrezione, domanderò gioia con Cristo gioioso; se contemplo la passione, domanderò dolore, lacrime e sofferenza con Cristo sofferente. Qui sarà domandare vergogna e umiliazione per me stesso, vedendo quanti si sono dannati per un solo peccato mortale, e quante volte io avrei meritato di essere condannato in eterno per i miei tanti peccati.

[49] Nota. Prima di tutte le meditazioni o contemplazioni, si devono fare sempre la preghiera preparatoria, senza cambiarla, e i due preludi già indicati, variandoli alcune volte secondo l'argomento trattato.

[50] Primo punto. Il primo peccato è quello degli angeli: su questo devo esercitare la memoria, poi l'intelletto ragionando, infine la volontà. Voglio ricordare e capire tutto questo per vergognarmi e umiliarmi sempre più, confrontando l'unico peccato degli angeli con i miei tanti peccati: essi sono andati all'inferno per un solo peccato, e io l'ho meritato innumerevoli volte per i miei tanti peccati. Devo dunque richiamare alla memoria il peccato degli angeli: essi furono creati in grazia, ma non vollero usare la libertà per prestare rispetto e obbedienza al loro Creatore e Signore; perciò, divenuti superbi, passarono dalla grazia alla perversione e furono precipitati dal cielo nell'inferno. Devo poi ragionare più in particolare con l'intelletto e suscitare gli affetti con la volontà.

[51] Secondo punto. Il secondo peccato è quello di Adamo ed Eva: anche su questo devo esercitare le tre facoltà dell'anima. Richiamerò alla memoria che, in seguito a questo peccato, essi fecero



*penitenza per tanto tempo, e fra gli uomini dilagò tanta corruzione, per cui molti andarono all'inferno. Devo dunque richiamare alla memoria il secondo peccato, quello dei nostri progenitori: dopo che Adamo fu creato nella regione di Damasco e posto nel paradiso terrestre, e dopo che Eva fu formata da una sua costola, fu loro proibito di mangiare il frutto dell'albero della scienza; ma essi ne mangiarono e così peccarono; perciò, coperti di pelli e scacciati dal paradiso, trascorsero tutta la vita fra molti travagli e molta penitenza, senza la giustizia originale che avevano perduto. Devo poi ragionare più in particolare con l'intelletto ed esercitare la volontà nel modo già indicato.*

*[52] Terzo punto. Devo fare ancora lo stesso sul terzo peccato particolare: è il caso di una persona che per un solo peccato mortale è andata all'inferno, e di moltissime altre persone che vi sono andate per meno peccati di quanti ne ho fatto io. Devo dunque fare lo stesso sul terzo peccato particolare, richiamando alla memoria la gravità e la malizia del peccato contro il mio Creatore e Signore. Devo poi ragionare con l'intelletto, considerando che chi ha peccato e agito contro la bontà infinita, giustamente è stato condannato in eterno, e concludere con la volontà nel modo già indicato.*

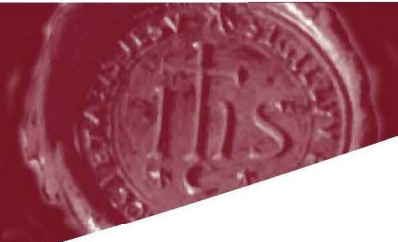
*[53] Colloquio. Immaginando Cristo nostro Signore davanti a me e posto in croce, farò un colloquio: egli da Creatore è venuto a farsi uomo, e dalla vita eterna è venuto alla morte temporale, così da morire per i miei peccati. Farò altrettanto esaminando me stesso: che cosa ho fatto per Cristo, che cosa faccio per Cristo, che cosa devo fare per Cristo. Infine, vedendolo in quello stato e appeso alla croce, esprimerò quei sentimenti che mi si presenteranno.*

*[54] Il colloquio deve essere spontaneo, come quando un amico parla all'amico, o un servitore parla al suo padrone, ora chiedendo un favore, ora accusandosi di una colpa, ora manifestando un suo problema e chiedendo consiglio. Alla fine si dice un Padre nostro.*

## PRIMO ESERCIZIO

Particolarità del primo esercizio.

**Primo preludio.** In questo primo esercizio Ignazio fa partire direttamente da qui, da quello che sarebbe il secondo preludio, perché non assegna un brano, ma una considerazione



immaginativa. Poiché non si tratta di un luogo fisico, immagino la situazione interiore e lo stato d'animo legato a ciò che sto contemplando.

**Secondo preludio.** Nella prima settimana degli Esercizi, l'obiettivo è quello di pentirmi dei miei peccati.

### **I tre punti della meditazione**

In questo esercizio Ignazio mi fa partire da una situazione lontana da me, che mi fa da specchio, per arrivare a me; dal peccato degli altri per arrivare a me: se partissi direttamente dal mio peccato, potrei opporre delle difese, giustificandomi; invece così ho già condannato il peccato nel corso delle prime meditazioni, per cui adesso non posso più contraddirmi negandone l'ingiustizia. È il metodo che anche Gesù usa nelle parabole.

**Colloquio.** Parlo a Cristo nostro Signore immaginandolo davanti a me e posto in croce, (siamo in prima settimana perciò le meditazioni sono sulla morte di Gesù e sui peccati).

Alla fine dico un Padre nostro, per tornare nella dimensione oggettiva: tutti fratelli, tutti peccatori dinanzi al Padre.

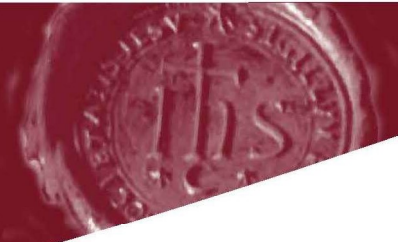
**[55] SECONDO ESERCIZIO: MEDITAZIONE SUI PECCATI. DOPO LA PREGHIERA PREPARATORIA E DUE PRELUDI, COMPRENDE CINQUE PUNTI E UN COLLOQUIO.**

*La preghiera preparatoria è la stessa.*

*Il primo preludio è la stessa composizione.*

*Il secondo preludio consiste nel domandare quello che voglio: qui sarà chiedere un profondo e intenso dolore e lacrime per i miei peccati.*

**[56] Primo punto.** *Il primo punto consiste nel passare in rassegna i miei peccati: devo cioè richiamare alla memoria tutti i peccati della mia vita, esaminando anno per anno o periodo per*



*periodo. A questo proposito sono utili tre considerazioni: rivedere il luogo e la casa dove ho abitato, le relazioni che ho avuto con altri, le attività che ho svolto.*

*[57] Secondo punto. Valuto i miei peccati, considerando la bruttura e la malizia che ogni peccato mortale commesso ha per sua natura, anche se non si trattasse di cosa proibita.*

*[58] Terzo punto. Considero chi sono io, ridimensionando me stesso mediante confronti.*

*Primo: che cosa sono io rispetto a tutti gli uomini;*

*secondo: che cosa sono gli uomini rispetto a tutti gli angeli e i santi del paradiso;*

*terzo: considero che cos'è tutto l'universo rispetto a Dio; allora, io da solo che cosa posso essere?;*

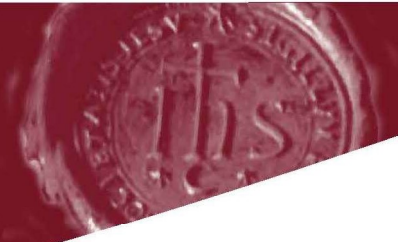
*quarto: considero tutta la corruzione e la bruttura della mia persona;*

*quinto: mi considero come una piaga e un ascesso, da cui sono usciti tanti peccati, tante cattiverie e così nauseante veleno.*

*[59] Quarto punto. Considero chi è Dio contro il quale ho peccato, confrontando i suoi attributi con i rispettivi contrari che sono in me: la sua sapienza con la mia ignoranza, la sua onnipotenza con la mia fragilità, la sua giustizia con la mia iniquità, la sua bontà con la mia cattiveria.*

*[60] Quinto punto. Un grido di stupore con profonda commozione, considerando che tutte le creature mi hanno lasciato in vita e conservato in essa: gli angeli, che sono la spada della giustizia divina, mi hanno sopportato e custodito e hanno pregato per me; i santi hanno continuato a intercedere e a pregare per me; e il cielo, il sole, la luna, le stelle e gli elementi, i frutti, gli uccelli, i pesci e gli altri animali... ; e la terra non si è aperta per inghiottirmi, creando nuovi inferni per essere tormentato in essi in eterno.*

*[61] Colloquio. Alla fine farò un colloquio riflettendo sulla misericordia divina, ringraziando Dio nostro Signore che mi ha conservato in vita fino ad ora, e facendo il proposito di emendarmi con la sua grazia per l'avvenire. Terminerò dicendo un Padre nostro.*



## SECONDO ESERCIZIO

Nel secondo esercizio proposto da Ignazio, dopo aver riflettuto sui peccati degli altri, passo ai miei.

Il linguaggio è di altri tempi, però la grazia da chiedere, che si trasforma in obiettivo da raggiungere, è alla base del cammino spirituale degli esercizi ignaziani. Se l'esercitante, dopo la prima fase in cui si scopre amato da Dio così com'è, non fa esperienza di essere costantemente perdonato e amato, non può liberarsi del giudizio verso gli altri. La consapevolezza di cadere, di sbagliare e di rialzarsi non una volta, ma sempre, gli permette di essere misericordioso con i fratelli così come sente la misericordia del Padre su di sé.

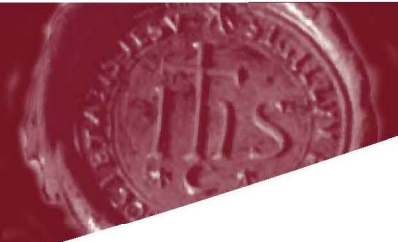
### **[62] TERZO ESERCIZIO: RIPETIZIONE DEL PRIMO E DEL SECONDO ESERCIZIO CON TRE COLLOQUI.**

*Dopo la preghiera preparatoria e i due preludi, ripeto il primo e il secondo esercizio, fermando l'attenzione e trattenendomi più a lungo sui punti nei quali ho sentito maggior consolazione o desolazione o maggior sentimento spirituale. Dopo questo farò tre colloqui nel modo seguente.*

*[63] Il primo colloquio con nostra Signora, perché mi ottenga da suo Figlio tre grazie: la prima, che io acquisti un'intima conoscenza dei miei peccati e li detesti; la seconda, che io senta il disordine delle mie azioni, e così, detestandole, possa emendarmi e mettere ordine in me stesso; la terza, che io prenda conoscenza del mondo, e così, detestandolo, possa tenermi lontano dalle vanità terrene. Qui dirò un'Ave Maria.*

*Il secondo colloquio, nello stesso modo, con il Figlio, perché mi ottenga queste grazie dal Padre. Qui dirò la preghiera "Anima di Cristo".*

*Il terzo colloquio, nello stesso modo, con il Padre, perché l'eterno Signore me le conceda. Qui dirò un Padre nostro.*



## TERZO ESERCIZIO

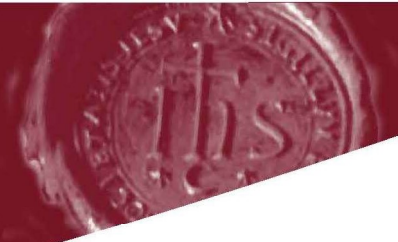
Dopo i primi due esercizi, Ignazio introduce le ripetizioni. Si riprendono in mano non più i brani biblici, ma ciò che è emerso dagli esercizi. Analizzo cioè i pensieri e i sentimenti emersi durante la preghiera, considerando in particolare quelli dove ho provato maggior sentimento spirituale, praticamente dove le mozioni interiori sono state più intense: cosa mi dice il Signore? e lo spirito del male? Evidenzio le mozioni dell'uno e dell'altro che si ripetono: in questo modo capisco dove il Signore mi vuol portare (che è dove lo Spirito del male vuol impedirmi di andare).

È da ciò che emerge ora che farò i tre colloqui proposti.

Ancora una volta Ignazio parte da lontano. Non mi dice di rivolgermi direttamente al Signore, ma prima a Maria, la mamma con cui sono più in confidenza. Anche questo rivolgermi a Maria è un modo valido per chiarirmi dove sono, dove sto andando e cosa voglio ottenere: in questo caso che conosca i miei peccati (dove sono) e li detesti (dove voglio arrivare, perché me lo impediscono). È come quando, in età scolare, ci si faceva interrogare dalla mamma prima della verifica. Poi ci si rivolge al Figlio e infine al Padre. Non è solo un "andare per ordine di grandezza o importanza", ma, piuttosto, un prendersi il tempo di chiarire meglio a noi stessi cosa stiamo facendo.

### **[64] QUARTO ESERCIZIO: RIPRESA DEL TERZO ESERCIZIO.**

*La ripresa consiste nel ricordare sinteticamente le verità contemplate negli esercizi precedenti e nel riflettere a lungo su queste con l'intelletto senza divagazioni. Alla fine si fanno gli stessi tre colloqui.*



## QUARTO ESERCIZIO

Il quarto esercizio consiste nel riprendere le conclusioni a cui sono arrivato nel terzo esercizio: cioè, ora che ho capito dove andare, lo esamino razionalmente, trovo le ragioni per cui è giusto fare così.

### **[65] QUINTO ESERCIZIO: MEDITAZIONE SULL'INFERNO. DOPO UNA PREGHIERA PREPARATORIA E DUE PRELUDI, COMPRENDE CINQUE PUNTI E UN COLLOQUIO.**

*La preghiera preparatoria è la solita.*

*Il primo preludio è la composizione: qui consiste nel vedere con l'immaginazione l'inferno in tutta la sua lunghezza, larghezza e profondità.*

*Il secondo preludio consiste nel domandare quello che voglio: qui sarà chiedere un'intima conoscenza della pena che soffrono i dannati; così, se per le mie colpe dovessi dimenticarmi dell'amore dell'eterno Signore, almeno il timore delle pene mi aiuti a non cadere in peccato.*

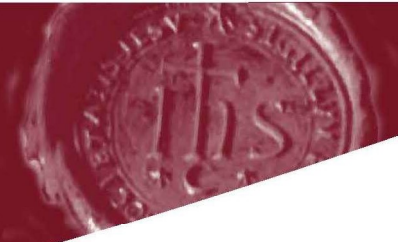
*[66] Primo punto: vedo con l'immaginazione le grandi fiamme dell'inferno e le anime come in corpi incandescenti.*

*[67] Secondo punto: ascolto con le orecchie i pianti, le urla, le grida, le bestemmie contro nostro Signore e contro tutti i santi.*

*[68] Terzo punto: odorò con l'olfatto il fumo, lo zolfo, il fetore e il putridume.*

*[69] Quarto punto: assaporo con il gusto cose amare, come le lacrime, la tristezza e il rimorso della coscienza.*

*[70] Quinto punto: palpo con il tatto, come cioè quelle fiamme avvolgono e bruciano le anime.*



[71] Colloquio. *Facendo un colloquio con Cristo nostro Signore, richiamerò alla memoria le anime che sono all'inferno: alcune perché non credettero alla sua venuta; altre perché, pur credendoci, non agirono secondo i suoi comandamenti. Distinguerò tre categorie:*

*La prima, precedentemente alla sua venuta. La seconda, durante la sua vita. La terza, dopo la sua vita in questo mondo. Nel fare questo, lo ringrazierò perché non ha permesso che io fossi in nessuna delle tre categorie, mettendo fine alla mia vita; così pure perché fino ad ora ha sempre avuto per me tanta pietà e misericordia. Terminerò dicendo un Padre nostro.*

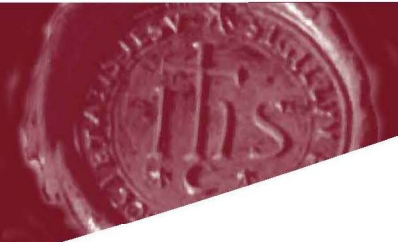
[72] Nota. *Il primo esercizio si fa a mezzanotte; il secondo al mattino appena alzati, il terzo prima o dopo la messa, comunque prima del pranzo; il quarto all'ora dei vesperi; il quinto un'ora prima della cena. Questa distribuzione del tempo va osservata generalmente in tutte le quattro settimane; però può essere modificata, secondo che l'età, la disposizione e il temperamento dell'esercitante gli consentano di fare i cinque esercizi o di farne meno.*

## QUINTO ESERCIZIO

Se nel quarto esercizio ho usato l'intelletto per ragionare, ora la controprova è l'uso dei cinque sensi nell'immaginazione affettiva, al fine di suscitare in me delle emozioni. Se prima ho capito razionalmente che era giusto, ora sento emotivamente che è giusto.

### Nota sulle ripetizioni

Perché tutta questa insistenza sulle ripetizioni? Perché alla fine devo tirar fuori qualcosa che mi resta, un mattone che va a costruire la mia nuova vita. Se la preghiera si conclude con un nulla, non è servita a nulla. Non dimentichiamo che Ignazio applica agli Esercizi il "Modus Parisiensis", il metodo utilizzato all'Università di Parigi, che egli aveva frequentato, per memorizzare le lezioni universitarie. Per questo, nell'ascoltare il rendiconto degli esercizi fatti dall'esercitante, dobbiamo verificare che ci dica qualcosa che è stato da lui sentito vero e importante per la propria vita e gustato affettivamente. Quindi, come si è sempre detto, pensiero e sentimento, ma dove pensiero non è una considerazione qualsiasi sul testo



biblico, ma una comprensione profonda del prossimo passo che il Signore lo chiama a fare, gustata affettivamente perché sentita molto importante per lui.

## LE ADDIZIONI

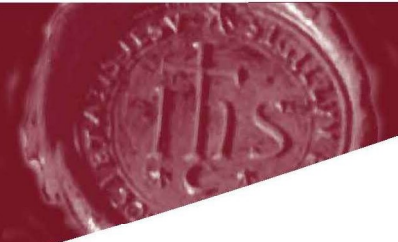
### **[73] ADDIZIONI PER FARE MEGLIO GLI ESERCIZI E PER TROVARE PIÙ FACILMENTE QUELLO CHE SI DESIDERA.**

Ignazio dopo aver spiegato, nella pratica della prima settimana, come fare gli esercizi, vi fa delle aggiunte (addizioni) con lo scopo di migliorare il nostro modo di farli e raggiungere più facilmente lo scopo che questi propongono.

*Prima addizione.* Dopo essermi coricato, sul punto di addormentarmi, per la durata di un'Ave Maria, penserò a che ora devo alzarmi e a che scopo, e richiamerò sinteticamente l'esercizio che devo fare.

Importante la fase di preparazione remota alla preghiera: per tempo (se so che il mio momento di preghiera sarà al pomeriggio, già dal mattino) inizierò a guardare ciò che mi aspetta: quali sono gli esercizi che devo fare? Con quale obiettivo? (a tal proposito ricordo la "Grazia da chiedere", che me lo specifica).

*[74] Seconda addizione.* Appena sveglio, senza distrarmi con altri pensieri, rivolgerò subito l'attenzione a quello che devo contemplare nel primo esercizio della mezzanotte. Mi sforzerò di provare vergogna per i miei tanti peccati, proponendomi qualche esempio, come quello di un cavaliere che si trova alla presenza del re e di tutta la sua corte, pieno di vergogna e di umiliazione per averlo offeso gravemente, pur avendo prima ricevuto da lui molti doni e molti favori. Così pure, nel secondo esercizio mi immaginerò come un grande peccatore incatenato, sul punto di comparire, stretto in catene, davanti al sommo ed eterno Giudice; mi proporrò l'esempio dei carcerati che, incatenati e ormai degni di morte, compaiono davanti al giudice terreno. Mi vestirò trattenendomi in questi o in altri pensieri, secondo l'argomento della meditazione.



La preghiera è l'incontro di due persone. In questa prima addizione mi chiedo chi sono io nel presentarmi a questo incontro. Ignazio propone di percepirmi attraverso un'immagine che mi faccia sentire emotivamente chi sono io in relazione al contesto spirituale in cui sto entrando.

*[75] Terza addizione. Per la durata di un Padre nostro, starò in piedi a un passo o due dal posto dove sto per contemplare o meditare: volgendo in alto la mente e pensando che Dio nostro Signore mi guarda e cose simili, farò un atto di riverenza o di umiltà.*

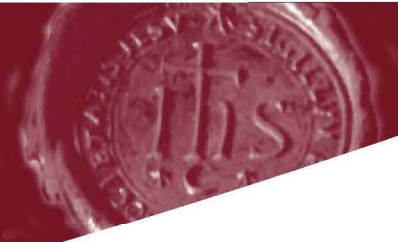
Secondo passo, penso a Chi vado a incontrare. È un po' un preparare il cuore, come quando penso che fra poco verrà a trovarmi una persona a cui voglio bene e pregusto la bellezza di questo incontro.

Personalmente, a volte, preparavo la stanza dove pregavo e poi uscivo; e prima di rientrare pensavo a Chi andavo a incontrare, che cosa andavo a fare, che cosa avrei voluto ottenere, quale "docilità" avevo in vista di questo incontro. Ricordo questa modalità molto efficace e fruttuosa.

Questo è il momento per instaurare la relazione con Dio come persona, perché la preghiera diventi un colloquio e non si limiti a essere riflessione. Santa Teresa d'Avila suggerisce un modo per farlo: "*mira que te mira*", guardalo mentre ti guarda. Dio non è un'idea, ma uno sguardo che ti accarezza e attraverso il tuo sguardo ti scende in profondità fino a toccare la tua verità e unirla alla sua.

*[76] Quarta addizione. Incomincerò la contemplazione o in ginocchio, o prostrato per terra, o disteso con il volto verso l'alto, o seduto, o in piedi, cercando sempre quello che voglio.*

Finora mi sono preparato alla preghiera con il pensiero e l'affettività. Ora comincio a coinvolgere il corpo. Quando entro in preghiera è importante anche la posizione fisica: come l'immaginazione, anche questa può aiutarmi a entrare nel clima che voglio creare; pensiamo alle diverse posizioni che adottiamo durante la messa, ciascuna con un suo preciso significato. Ad esempio: se devo contemplare i miei peccati, magari mi giova entrare in contatto con il freddo del pavimento o mettermi in ginocchio; se devo contemplare la



tenerezza di Dio, può aiutarmi accoccolarmi avvolto in una coperta o scaldarmi al tepore del fuoco, ecc...

*Terrò presenti due cose: la prima che, se trovo quello che voglio stando in ginocchio, non cambierò posizione; lo stesso se lo trovo stando prostrato, e così via;*

Questa posizione potrebbe poi rivelarsi scomoda, ma non la cambio, perché non è la comodità che cerco, ma che il corpo mi aiuti a entrare in quel particolare clima di preghiera.

*la seconda che, dove troverò quello che voglio, lì mi fermerò, senza aver fretta di passare oltre, finché non ne sia pienamente soddisfatto.*

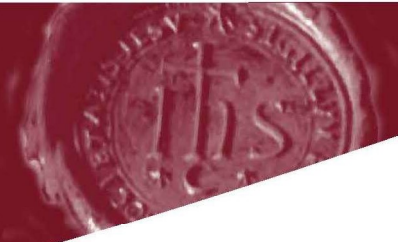
Dopo tanta preparazione, siamo finalmente arrivati al corpo della preghiera. Il contenuto Ignazio l'ha già spiegato relativamente alla Prima Settimana; lo spiegherà più avanti relativamente alle altre settimane.

Qui l'addizione mi suggerisce come ricavare il massimo frutto da ciò che sto meditando.

Ho trovato la sintonia con il Signore e sto ora vedendo le cose con i suoi occhi? Bene, ma non mi accontento della prima illuminazione. Cerco ancora: quello può diventare il luogo di nuove rivelazioni e di gusto interiore che rinsalda il rapporto con il Signore. Torna ancora il *"...non è il sapere molto che sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose internamente"* (EESS 2).

*[77] Quinta addizione. Dopo aver finito l'esercizio, per un quarto d'ora, stando seduto o passeggiando, esaminerò come mi è andata la contemplazione o la meditazione: se è andata male, cercherò la causa da cui questo deriva e, dopo averla individuata, me ne pentirò per emendarmi in avvenire; se è andata bene, ringrazierò Dio nostro Signore e un'altra volta farò allo stesso modo.*

Finito il momento di preghiera faccio un esame della preghiera interrogandomi su com'è andata, ossia se ne ho raggiunto l'obiettivo, se la grazia da chiedere sta cominciando a trasformarsi in grazia ottenuta. È importante riflettere su ciò che si è fatto per capire come comportarsi nel successivo momento di preghiera: cioè che cosa mantenere e che cosa



cambiare di ciò che si è fatto. Se è andata bene, ringrazio Dio: è un modo per riconoscere il suo coinvolgimento nella mia storia di salvezza. Non dipende tutto da me!

*[78] Sesta addizione. Eviterò di pensare a cose piacevoli o liete, come il paradiso o la risurrezione, perché ogni pensiero di gioia o di letizia impedisce di sentire pena, dolore e lacrime per i peccati. Mi ricorderò invece che voglio sentire dolore e pena, pensando piuttosto alla morte e al giudizio.*

*[79] Settima addizione. Mi priverò totalmente della luce, chiudendo le imposte e le porte mentre sono in camera, tranne che per recitare l'ufficio divino, leggere e mangiare.*

*[80] Ottava addizione. Eviterò di ridere e di dire cosa alcuna che provochi il riso.*

*[81] Nona addizione. Terrò gli occhi bassi, tranne che nel ricevere la persona con cui devo parlare e nel congedarla.*

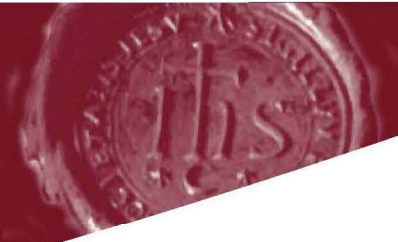
I punti da [78] a [81] ai nostri giorni farebbero demordere anche l'esercitante più impegnato. Ignazio insiste in maniera puntigliosa e quasi maniacale sull'entrare in clima con ciò che chiediamo. Siamo in prima settimana e con tutte le forze e i mezzi cerca di far ottenere a chi fa gli esercizi il pentimento e la consapevolezza dei propri peccati.

Teniamo presente che qui parliamo di Esercizi in ritiro e Ignazio vuol aiutarci a non allontanarci dal clima che abbiamo creato per facilitare il nostro percorso, in un contesto che già di per sé è di silenzio e di isolamento per ascoltare Dio e per stare con Lui solo.

Nella vita di tutti i giorni, in cui si svolgono gli Esercizi "Kaire!", quali potrebbero essere gli accorgimenti per mantenersi in clima?

*[82] Decima addizione. Riguarda la penitenza, che si divide in interna ed esterna. La penitenza interna consiste nel dolersi dei propri peccati, con il fermo proposito di non commettere più né questi né altri. La penitenza esterna, che è frutto della prima, consiste nel castigarsi dei peccati commessi e si pratica soprattutto in tre modi.*

*[83] Primo modo: riguarda il vitto. Si noti che togliere il superfluo non è penitenza ma temperanza; penitenza è togliere dal conveniente: quanto più tanto meglio, purché la persona non si indebolisca e non ne consegua una seria infermità.*



[84] Secondo modo: riguarda il sonno. Anche qui non è penitenza togliere il superfluo, cioè quanto sa di raffinatezza e di mollezza; penitenza è togliere dal conveniente: quanto più tanto meglio, purché la persona non si indebolisca e non ne consegua una seria infermità. Non si deve neanche togliere niente dal sonno conveniente, a meno che non serva per raggiungere il giusto mezzo, se si avesse la cattiva abitudine di dormire troppo.

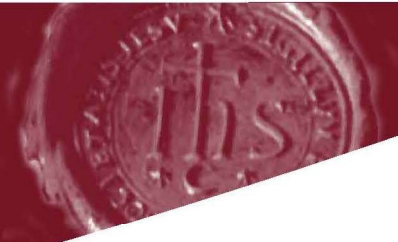
[85] Terzo modo: riguarda il castigo del corpo, infliggendogli un dolore sensibile; questo si ottiene portando sulle membra cilici o cordicelle o catenelle di ferro, flagellandosi o ferendosi, o con altre forme di austerità.

[86] Nota bene. Il modo migliore e più sicuro di fare penitenza sembra questo: che il dolore si senta all'esterno e non penetri all'interno, così da procurare sofferenza ma non infermità. Perciò sembra più opportuno flagellarsi con cordicelle sottili che fanno male all'esterno, piuttosto che in un altro modo che possa causare all'interno una seria infermità.

Come al solito, a Ignazio non bastano le parole: il dispiacere, se è autentico, si traduce in desiderio di penitenza. Ma come intendere oggi la penitenza?

Sicuramente possiamo iniziare con ciò che Ignazio chiama la penitenza interna ([82]), cioè “dolersi dei propri peccati, con il fermo proposito di non commettere più né questi né altri”. La penitenza interna è la consapevolezza del proprio errore, il sapersi fermare in modo trasparente e senza filtri di fronte al nostro io “nudo”, accettando e avendo il coraggio di guardare i propri peccati in modo da dispiacersene e pentirsene; in questo compito lo spirito del bene mi viene incontro con la mozione della compunzione (dispiacere accompagnato da speranza, perché Dio mi mostra come uscirne).

La penitenza esterna ([82]), secondo quanto ci dice Ignazio, è la conseguenza di quella interna. Se sono arrivato a un profondo pentimento interiore sarà “naturale” voler “pagare” il mio “debito”, voler riparare il male commesso. I modi suggeriti da Ignazio sono quelli consueti nell'esperienza religiosa del tempo; al giorno d'oggi sarà opportuno trovare modalità tese più a riparare il male fatto che a scontarlo.



*[87] Prima nota. Le penitenze esteriori si fanno soprattutto per tre scopi: il primo, per riparare i peccati commessi; il secondo, per vincere se stesso, cioè perché l'istinto obbedisca alla ragione e le facoltà sensitive siano sottomesse a quelle spirituali, il terzo, per cercare e ottenere qualche grazia o dono che si vuole e si desidera: per esempio, se uno desidera ottenere un'intima contrizione dei propri peccati, oppure il dono di piangere molto su questi o sulle pene e i dolori che Cristo nostro Signore ha sofferto nella passione; o ancora per sciogliere qualche dubbio in cui si trova.*

I metodi suggeriti da Ignazio da [83] a [86] vanno adottati in funzione dello scopo che si persegue [87]. Come Ignazio continua a ripetere, si fa se aiuta. Con creatività, cercando anche metodi più adatti oggi alla persona concreta che stiamo accompagnando.

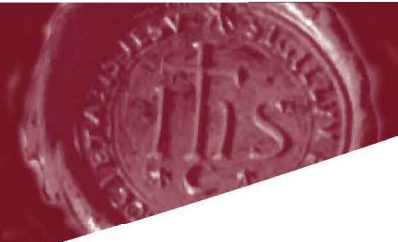
Primo scopo: riparazione. Quando sbagliamo, siamo i primi a voler rimediare al nostro errore; è una questione di onore e anche un modo per “pagare” il dovuto e mettere fine a una situazione imbarazzante e sconveniente (metterci una pietra sopra). Ma soprattutto è una questione di giustizia: perché dovrebbe rimettercene un altro per un errore mio? Dovrò pertanto trovare dei modi per ripristinare quella sua situazione che io ho rovinata.

Secondo scopo: sottomettere l'istinto alla ragione. Al di là di questi metodi “cruenti” e comunque generici, qui è interpellata la nostra creatività per suggerire qualche modo di vincere se stessa alla persona che stiamo accompagnando e che conosciamo nella sua specifica situazione, perché i buoni propositi non restino solo tali, ma diventino vita vissuta.

Terzo scopo: per aiutarmi a entrare in quel particolare clima di preghiera. È una riproposizione del coinvolgimento del corpo proposto nella quarta addizione (EESS 76), ma a un livello molto più intenso.

*[88] Seconda nota. Si noti che la prima e la seconda addizione si devono applicare per gli esercizi della mezzanotte e dell'alba, non per quelli che si fanno in altre ore. La quarta addizione non si applicherà mai in chiesa davanti ad altri, ma in privato, per esempio in casa propria.*

Certo: la preparazione remota è, per l'appunto, remota: non si fa entrando in preghiera, ma parecchio prima, per preparare il clima della giornata. La posizione del corpo si usa per aiutarsi, non per ostentazione, quando la preghiera è assieme ad altri.

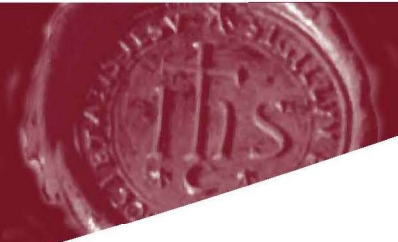


[89] Terza nota. Quando l'esercitante non trova ancora quello che desidera, come lacrime o consolazioni e così via, spesso giova fare qualche cambiamento nel vitto, nel sonno e negli altri modi di fare penitenza, e così variare, facendo penitenza per due o tre giorni, e per altri due o tre no. Infatti per alcuni è opportuno fare più penitenza e per altri meno; spesso, inoltre, si tralascia di fare penitenza per amore dei propri sensi o perché si crede erroneamente di non poterla sopportare senza una seria infermità; altre volte, invece, si fa troppa penitenza pensando che il corpo possa sopportarla. Dio nostro Signore, che conosce perfettamente la nostra natura, spesso in questi cambiamenti fa sentire a ciascuno quello che per lui è opportuno.

Accorgiti se in te non succede niente, se la preghiera non smuove nulla, né pensieri, né sentimenti. I tuoi Esercizi sono una passeggiata tra interessanti considerazioni? Ti sono serviti per capire dove sbagliano gli altri? Magari hai anche capito qualcosa su di te, ma hai anche una buona scusa per non cambiare proprio nulla? Corpo, mente e cuore ti tranquillizzano perché nulla cambi? Meglio allora che lasci perdere: se non sei tu a voler cambiare, nulla mai cambierà in te. Ma se sei davvero stufo della vita che stai conducendo, comincia ad "agere contra": puntando solo sulla fede, sottometti corpo, cuore e mente e agisci secondo discernimento, e non seguendo quel che essi ti suggeriscono. Non ascoltarli nemmeno quando ti dicono che sei un santo, come dimostri con le tue rinunce, sacrifici e impegni estremi.

Ignazio insegna qui a trovare la giusta via tra estremi opposti: un eccesso di clemenza verso se stessi porta a perdersi fuori strada e quindi a non arrivare da nessuna parte, un eccesso di disciplina è insostenibile e fa scoppiare. Analoga era stata l'illuminazione del Buddha, quando, impegnato in durissime pratiche ascetiche, gli era capitato di ascoltare un musicista che stava insegnando all'allievo come accordare il suo strumento: "Se tendi la corda oltre misura si spezzerà, ma se la lasci troppo lenta non suonerà".

Nel discernimento miriamo allo scopo, che è l'unione di sentire e di agire con Cristo, ossia vivere nello Spirito Santo. Ed è mirando questo scopo che adattiamo i mezzi per raggiungerlo.



[90] *Quarta nota. L'esame particolare si farà per eliminare difetti e negligenze negli esercizi e nelle addizioni. Lo stesso vale per la seconda, terza e quarta settimana.*

Ignazio conclude invitando a estendere la pratica dell'esame particolare di coscienza (EESS 24) anche per cercare di eliminare i difetti che possiamo riscontrare nel nostro modo di fare gli Esercizi secondo il metodo qui proposto.

## IL REGNO

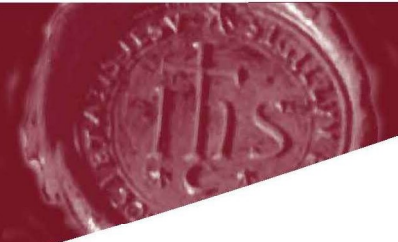
Il "Regno" è uno snodo fondamentale nel percorso degli Esercizi, in vista del proseguimento del cammino: si tratta di verificare se il "Cristo per me" stia cominciando a smuovere un desiderio di "io, con Cristo, per gli altri". È come il passaggio dallo stare assieme al matrimonio: quel che ha fatto Cristo per me è stato capace di farmi innamorare, di farmi sentire che quella è la strada su cui voglio continuare a camminare facendola mia? Direi anzi che, proprio come nel matrimonio, non so nulla di quel che costruiremo assieme, forse nemmeno di quel che vogliamo costruire assieme; quel che so è che voglio passare il resto della mia vita con te e non mi so pensare diversamente da così.

Come si diceva, qui si gioca la continuazione degli Esercizi: se non c'è benzina, è inutile cercare di andare avanti. Se Cristo non mi ha rapito il cuore, io resto completamente mio, con i miei progetti e i miei criteri di scelta. Le mie affezioni disordinate si sono solo un po' "civilizzate", ma continuano a lavorare nel sottofondo gestendomi come vogliono loro; spesso, invece di convertirsi a Cristo, hanno convertito Cristo a sé rivestendosi di buone motivazioni.

**[91] LA CHIAMATA DEL RE TERRENO AIUTA A CONTEMPLARE LA VITA DEL RE ETERNO.**

*La preghiera preparatoria è la solita [46].*

*Il primo preludio è la composizione vedendo il luogo: qui sarà vedere con l'immaginazione le sinagoghe, le città e i paesi attraverso i quali Cristo nostro Signore predicava.*



*Il secondo preludio consiste nel domandare la grazia che voglio: qui sarà chiedere a nostro Signore la grazia di non essere sordo alla sua chiamata, ma pronto e sollecito nell'adempiere la sua santissima volontà.*

In seconda settimana cambia lo scenario e l'obiettivo del percorso: non guardo più a me stesso, ma al sogno di Cristo. Che sta guardando verso di me non più come una persona fragile da aiutare a liberarsi da ciò che la condiziona e a guarire dai sensi di colpa per il male che si è fatta e ha fatto, ma a una persona solida, capace di prendere decisioni che la impegnano in un progetto di vita. Guardo a Cristo nel suo essere per gli altri e ascolto i desideri e le resistenze che questo suscita in me.

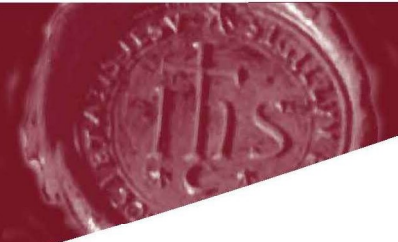
*[92] Primo punto. Immagino di avere davanti a me un re terreno, designato direttamente da Dio nostro Signore, a cui portano rispetto e obbedienza tutti i principi e tutti i cristiani.*

*[93] Secondo punto. Osservo questo re che parla a tutti i suoi e dice: "È mia volontà sottomettere al mio potere tutto il territorio degli infedeli; perciò chi vuole venire con me deve accontentarsi di mangiare come me, e così bere, vestire e tutto il resto. Inoltre deve faticare con me di giorno, vegliare di notte e via dicendo; così alla fine avrà parte con me nella vittoria, come l'avrà avuta nelle fatiche".*

*[94] Terzo punto. Penso che cosa devono rispondere i sudditi fedeli a un re così generoso e così umano, e quindi come sarebbe degno di essere disprezzato da tutti e considerato un vile chi non accettasse la proposta di un tale re.*

Come Gesù fa con le parabole, così Ignazio con questo esempio: partiamo da distante, senza sentirci subito e direttamente coinvolti nella scelta per Cristo. Ci sono passioni che ci prendono, per seguire le quali siamo disposti a parecchi sacrifici; ma ogni fatica, ogni rinuncia viene ripagata dalla bellezza di ciò che facciamo, dalla soddisfazione per i risultati che otteniamo. Non è un'impresa eroica impegnarsi in esse, ma semplicemente ragionevole: facciamo la nostra scelta sulla base di un bilancio costi-benefici.

*[95] La seconda parte di questo esercizio consiste nell'applicare l'esempio precedente del re terreno a Cristo nostro Signore, seguendo gli stessi tre punti.*



*Primo punto. Se l'appello del re terreno ai suoi sudditi merita attenzione, quanto più degno di considerazione è vedere nostro Signore, re eterno, che ha davanti a sé tutti gli uomini del mondo, e chiama ciascuno in particolare dicendo: "È mia volontà sottomettere al mio potere tutto il mondo e tutti gli avversari, e così entrare nella gloria del Padre mio; perciò chi vuole venire con me deve faticare con me, perché, seguendomi nella sofferenza, mi segua anche nella gloria".*

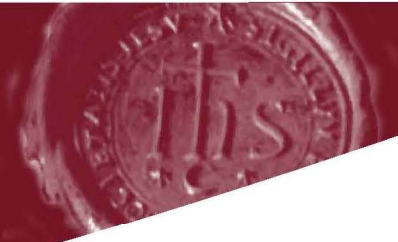
*[96] Secondo punto. Penso che tutte le persone ragionevoli e di buon senso si offriranno senza riserve alla fatica.*

Dopo aver considerato la ragionevolezza con cui faccio le mie scelte umanamente importanti ma di basso calibro, che riguardano, cioè, la mia realizzazione personale, comincio a guardare alla mia vita in una prospettiva più ampia, per farla servire non solo a me stesso, ma al mondo in cui vivo. E trovo le ragioni per cui è altrettanto ragionevole impegnarsi in questa più grande impresa. La mia fede in Cristo deve avere gli occhi bene aperti, comprendendo e facendo mie le sue ragioni non perché sono sue, ma perché sono giuste. Il mio seguirlo non è obbedienza, ma coinvolgimento nel sogno suo, che diventa anche mio.

*[97] Terzo punto. Quelli che vorranno impegnarsi di più e distinguersi in ogni servizio del loro re eterno e signore universale, non soltanto si offriranno alla fatica, ma, andando anche contro le inclinazioni dei sensi, le affezioni disordinate e le vanità mondane, faranno un'offerta di maggior valore e di maggiore importanza dicendo:*

*[98] "Eterno Signore dell'universo, con il tuo favore e il tuo aiuto io faccio la mia offerta davanti alla tua infinita bontà, davanti alla tua gloriosa Madre e a tutti i santi e le sante della corte celeste: io voglio e desidero ed è mia ferma decisione, purché sia per tuo maggior servizio e lode, imitarti nel sopportare ogni ingiuria e disprezzo e ogni povertà, sia materiale sia spirituale, se la tua santissima Maestà vorrà scegliermi e ricevermi in questo genere di vita".*

È come quando ci si sposa o si prendono i voti: le scelte importanti non sono solo intime, ma fatte pubblicamente: davanti a tutti presento il mio progetto di vita e affermo la mia ferma volontà di seguirlo. La comunità ora sa che io sono questa scelta: non posso rinnegarla senza tradire pubblicamente la mia stessa identità.



E su questa mia scelta chiedo la benedizione di Dio, per sentire che lui la appoggia e la difende, aiutandomi con la sua grazia a rimanerle fedele.

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

Certo, nella seconda settimana ci saranno le meditazioni sulla vita pubblica di Gesù, dove mi coinvolgerò nel modo in cui Gesù vive il suo essere per gli altri, ma Ignazio mi chiede di porre a fondamento di ogni mia scelta per gli altri la motivazione per cui la faccio, come è emersa nell'esercizio del Regno.

*[100] Seconda nota. Nella seconda settimana, e così anche in seguito, giova molto leggere ogni tanto passi dell'Imitazione di Cristo o dei Vangeli e delle vite dei santi.*

Non sono un'eccezione: tanti altri hanno fatto la mia scelta. E leggerne gli esempi mi aiuta a sentirmi in buona compagnia.

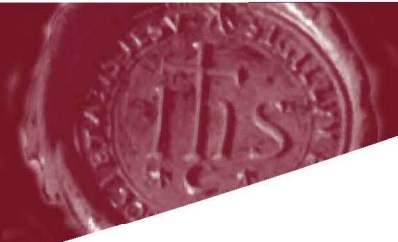
## SECONDA SETTIMANA

**[101] PRIMO GIORNO, PRIMA CONTEMPLAZIONE: L'INCARNAZIONE.  
COMPRENDE LA PREGHIERA PREPARATORIA, TRE PRELUDI, TRE PUNTI E UN  
COLLOQUIO.**

*La solita preghiera preparatoria.*

*[102] Il primo preludio consiste nel richiamare il soggetto della contemplazione: le tre Persone divine osservano tutta la superficie ricurva del mondo popolato di uomini; vedendo che tutti vanno all'inferno, stabiliscono da tutta l'eternità che la seconda Persona si faccia uomo, per salvare il genere umano; così, giunto il tempo prefissato, inviano l'angelo San Gabriele a nostra Signora [262].*

La prima meditazione dà il "La" alle successive della Prima Settimana. Dopo la scelta per Cristo fatta nel "Regno", cominciamo a vedere qual è il suo stile nell'essere per gli altri.



Qui vediamo riunite le tre persone della trinità: l'azione nel sociale non si fa da soli, ma coinvolgendo altri che, ognuno con la propria sensibilità e le proprie conoscenze, rendono retto e proficuo l'agire. E come agiscono? Prima di tutto "osservano" la situazione, poi si rendono conto dei problemi che presenta e infine, decidendo come affrontarla, individuano il primo passo da fare.

*[103] Il secondo preludio è la composizione vedendo il luogo: qui sarà vedere la grande estensione ricurva del mondo, dove vivono tanti e così diversi popoli; vedere in particolare la casa e le stanze di nostra Signora a Nazareth, nella provincia di Galilea.*

Dopo aver capito come agisce la Trinità, ora la guardiamo agire: un passaggio dalla riflessione alla contemplazione; entrando nella scena con i sensi interni ci coinvolgiamo emozionalmente.

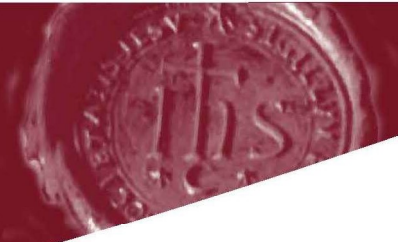
*[104] Il terzo preludio consiste nel domandare quello che voglio: qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua.*

Il terzo passaggio è passare dalla dimensione oggettiva a quella soggettiva: io, personalmente, come mi coinvolgo in questa azione di Dio? L'emozione che ho provato nella contemplazione mi dà la spinta per farlo, ma questo desiderio è ancora senza oggetto: saranno le meditazioni successive, a contatto con il fare di Cristo, a farmi capire il come, per cui qui semplicemente chiedo a Gesù la grazia di poterlo conoscere intimamente, per capire, quando sarà il momento, come affrontare le situazioni in cui mi troverò.

*[105] Nota. Qui è bene notare che, in questa settimana e nelle seguenti, bisogna fare la stessa preghiera preparatoria senza cambiarla, come si è detto all'inizio, e gli stessi tre preludi, variando la forma secondo l'argomento trattato.*

La preghiera preparatoria, ricordiamolo, serve per incontrare Gesù come persona, in modo che la mia preghiera diventi un colloquio e non una riflessione.

I tre preludi continuano a ricordarmi l'obiettivo della mia preghiera, conformemente alla finalità generale della Seconda Settimana: agire nel mondo con Cristo.



**[106]** *Primo punto: vedo le persone, le une e le altre.*

*Primo, vedo gli abitanti della terra, così diversi sia nelle vesti sia negli atteggiamenti: alcuni bianchi e altri neri, alcuni in pace e altri in guerra, alcuni che piangono e altri che ridono, alcuni sani e altri malati, alcuni che nascono e altri che muoiono, e così via.*

*Secondo, vedo e considero le tre Persone divine nella loro sede regale o sul trono della loro divina Maestà: esse osservano la superficie ricurva della terra e gli uomini di tutte le razze, che vivono come ciechi e quando muoiono vanno all'inferno.*

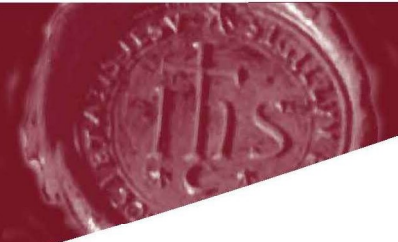
*Terzo, vedo nostra Signora e l'angelo che la saluta, e rifletto per ricavare frutto da questa considerazione.*

**[107]** *Secondo punto: ascolto quello che dicono gli uomini sulla terra, cioè come parlano tra loro, giurano, bestemmiano e via dicendo; così pure ascolto quello che dicono le Persone divine, cioè: "Facciamo la redenzione del genere umano"; ascolto poi quello che dicono l'angelo e nostra Signora; infine rifletto per ricavare frutto dalle loro parole.*

**[108]** *Terzo punto: osservo quello che fanno gli uomini sulla terra; per esempio, feriscono, uccidono, vanno all'inferno, e via dicendo; così pure guardo quello che fanno le Persone divine, cioè compiono l'opera della santissima Incarnazione; e ancora guardo quello che fanno l'angelo e nostra Signora, cioè l'angelo compie la sua missione di messaggero e nostra Signora con un atto di umiltà ringrazia la divina Maestà; infine rifletto per ricavare qualche frutto da ciascuna di queste considerazioni.*

**[109]** *Colloquio. Alla fine farò un colloquio pensando a quello che devo dire alle tre Persone divine o al Verbo incarnato o alla Madre e Signora nostra: secondo quello che sentirò in me, chiederò l'aiuto per seguire e imitare meglio nostro Signore, come se si fosse ora incarnato. Dirò un Padre nostro.*

I tre punti della contemplazione continuano a mettere in relazione la situazione degli uomini e l'azione delle persone divine. Sulla loro scia, e sull'esempio di Maria, sono portato a guardare alla situazione in cui io mi trovo a vivere e a pensare come intervenire; ma non lo faccio da solo: il mio è un pensiero in preghiera, condiviso e concordato con il mio



Signore, pensando a come farebbe Lui “se si fosse ora incarnato”: è questo il senso del “Colloquio”.

## **[110] SECONDA CONTEMPLAZIONE: LA NATIVITÀ**

*La solita preghiera preparatoria.*

**[111]** Il primo preludio è il soggetto della contemplazione: nostra Signora, che era incinta di quasi nove mesi, seduta in groppa a un’asina (come si può piamente pensare), San Giuseppe e una domestica partirono da Nazareth conducendo con sé un bue, per andare a Betlemme a pagare il tributo che Cesare aveva imposto a tutte quelle regioni [264].

**[112]** Il secondo preludio è la composizione vedendo il luogo: qui sarà vedere con l’immaginazione la strada da Nazareth a Betlemme, considerando quanto è lunga e larga, e se corre in pianura o per valli o per alture; così pure vedere la grotta della natività, osservando se è grande o piccola, bassa o alta, e che cosa contiene.

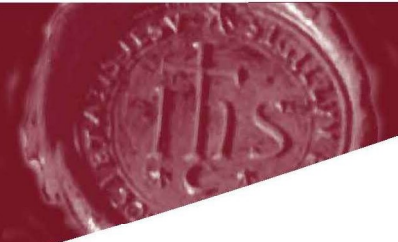
**[113]** Il terzo preludio sarà lo stesso della contemplazione precedente e si farà allo stesso modo.

**[114]** Primo punto: vedo le persone, cioè nostra Signora, San Giuseppe, la domestica e il bambino Gesù appena nato; mi faccio come un piccolo e indegno servitorello guardandoli, contemplandoli e servendoli nelle loro necessità, come se mi trovassi lì presente, con tutto il rispetto e la riverenza possibili. Infine rifletterò su me stesso per ricavare qualche frutto.

**[115]** Secondo punto: osservo, noto e contemplo quello che dicono; e, riflettendo su me stesso, cerco di ricavare qualche frutto.

**[116]** Terzo punto: osservo e considero quello che fanno; per esempio, camminano e si danno da fare perché il Signore nasca in un’estrema povertà, per poi morire sulla croce, dopo aver tanto sofferto la fame e la sete, gli insulti e le offese: e tutto questo per me; infine, riflettendo, cerco di ricavare qualche frutto spirituale.

**[117]** Colloquio. Alla fine farò un colloquio, come nella contemplazione precedente, e dirò un Padre nostro.



Qui possiamo desumere il metodo della contemplazione: come se dovessi ricostruire la scena di un film, osservo i personaggi (come sono, cosa dicono, cosa fanno), l'ambiente in cui si muovono e infine me nella scena, che mi coinvolgo nella loro storia con la mia storia, per capire dalla loro come vivere la mia.

**[118] TERZA CONTEMPLAZIONE: RIPETIZIONE DEL PRIMO E DEL SECONDO ESERCIZIO.**

*Dopo la preghiera preparatoria e i tre preludi, si farà la ripetizione del primo e del secondo esercizio, fermandosi sempre su alcuni punti più importanti, dove si era sentita qualche illuminazione o consolazione o desolazione. Alla fine si farà un colloquio e si dirà un Padre nostro.*

*[119] Nota. In questa ripetizione e in tutte le seguenti si seguirà lo stesso procedimento già seguito nelle ripetizioni della prima settimana, variando l'argomento e conservando la forma.*

**[120] QUARTA CONTEMPLAZIONE: RIPETIZIONE DELLA PRIMA E DELLA SECONDA CONTEMPLAZIONE, COME SI È FATTO NELLA RIPETIZIONE PRECEDENTE.**

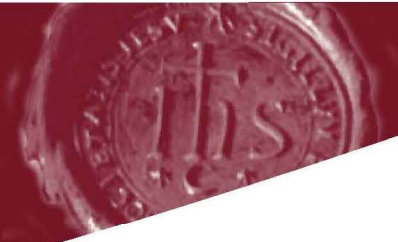
**[121] QUINTA CONTEMPLAZIONE: APPLICAZIONE DEI SENSI SULLA PRIMA E LA SECONDA CONTEMPLAZIONE.**

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

*[122] Primo punto: vedo con la vista dell'immaginazione le persone, meditando e contemplando nei particolari le circostanze che le riguardano, e ricavando qualche frutto dalla loro vista.*

*[123] Secondo punto: ascolto con l'udito quello che dicono o potrebbero dire; e, riflettendo su me stesso, cerco di ricavarne qualche frutto.*

*[124] Terzo punto: odoro e assaporo, con l'olfatto e con il gusto, l'infinita soavità e dolcezza della divinità, dell'anima e delle sue virtù, e di tutto il resto, a seconda della persona che contemplo; e, riflettendo su me stesso, cerco di ricavarne qualche frutto.*



*[125] Quarto punto: sento con il tatto, per esempio accarezzo e bacio i luoghi dove queste persone camminano e siedono; e sempre cerco di ricavarne frutto.*

*[126] Colloquio. Alla fine farò un colloquio, come nella prima e nella seconda contemplazione, [109, 117] e dirò un Padre nostro.*

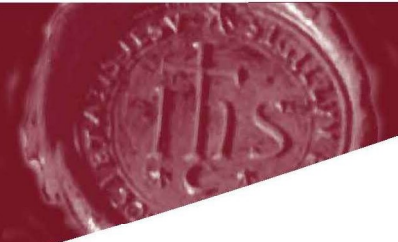
Terza, quarta e quinta contemplazione sono in realtà una ripetizione, come abbiamo già visto, in prima settimana, ai punti 62-72. In particolare, l'applicazione dei sensi è una riproposizione delle modalità della meditazione sull'inferno (65-72): uso i sensi interni (i cinque sensi applicati ora non alla realtà esterna, ma a quella interna creata con l'immaginazione) per avvicinare la scena in cui mi sono inserito con la contemplazione. La finalità è sempre quella di suscitare in me delle emozioni che sostengano il mio impegno nel fare ciò che sto comprendendo giusto.

*[127] Prima nota. È da notare che, per tutta questa settimana e nelle altre che seguono, devo leggere soltanto il mistero relativo alla contemplazione che sto per fare. Per il momento, dunque, non leggerò alcun mistero che non debba contemplare in quel giorno o a quell'ora; e questo perché la considerazione di un mistero non disturbi quella di un altro.*

Succede che, davanti a una scena evangelica, venga preso dalla noia: l'ho già letta mille volte, so già quel che mi vuole dire; e la tentazione è quella di passare oltre, alla ricerca di qualche novità. Ignazio non ci dà materia nuova, ma un metodo per guardare alla vecchia con occhi nuovi. E poi... chi ama veramente non si stanca mai della relazione con la persona amata e vi trova sempre novità perché è lui a essere diverso dalla volta precedente.

*[128] Seconda nota. Il primo esercizio sull'Incarnazione si farà a mezzanotte, il secondo all'alba, il terzo all'ora della messa, il quarto all'ora dei vesperi e il quinto prima dell'ora di cena. A ciascuno dei cinque esercizi si dedicherà un'ora; lo stesso procedimento si seguirà anche in seguito.*

*[129] Terza nota. Se l'esercitante è anziano o debole, o se, benché forte, è uscito un po' indebolito dalla prima settimana, è meglio che in questa seconda settimana, almeno qualche volta, non si alzi a mezzanotte; farà invece una contemplazione al mattino, un'altra all'ora della messa, una terza*



*prima del pranzo, una ripetizione delle stesse contemplazioni all'ora dei vesperi e l'applicazione dei sensi prima della cena.*

**[130]** *Quarta nota. In questa seconda settimana, fra le dieci addizioni indicate nella prima settimana, bisogna modificare la seconda, la sesta, la settima e la decima [74, 78, 79, 82].*

*La seconda: appena sveglio, mi metterò davanti la contemplazione che sto per fare, con il desiderio di conoscere meglio il Verbo incarnato, per servirlo e seguirlo sempre meglio.*

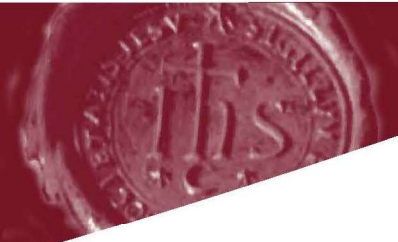
*La sesta: richiamerò frequentemente alla memoria la vita e i misteri di Cristo nostro Signore, cominciando dalla sua Incarnazione fino al punto o mistero che sto contemplando.*

*La settima: l'esercitante avrà cura di mantenere l'oscurità o la luce, di valersi delle diverse opportunità della stagione, in quanto sentirà che gli può giovare ed essere utile per trovare quello che desidera.*

*La decima: l'esercitante si regolerà secondo i misteri che contempla, perché alcuni richiedono penitenza e altri no. Tutte le dieci addizioni si devono dunque osservare con molta cura.*

**[131]** *Quinta nota. In tutti gli esercizi, tranne quelli della mezzanotte e del mattino, si farà l'equivalente della seconda addizione, in questo modo: quando mi accorgerò che è l'ora di fare l'esercizio, prima di andare rifletterò dove vado e davanti a chi; quindi, richiamato sinteticamente l'esercizio che sto per fare ed eseguita la terza addizione, incomincerò l'esercizio.*

Le note da 128 a 131 sono un'indicazione all'esercitante per cominciare a diventare protagonista delle modalità secondo le quali imposta la sua preghiera. Il criterio è semplice: sperimentare degli adattamenti per raggiungere sempre meglio il fine che ci si propone, tenendo conto delle proprie condizioni. Cerco ciò che mi aiuta; se vedo che mi aiuta lo faccio, sennò lascio stare. Secondo l'esempio che fa Ignazio, "l'esercitante avrà cura di mantenere l'oscurità o la luce, di valersi delle diverse opportunità della stagione, in quanto sentirà che gli può giovare ed essere utile per trovare quello che desidera".



## [132] SECONDO GIORNO.

*Come prima e seconda contemplazione si scelgono la presentazione al tempio [268] e la fuga in Egitto, come in esilio [269]. Di queste due contemplazioni si faranno due ripetizioni e l'applicazione dei sensi, come si è fatto il giorno prima.*

*[133] Nota. A volte, anche se l'esercitante è resistente e ben disposto, da questo secondo giorno fino al quarto compreso giova variare, per trovare meglio quello che si desidera: fare, cioè, la prima contemplazione all'alba e un'altra all'ora della messa, poi fare la ripetizione di queste contemplazioni all'ora dei vesperi e l'applicazione dei sensi prima della cena.*

*“Giova variare, per trovare meglio quello che si desidera”:* come nel commento precedente. Qui non solo adattamenti, ma sperimentare attivamente dei cambiamenti. Anche l'autonomia nella preghiera è un frutto da far maturare.

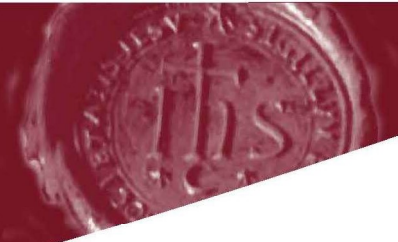
## [134] TERZO GIORNO.

*Si contempla come Gesù a Nazareth era obbediente ai suoi genitori [271], e come poi lo trovarono nel tempio [272]. Si fanno poi le due ripetizioni e l'applicazione dei cinque sensi.*

## L'ELEZIONE

### [135] PREMessa ALLA CONSIDERAZIONE SUGLI STATI DI VITA.

*Abbiamo considerato l'esempio che ci ha dato nostro Signore per lo stato di vita comune, che consiste nell'osservare i comandamenti, e per quello di perfezione evangelica: il primo, quando obbediva ai suoi genitori; il secondo, quando si allontanò dal padre putativo e dalla madre terrena, e rimase nel tempio per dedicarsi unicamente al servizio del suo eterno Padre. Ora continueremo a contemplare i misteri della sua vita, cominciando al tempo stesso a ricercare e a domandarci in quale stato di vita la divina Maestà vuole servirsi di noi. Come introduzione, nel primo esercizio che segue considereremo quale fine si propone Cristo nostro Signore e quale, al contrario, il nemico della natura umana; quindi vedremo quale debba essere la nostra disposizione per giungere alla perfezione in quello stato di vita che Dio nostro Signore ci proporrà di seguire.*



Dopo l'offerta di me stesso a seguire Cristo, fatta nel "Regno", le contemplazioni iniziali della Seconda Settimana mi hanno introdotto al suo modo di intervenire nei problemi dell'umanità. È ora il momento di capire come coinvolgermi in questa azione di Dio, così che Lui possa agire attraverso di me. Ai tempi di Ignazio la scelta era piuttosto rigida e predeterminata: o la vita religiosa o il matrimonio. Ai nostri giorni, in cui ognuno di noi vive una posizione nella società molto differenziata dalla propria specializzazione culturale e professionale, forse dovrei domandarmi in che modo, con quale spirito, vivere il mio ruolo nella società perché esso esprima il Cristo attraverso di me. È dunque in questo che senso potremmo intendere quello che Ignazio chiama lo "stato di vita".

In questo momento della mia vita sto vivendo il mio lavoro, i miei rapporti con i colleghi, le relazioni familiari, l'impegno nel volontariato in una certa maniera che sento buona o che mi va bene così per cui non la sto mettendo in discussione. Ma è davvero e fino in fondo questo il modo in cui Cristo vuole esprimersi attraverso di me? Occorre fare chiarezza, perché quello che sembra un bene potrebbe invece portarmi altrove. A questo scopo mi viene in aiuto la meditazione sulle due bandiere.

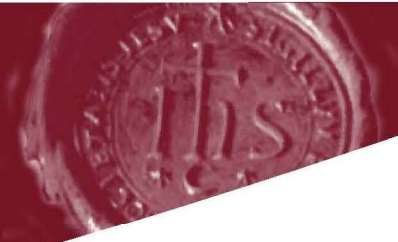
## **[136] QUARTO GIORNO.**

### **MEDITAZIONE SU DUE BANDIERE, L'UNA DI CRISTO, NOSTRO SOMMO CAPITANO E SIGNORE, L'ALTRA DI LUCIFERO, NEMICO MORTALE DELLA NOSTRA NATURA UMANA**

*La solita preghiera preparatoria.*

*[137] Il primo preludio è il soggetto della meditazione: Cristo chiama tutti gli uomini e li vuole sotto la sua bandiera, mentre Lucifero li vuole sotto la sua.*

*[138] Il secondo preludio è la composizione vedendo il luogo: qui sarà vedere un grande campo nella regione di Gerusalemme, dove Cristo nostro Signore è il capo supremo dei buoni, e un altro campo nella regione di Babilonia, dove Lucifero è il capo degli avversari.*



[139] Il terzo preludio consiste nel domandare quello che voglio: qui chiederò di conoscere gli inganni del malvagio capo, e l'aiuto per difendermi da essi; e di conoscere la vera vita che il supremo e vero capitano insegna, e la grazia di imitarlo.

[140] Primo punto. Immagino nel vasto campo di Babilonia il capo degli avversari, che siede su un grande seggio di fuoco e di fumo, orribile e spaventoso nell'aspetto.

[141] Secondo punto. Considero che egli chiama a raccolta innumerevoli demoni e poi li sparge, chi in una città chi in un'altra, per tutto il mondo, senza tralasciare alcuna regione o luogo o stato di vita, né alcuna persona in particolare.

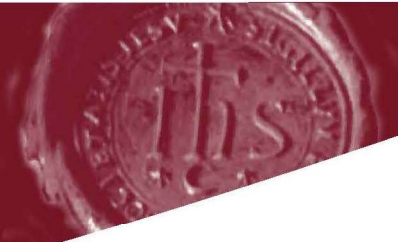
[142] Terzo punto. Considero il discorso che egli rivolge loro, incitandoli a gettare agli uomini reti e catene; come di solito avviene, cominceranno ad attirarli con l'avidità delle ricchezze; così essi giungeranno più facilmente alla ricerca del vano onore del mondo, e infine a un'immensa superbia. Vi sono perciò tre scalini: il primo è la ricchezza, il secondo il vano onore, il terzo la superbia; da questi tre scalini egli spinge gli uomini a tutti gli altri vizi.

[143] Tutto al contrario si deve immaginare il sommo e vero capitano che è Cristo nostro Signore.

[144] Primo punto. Considero Cristo nostro Signore, in un vasto campo nella regione di Gerusalemme, in luogo umile, bello e gradevole.

[145] Secondo punto. Considero il Signore di tutto il mondo, che sceglie tante persone apostoli, discepoli e altri e le invia in tutto il mondo per diffondere la sua santa dottrina tra gli uomini di ogni stato e condizione.

[146] Terzo punto. Considero il discorso che Cristo nostro Signore rivolge a tutti i suoi servi e amici che invia a questa missione, raccomandando loro che cerchino di aiutare tutti gli uomini: li condurranno anzitutto a una somma povertà spirituale e, se la divina Maestà così vorrà e intenderà sceglierli, anche alla povertà materiale; poi al desiderio di ricevere umiliazioni e disprezzi, perché da questi nasce l'umiltà. Vi sono perciò tre scalini: il primo è la povertà opposta alla ricchezza, il secondo l'umiliazione e il disprezzo opposti al vano onore del mondo, il terzo l'umiltà opposta alla superbia; da questi tre scalini li guideranno a tutte le altre virtù.



Come rendermi conto se il bene che faccio è autentico? Guardando a dove porta.

Abbiamo detto che Cristo è l'uomo per gli altri: essendo Dio, vive nelle relazioni con le persone quello che vive nel suo essere parte viva del vortice d'amore trinitario. La Verità che è venuto a portare è che l'uomo si realizza quando vive con gli altri una relazione che l'amore rende bella, vitalizzante, gioiosa, rasserenante. Certo anche impegnativa e a volte faticosa, perché ti chiede di uscire dal tuo interesse immediato.

Proprio su questo interesse immediato fa invece leva lo spirito del male, che sottolinea il piacere che può darti il vivere per conquistare le tre S: soldi, sesso successo. Questo chiama bene; che si dimostra tale per l'immediato, ma non regge la prova del tempo e ti presenta sempre il conto.

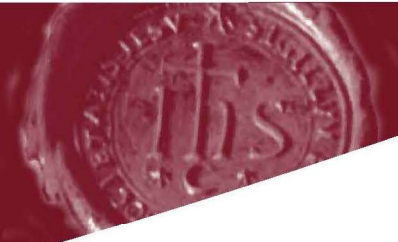
*[147] Primo colloquio. Farò un colloquio con nostra Signora, perché mi ottenga dal suo Figlio e Signore la grazia di essere accolto sotto la sua bandiera, anzitutto in somma povertà spirituale e, se la divina Maestà così vorrà e intenderà scegliermi e accogliere, anche nella povertà materiale; poi sopportando umiliazioni e insulti, per meglio imitarlo in questi, purché possa sopportarli senza peccato di alcuna persona e senza offesa alla divina Maestà. Qui dirò un'Ave Maria.*

*Secondo colloquio. Chiederò lo stesso al Figlio, perché me l'ottenga dal Padre. Qui dirò la preghiera "Anima di Cristo".*

*Terzo colloquio. Chiederò lo stesso al Padre, perché me lo conceda. Qui dirò un Padre nostro.*

A questo punto Ignazio non mi chiede di fare programmi per essere con Cristo, ma di chiedere a Lui di poterlo seguire. Dove ancora non lo so, ma quel che so è che l'amore che Lui vive comporta sacrifici, rinunce, fatiche, misconoscimenti, emarginazione. Lo accetto per essere con Lui? È l'amore che Cristo ha dimostrato affrontando la croce per non rinnegare il suo modo di essere con gli altri, disposto a tutto pur di realizzare il bene autentico. Non è una scelta, questa, da fare con leggerezza: i passaggi che mi chiede di fare (chiedere a Maria, poi a Gesù, infine al Padre) mi obbligano a pensarci a lungo, più volte.

*[148] Nota. Questo esercizio si farà a mezzanotte, poi un'altra volta al mattino; dello stesso esercizio si faranno due ripetizioni, all'ora della messa e all'ora dei vesperi, terminando sempre con*



*i tre colloqui con nostra Signora, con il Figlio e con il Padre. L'esercizio seguente dei tre tipi di uomini si farà un'ora prima della cena.*

## **[149] LO STESSO QUARTO GIORNO**

### **MEDITAZIONE SU TRE TIPI DI UOMINI PER PREPARARSI A SCEGLIERE IL MEGLIO.**

*La solita preghiera preparatoria.*

*[150] Il primo preludio è il soggetto della meditazione: vi sono tre tipi di uomini, ciascuno dei quali ha guadagnato diecimila ducati, ma non in modo limpido né secondo la volontà di Dio; tutti vogliono salvarsi e trovar pace in Dio nostro Signore, togliendosi il peso e l'ostacolo che viene loro dall'affezione al denaro guadagnato.*

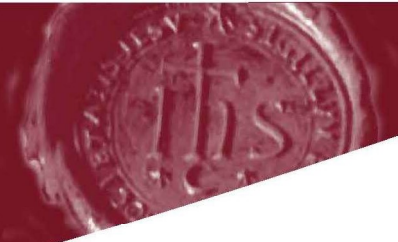
*[151] Il secondo preludio è la composizione vedendo il luogo: qui sarà vedere me stesso alla presenza di Dio nostro Signore e di tutti i santi, per desiderare e conoscere quello che è più gradito alla sua divina Maestà.*

*[152] Il terzo preludio consiste nel domandare quello che voglio: qui chiederò la grazia di scegliere quello che è più utile per la gloria della divina Maestà e per la salvezza della mia anima.*

*[153] Il primo uomo vorrebbe togliere l'affetto al denaro guadagnato, per trovarsi in pace con Dio nostro Signore e potersi salvare, ma non usa i mezzi fino al momento della morte.*

*[154] Il secondo uomo vuole togliere quell'affetto, ma conservare il guadagno, in modo che sia Dio a venire verso di lui; e non si decide a lasciare quel denaro per andare verso Dio, anche se questa fosse per lui la migliore condizione di vita.*

*[155] Il terzo uomo vuole togliere l'affetto e al tempo stesso vuole rimanere indifferente se possedere o no il denaro guadagnato; infatti vuole conservarlo o non conservarlo secondo quello che Dio nostro Signore gli ispirerà e che egli giudicherà più utile per il servizio e la lode della divina Maestà. Intanto si considera completamente distaccato, sforzandosi di non volere quel bene né alcun altro, se non spinto unicamente dal servizio di Dio nostro Signore; sarà così il desiderio di poter meglio servire Dio nostro Signore, che lo spingerà a prendere o a lasciare quel denaro.*



*[156] Colloqui. Si fanno gli stessi tre colloqui che si sono fatti nella precedente contemplazione delle due bandiere [147].*

Una volta che ho deciso di affrontare tutte le difficoltà che la missione comporta, Ignazio mi chiede di far chiarezza sul mio modo di vivere questa scelta. E lo esemplifica facendomi considerare tre persone che si comportano diversamente di fronte a essa.

La prima persona sente che questa è la scelta giusta; ma non riesce a rinunciare al piacere che le tre S le procurano, per cui cerca di giostrarsi con dei compromessi, cercando di salvare capra e cavoli e non fa mai una scelta decisa.

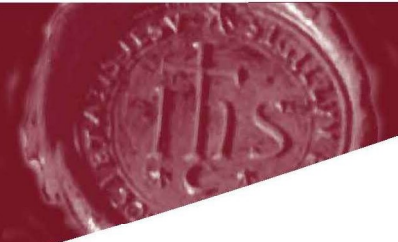
La seconda persona ha fatto la sua scelta per Cristo e si sta impegnando nella missione; ma in questa cerca quei benefici che prima ricavava dal mondo. Ecco allora presentarsi il rischio di fare il bene per ottenere riconoscimento, affetto, ruolo sociale.

La terza persona ha scelto Cristo: è Lui la sola cosa importante, non la missione in sé. Anche lei è soggetta a fragilità e cedimenti, ma continua a mettersi in crisi per rimettere Lui al centro.

*[157] Nota. È da notare che, quando sentiamo inclinazione o ripugnanza verso la povertà materiale, non essendo indifferenti alla povertà o alla ricchezza, per liberarci da questa inclinazione disordinata giova molto chiedere nei colloqui, sebbene sia contro la sensibilità, che il Signore ci scelga per la povertà materiale; vogliamo, chiediamo e imploriamo questo, purché sia per servizio e lode della sua divina bontà.*

Come passare dal modo di essere della prima e della seconda persona a quello della terza? Se non ce la faccio ad avere questa libertà interiore da me stesso, chiedo a Dio la grazia di portarmi ad averne almeno il desiderio. E, per dare peso a questa mia richiesta, gli chiedo di scegliermi per quello che non vorrei, che mi fa paura, contro cui la mia sensibilità si ribella. È un modo per forzarmi a uscire da me stesso e seguirlo, almeno nel desiderio.

Questo suggerimento sarà poi ripreso nei “Tre Modi di Umiltà”.



## **[158] QUINTO GIORNO**

*Contemplazione sulla partenza di Cristo nostro Signore da Nazareth per il fiume Giordano, e sul suo battesimo [273].*

*[159] Prima nota. Questa contemplazione si farà la prima volta a mezzanotte, poi un'altra volta al mattino; della stessa contemplazione si faranno due ripetizioni, all'ora della messa e all'ora dei vesperi, e si farà l'applicazione dei cinque sensi prima della cena. Ciascuno di questi cinque esercizi si comincerà con la solita preghiera preparatoria e i tre preludi com'è indicato nella contemplazione dell'Incarnazione [102] e in quella della Natività [111]; e si concluderà con i tre colloqui della meditazione dei tre tipi di uomini [147], o secondo la nota che segue a questa meditazione [157].*

*[160] Seconda nota. L'esame particolare, dopo il pranzo e dopo la cena, si farà sulle mancanze e le negligenze relative agli esercizi e alle addizioni di questo giorno. Lo stesso vale per i giorni seguenti.*

## **[161] SESTO GIORNO.**

*Contemplazione: Cristo nostro Signore va dal fiume Giordano al deserto, incluso. Si segue in tutto lo stesso metodo del quinto giorno [274].*

## **SETTIMO GIORNO.**

*Sant'Andrea e altri seguono Cristo nostro Signore [275].*

## **OTTAVO GIORNO.**

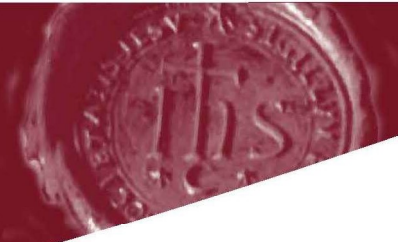
*Il discorso della montagna con le otto beatitudini [278].*

## **NONO GIORNO,**

*Cristo nostro Signore appare ai discepoli sulle onde del lago [280].*

## **DECIMO GIORNO.**

*Il Signore predica nel tempio [288].*



## **UNDICESIMO GIORNO.**

*La risurrezione di Lazzaro [285].*

## **DODICESIMO GIORNO.**

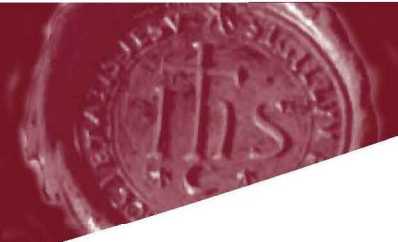
*Il giorno delle Palme [287].*

Da notare che, in tutti questi esercizi, il contenuto dei colloqui riprende sempre la meditazione dei tre tipi di uomini per renderci pienamente conto che la nostra sensibilità ci volge a soddisfare i nostri bisogni, mentre Gesù, nelle vicende della sua vita terrena, li ridimensiona per seguire la sua scelta di essere per gli altri. La grazia da chiedere sarà dunque che Egli ci aiuti a liberarci da queste nostre inclinazioni disordinate e ci metta con Lui.

*[162] Prima nota. In questa seconda settimana le contemplazioni si possono allungare o abbreviare, secondo il tempo che ciascuno vuole impiegare o secondo il frutto che ne ricava. Se si vogliono allungare, si possono considerare altri misteri: la visita di nostra Signora a santa Elisabetta, i pastori, la circoncisione di Gesù bambino, i magi, e così via. Se si vogliono abbreviare, si possono lasciare alcuni dei misteri proposti. Infatti qui si vuole offrire soltanto un'indicazione e un metodo, per poter contemplare meglio e più compiutamente.*

Quella che prima era un'ora completa (mai meno, meglio qualcosa in più) ora diventa elastica. L'esercitante non ha più bisogno di una disciplina per mantenersi in preghiera, perché ora ne ha il gusto: entrare nella vita di Cristo è, a un tempo, entrare sempre più dentro la propria e sentire che quella guarisce questa conformandola a sé. Ignazio gli lascia, dunque, la libertà di costruirsi la propria strada e le proprie tappe nel seguire Gesù nella sua vicenda di vita.

*[163] Seconda nota. La materia dell'elezione (o scelta di vita) si affronterà a partire dalla contemplazione del quinto giorno, da Nazareth al Giordano, nel modo che sarà spiegato dopo [169].*



Ignazio istituisce un parallelismo tra Gesù, che scopre via via, all'interno dei fatti che gli succedono, il proprio modo di realizzare la missione, e me, che guardo alle situazioni che vivo e nei suoi atteggiamenti scopro il modo giusto anche per me di affrontarle.

*[164] Terza nota. Prima di addentrarsi nell'elezione, per affezionarsi alla vera dottrina di Cristo nostro Signore, giova molto considerare e tenere presenti i seguenti tre modi di umiltà, ripensandoci a tratti durante il giorno e facendo i colloqui, come si dirà più avanti [168].*

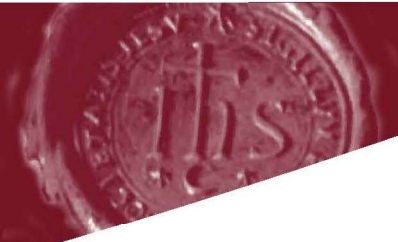
## TRE MODI DI UMILTÀ

*[165] Il primo modo di umiltà è necessario per la salvezza eterna e consiste nell'abbassarmi e umiliarmi, quanto mi è possibile, per obbedire in tutto alla legge di Dio nostro Signore; di modo che io non decida mai di trasgredire alcun comandamento divino o umano che mi obblighi sotto pena di peccato mortale, anche se fossi fatto padrone di tutti i beni di questo mondo, o anche a costo della mia vita terrena.*

*[166] Il secondo modo di umiltà è più perfetto e consiste in questo, che io mi trovi in una disposizione tale da non volere né tendere ad avere la ricchezza piuttosto che la povertà, a cercare l'onore piuttosto che il disonore, a desiderare una vita lunga piuttosto che una vita breve, purché sia uguale il servizio di Dio nostro Signore e la salvezza della mia anima; e inoltre che non decida mai di commettere un peccato veniale, neppure in cambio di tutti i beni del mondo né a costo di perdere la vita.*

*[167] Il terzo modo di umiltà è il più perfetto e consiste in questo: includendo il primo e il secondo modo, e posto che sia uguale la lode e la gloria della divina Maestà, io, per imitare più concretamente Cristo nostro Signore, ed essergli più simile, voglio e scelgo la povertà con Cristo povero piuttosto che la ricchezza, le umiliazioni con Cristo umiliato piuttosto che gli onori; inoltre preferisco essere considerato stolto e pazzo per Cristo, che per primo fu ritenuto tale, piuttosto che saggio e accorto secondo il giudizio del mondo.*

*[168] Nota. A chi desidera raggiungere questo terzo modo di umiltà, giova molto fare i tre colloqui già indicati nella meditazione dei tre tipi di uomini [147, 156], chiedendo che nostro Signore*



*voglia sceglierlo per questa maggiore e più perfetta umiltà, per meglio imitarlo e servirlo, purché sia uguale o maggiore il servizio e la lode della divina Maestà.*

Nelle “Due Bandiere” mi sono reso conto che c’è un reale rischio di perseguire un bene che tale non è. Seguire l’istinto o il buon senso comune può portarmi fuori strada, perché un conto è ciò che dà piacere, un altro ciò che colma il cuore.

Nei “Tre Tipi di Uomini” ho capito che un conto è capire e decidere cosa è giusto fare, un altro portare questa scelta nella vita concreta di ogni giorno, dove la tentazione è sempre quella di tornare al più facile e immediatamente soddisfacente modo di vivere di prima o di tutti.

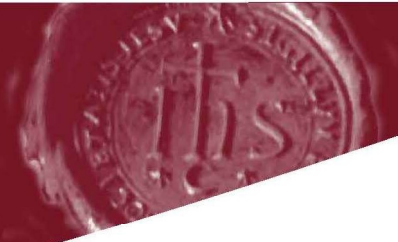
Adesso, nei “Tre Modi di Umiltà”, mi chiedo dove sono e a quale livello voglio essere nella mia intimità col Signore:

1. non tradirlo spudoratamente;
2. usare tutte le accortezze per camminare sulla strada che Lui mi indica;
3. condividere la sua passione per la salvezza del mondo affrontando le croci che mi si presentano.

Ignazio non mi chiede di fare una scelta (che scelta posso mai fare quando non sono nella situazione che me la richiede?), ma di tenere queste considerazioni come sottofondo della preghiera di questi giorni, rendendomi conto che in me c’è una fragilità e un desiderio, e che l’unica cosa che posso fare è presentarli entrambi al Signore (colloqui), chiedendo al Signore, se vorrà, di sostenermi con la sua grazia nel servizio in cui mi vorrà mettere al suo fianco.

### **[169] PREAMBOLO PER FARE L'ELEZIONE.**

*Per fare una buona elezione, in quanto dipende da me, bisogna che la mia intenzione sia pura e indirizzata soltanto al fine per cui sono creato, cioè la lode di Dio nostro Signore e la salvezza della mia anima. Perciò, qualunque sia la mia scelta, deve essere tale da aiutarmi a raggiungere il fine per cui sono creato, non subordinando o piegando il fine al mezzo, ma il mezzo al fine. Infatti*

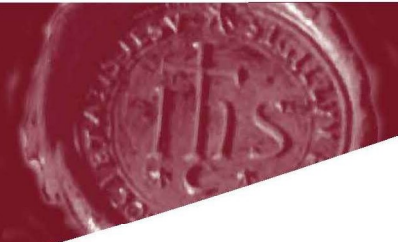


*accade che molti prima scelgono di sposarsi e poi di servire Dio nel matrimonio, mentre lo sposarsi è un mezzo e servire Dio è il fine; così pure vi sono altri che prima desiderano ottenere benefici ecclesiastici e poi servire Dio in essi. In questo modo essi non vanno direttamente a Dio, ma vogliono che Dio venga direttamente incontro alle loro affezioni disordinate; così fanno del fine un mezzo e del mezzo un fine, e quello che dovrebbero mettere per primo, lo mettono per ultimo. Perciò devo propormi prima di tutto il voler servire Dio, che è il fine, e poi, se è più conveniente, di ricevere un beneficio o di prendere moglie, che sono mezzi per il fine. Nulla dunque deve spingermi a prendere questi mezzi o a rinunciarvi, se non unicamente il servizio e la lode di Dio nostro Signore e la salvezza eterna della mia anima.*

Eccomi giunto al momento in cui sono chiamato a concretizzare, a dare forma al modo in cui lasciare che il Signore agisca attraverso di me.

Ignazio mette in guardia dallo scegliere adesso il tipo di servizio in cui impegnarmi per costruire il Regno: c'è il rischio di usare il criterio di ciò che mi piace, di ciò che mi realizza (che è il modo di scegliere del secondo tipo di uomo). No: quello che devo scegliere è un modo di essere che poi io possa vivere in qualsiasi tipo di servizio la vita mi porti a esercitare. Guardando a Cristo, un certo suo modo di essere lo sento risuonare più armonicamente con la mia personalità, sento che è proprio quel che vorrei essere e quando immagino di viverlo mi sento colmare il cuore e una grande pace mi invade, anche se accompagnata dalla consapevolezza che non sarà facile viverlo.

Siamo arrivati a chiarire questo punto: prima si deve scegliere il modo di essere Cristo nel mondo (questo Ignazio lo chiama il "fine") e solo dopo in quale servizio concretizzarlo (questo Ignazio lo chiama il "mezzo"). Questo per non correre il rischio di vivere Cristo in quel che mi piace e mi realizza (e il resto dove lo metto? e quando incontro delle difficoltà che me lo rendono meno piacevole e realizzante cosa faccio?). No: prima viene il mio vivere con Cristo e poi, io e Lui assieme, vediamo come concretizzarlo in pratica, a partire dai miei impegni già stabiliti (famiglia, lavoro, ecc.) prima ancora di trovare qualcosa di nuovo con cui realizzare il Regno.



Ora, il mondo, con i suoi mille bisogni, mi presenta un ventaglio di diversissime possibilità di impegno. Come scegliere quella in cui inserirmi (mezzo=azione), vivendo anche in essa il mio personale stile di essere Cristo (fine=atteggiamento)? Vediamolo nei punti che seguono (validi qualunque tipo di scelta ci troviamo a dover operare).

Innanzitutto una premessa (170-174): ci sono situazioni in cui mi trovo a vivere su cui devo prendere una decisione e altre, invece, da accettare così come sono.

**[170] CONSIDERAZIONE PER CONOSCERE SU CHE COSA SI DEVE FARE  
L'ELEZIONE: COMPRENDE QUATTRO PUNTI E UNA NOTA.**

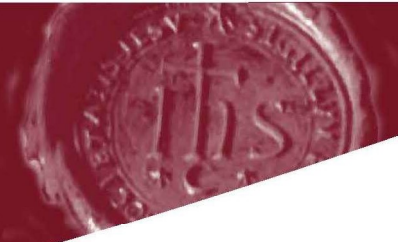
*Primo punto. È necessario che tutto quello su cui vogliamo fare l'elezione sia indifferente o buono in se stesso, e che sia approvato dalla santa madre Chiesa gerarchica, e non cattivo o in contrasto con essa.*

Ovvio: il discernimento non si fa per scegliere tra una cosa buona e una cosa cattiva! Qui non c'è discernimento da fare, perché il male è da scartare a priori. Il discernimento si fa per capire, tra diverse cose buone, qual è la migliore per me.

*[171] Secondo punto. Alcune cose sono soggette ad elezione immutabile, come il sacerdozio e il matrimonio; altre sono soggette ad elezione mutabile, come accettare benefici ecclesiastici o rinunciarvi, accettare beni terreni o rifiutarli.*

*[172] Terzo punto. Una volta fatta un'elezione immutabile, questa non si può annullare; perciò non c'è più niente da scegliere: così è, per esempio, per il matrimonio e il sacerdozio. Si noti soltanto che, se questa elezione non è stata fatta correttamente e nel modo dovuto, cioè senza alcuna affezione disordinata, bisogna pentirsi e impegnarsi a condurre una vita onesta in quella condizione scelta. Non sembra che una tale elezione sia una vocazione divina, perché è disordinata e distorta; perciò sbagliano molti che considerano un'elezione distorta e cattiva come una vocazione divina; infatti ogni vocazione divina è sempre pura e limpida, senza mescolarvi ricerca di benessere o alcuna altra affezione disordinata.*

Ora mi trovo che certe scelte le ho già fatte e le sto vivendo. Alcune di queste mi impegnano assieme ad altre persone e stanno qualificando il mio modo di essere nella vita; le ho prese



di fronte alla comunità con un impegno formale che mi vincola ad esse per tutta la vita, come può essere il matrimonio, l'ordine, i voti religiosi. Questa scelta è stata la mia risposta a una vocazione divina? Non lo è stata perché attraverso di essa cercavo di soddisfare qualche mio bisogno? Non importa: prevale la scelta immutabile già fatta. In un caso come nell'altro cercherò di santificarmi in questa condizione in cui mi trovo.

*[173] Quarto punto. Se qualcuno ha fatto un'elezione mutabile correttamente e nel modo dovuto, cioè senza mire terrene o mondane, non c'è motivo che faccia di nuovo l'elezione, ma si perfezioni quanto può nella scelta fatta.*

*[174] Nota. Quando l'elezione mutabile non è stata fatta con sincerità e nel modo dovuto, giova rifarla correttamente, se si desidera ricavarne frutti abbondanti e molto graditi a Dio nostro Signore.*

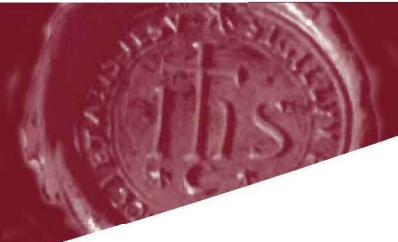
Certe altre scelte sono invece impegni che ho preso in una certa situazione spinto da considerazioni varie. Alla luce del modo di essere che ho deciso di vivere (fine) è giusto che le riconsideri per farle diventare al meglio un mezzo per realizzarlo o addirittura le cambi se mi rendono problematico viverlo.

Bene: ora mi metto di fronte alla situazione da discernere per prendere una decisione. Mi posso trovare in tre diverse situazioni:

### **[175] TRE TEMPI PER FARE, IN CIASCUNO DI ESSI, UNA SANA E BUONA ELEZIONE.**

*Il primo tempo è quando Dio nostro Signore muove e attira la volontà, in modo che la persona fedele compie quello che le viene proposto senza alcuna incertezza o possibilità di incertezza, come fecero San Paolo e San Matteo seguendo Cristo nostro Signore.*

La prima situazione è quando la scelta mi si presenta come un'ispirazione che proviene direttamente da Dio. Non è frequente, ma possibile, soprattutto quando si tratta di scelte di vita. E comunque è preparata da una lotta interiore in cui Dio si fa improvvisamente presente con una parola semplice e decisiva, di una chiarezza che non lascia dubbi.



*[176] Il secondo tempo è quando si acquista sufficiente chiarezza di idee, attraverso l'esperienza delle consolazioni e del discernimento dei diversi spiriti.*

La seconda situazione è quella in cui le alternative di scelta sono appoggiate e contrastate da mozioni interiori. Interpretando le mozioni (pensiero + sentimento), si applica il metodo del discernimento degli spiriti fino a giungere a una chiarezza sulla scelta da fare.

*[177] Il terzo tempo è un tempo tranquillo: è quando si considera anzitutto per qual fine l'uomo è nato, cioè per lodare Dio nostro Signore e per salvare la propria anima; e quindi, desiderando questo fine, si sceglie come mezzo uno stato di vita fra quelli approvati dalla Chiesa, per essere aiutati a servire il Signore e a salvare la propria anima. Si intende per tempo tranquillo quello in cui l'anima non è agitata da diversi spiriti ed esercita le sue facoltà naturali liberamente e tranquillamente.*

La terza situazione è quella in cui l'anima non è agitata da alcuno spirito. Probabilmente si tratta allora di scelte a cui non si attribuisce una grande importanza. In questo caso si tratta di valutare i pro e i contro di ciascuna scelta in funzione del raggiungimento del fine della propria vita.

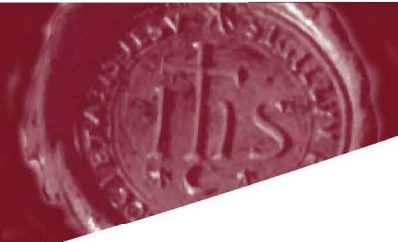
*[178] Se l'elezione non si fa nel primo o nel secondo tempo, si propongono due modi per farla in questo terzo tempo.*

Vediamo nello specifico come fare una scelta con il metodo valutativo:

## **PRIMO MODO DI FARE UNA SANA E BUONA ELEZIONE: COMPRENDE SEI PUNTI.**

*Primo punto. Devo mettermi davanti quello su cui voglio fare l'elezione, per esempio un ufficio o un beneficio da accettare o da rifiutare, o qualsiasi altra cosa che sia soggetta ad elezione mutabile.*

Innanzitutto devo chiarire bene le due diverse alternative: in che situazione mi trovo se faccio la scelta A e in quale se non la faccio o se faccio la scelta B. Applicando il metodo della contemplazione, posso immaginarmi come vivo nell'una e nell'altra prospettiva.



*[179] Secondo punto. Devo tener presente il fine per cui sono creato, che è lodare Dio nostro Signore e salvare la mia anima; e insieme devo rimanere indifferente, senza alcuna affezione disordinata, in modo che non sia propenso o affezionato ad accettare la cosa proposta piuttosto che a rifiutarla o a rifiutarla piuttosto che ad accettarla, ma mi tenga in equilibrio come il peso sul braccio di una stadera, per compiere quello che giudicherò più utile per la gloria e la lode di Dio nostro Signore e per la salvezza della mia anima.*

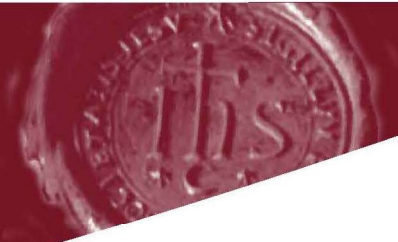
*[180] Terzo punto. Devo chiedere a Dio nostro Signore di muovere la mia volontà e di farmi capire quello che devo fare circa la cosa proposta, perché sia per sua maggiore lode e gloria; e insieme devo riflettere bene e sinceramente con il mio intelletto, e fare l'elezione secondo la sua santissima e benevola volontà.*

Riconosco quali motivazioni mi spingono emotivamente verso l'una o l'altra alternativa (paure, pigriazie, affezioni disordinate) e le presento a Dio perché mi aiuti a non farmene influenzare: il mio fine, infatti, non è scegliere quel che mi dà più piacere o realizzazione, ma quel che è giusto per la salvezza comune.

*[181] Quarto punto. Devo considerare, ragionando, quali vantaggi o utilità ci siano, unicamente in ordine alla lode di Dio e alla salvezza della mia anima, nell'aver l'incarico o il beneficio proposto; e viceversa considerare quali svantaggi e pericoli vi siano nell'averli. Devo fare lo stesso nella seconda parte, cioè considerare vantaggi e utilità nel non averli, e viceversa svantaggi e pericoli nel non averli.*

Tenendo presente cosa voglio essere in Dio, il modo di essere con cui Cristo mi chiama a renderlo presente nel mondo (quello che abbiamo chiamato "fine"), valuto i pro e i contro di ciascuna alternativa, ciò che in esse mi aiuta e cosa mi ostacola nel raggiungerlo. A ogni pro e a ogni contro attribuisco un peso, un punteggio, in funzione della sua importanza.

*[182] Quinto punto. Dopo avere così esaminato e valutato da ogni punto di vista la cosa proposta, devo osservare da quale parte propende di più la ragione, e decidere sulla cosa in questione seguendo il maggiore stimolo della ragione senza alcun influsso della sensibilità.*



La scelta va fatta sommando il peso dei pro e sottraendo il peso dei contro che ho attribuito a ciascuna alternativa. Quale delle due alternative ha il peso maggiore?

*[183] Sesto punto. La persona che ha fatto tale elezione o deliberazione, deve andare subito a pregare davanti a Dio nostro Signore e ad offrirgli la sua elezione, perché la divina Maestà voglia accettarla e confermarla, se è per suo maggiore servizio e lode.*

Ancora una volta prendo le distanze da quelle che possono essere le mie preferenze istintive e chiedo a Dio di confermare il mio discernimento offrendogli il tempo perché si manifesti la sua conferma. Che può essere una coscienza profonda che quella è l'unica cosa da fare, accompagnata da una pace vasta, profonda e duratura, o, perlomeno, una non disconferma.

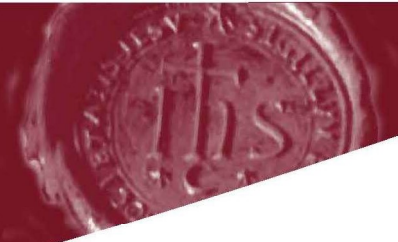
#### **[184] SECONDO MODO DI FARE UNA SANA E BUONA ELEZIONE: COMPRENDE QUATTRO REGOLE E UNA NOTA.**

*Prima regola. L'amore che mi muove e mi induce a scegliere una determinata cosa deve discendere dall'alto, cioè dall'amore di Dio, così che io senta prima di tutto che l'amore più o meno grande per la cosa che scelgo è soltanto amore per il Creatore e Signore.*

*[185] Seconda regola. Devo immaginare una persona che non ho mai visto né conosciuto e, desiderando per lei ciò che è più perfetto, considerare quello che le direi di fare e di scegliere per la maggior gloria di Dio nostro Signore e per la maggior perfezione della sua anima; farò quindi lo stesso, osservando la norma che propongo all'altro.*

*[186] Terza regola. Devo considerare, come se fossi in punto di morte, il criterio e la misura che allora vorrei aver tenuto nella presente elezione; e così regolandomi, prenderò fermamente la mia decisione.*

*[187] Quarta regola. Devo immaginare e considerare come mi troverò nel giorno del giudizio, pensando come allora vorrei aver deciso circa la cosa presente, e osserverò ora la norma che allora vorrei aver seguito, per averne allora piena soddisfazione e gioia.*



*[188] Nota. Dopo aver osservato le regole precedenti, per la mia eterna salvezza e pace, farò la mia elezione e la mia offerta a Dio nostro Signore, secondo il sesto punto del primo modo di fare elezione [183].*

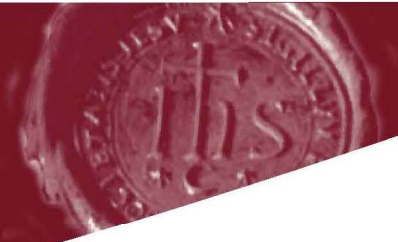
A volte potrei essere così agitato, così emotivamente preso, che nessuno dei metodi precedenti riesce ad aiutarmi. Provo allora con il metodo della disidentificazione. Scelgo:

- quel che consiglierei a una persona che si trovasse nella mia stessa situazione;
- quel che avrei voluto scegliere oggi, immaginandomi nel momento in cui mi troverò a fare i conti della mia esistenza;
- quel che avrei voluto scegliere oggi, immaginandomi nel momento in cui mi troverò faccia a faccia col mio Signore.

#### **[189] PER EMENDARE E RIFORMARE IL PROPRIO STATO DI VITA.**

*Un'avvertenza per coloro che sono legati a una dignità ecclesiastica o al matrimonio, sia che abbiano molti beni terreni, sia che non ne abbiano. Se non hanno la possibilità o la risoluta volontà di fare l'elezione su cose soggette a elezione mutabile, giova molto, invece di proporre loro l'elezione, presentare un metodo per emendare e riformare lo stato di vita proprio di ciascuno, indirizzando la loro esistenza e il loro stato di vita alla gloria e lode di Dio nostro Signore e alla salvezza della propria anima. Per raggiungere e conseguire questo fine, chi si trova in tale condizione deve considerare a lungo, attraverso gli esercizi e i modi di fare l'elezione già spiegati [175-188], quale genere di casa e di servitù deve avere, come dirigerla e governarla, come educarla con la parola e con l'esempio; così anche riguardo ai suoi averi, quanto destinare per la famiglia e la casa e quanto per essere distribuito ai poveri o in altre opere pie, senza volere o cercare, in tutto e per tutto, nient'altro che la maggior lode e gloria di Dio nostro Signore. Ciascuno, infatti, deve pensare che tanto progredirà nella vita spirituale, quanto si libererà dell'amore di sé, della propria volontà e del proprio interesse.*

È il caso di chi non ha la volontà o la possibilità o la capacità di prendere in mano radicalmente la propria vita per darle una svolta radicale al seguito di Cristo.



Nelle scelte che si trova comunque a dover affrontare, veda almeno di tener conto di ciò che Cristo farebbe.

## TERZA SETTIMANA

**[190] PRIMO GIORNO.**

**PRIMA CONTEMPLAZIONE, A MEZZANOTTE: CRISTO NOSTRO SIGNORE DA BETANIA A GERUSALEMME, SINO ALL'ULTIMA CENA INCLUSA [289].**

**COMPRENDE LA PREGHIERA PREPARATORIA, TRE PRELUDI, SEI PUNTI E UN COLLOQUIO.**

*La solita preghiera preparatoria.*

*[191] Il primo preludio consiste nel richiamare il soggetto della contemplazione: Cristo nostro Signore invia due discepoli da Betania a Gerusalemme per preparare la cena, poi arriva anche lui con gli altri discepoli; dopo aver mangiato l'agnello pasquale e aver cenato, lava i piedi ai discepoli e offre loro il suo santissimo Corpo e il suo prezioso Sangue; infine, uscito Giuda per andare a vendere il suo Signore, rivolge loro un discorso.*

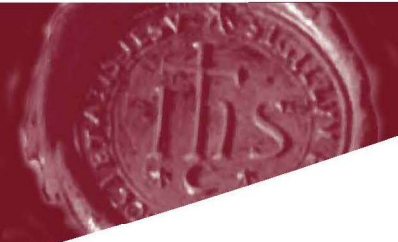
*[192] Il secondo preludio è la composizione vedendo il luogo: qui sarà considerare la strada da Betania a Gerusalemme, se è larga, stretta, piana, e via dicendo; così pure il luogo della cena, se è grande, piccolo, fatto in un modo o in un altro.*

*[193] Il terzo preludio consiste nel domandare quello che voglio: qui sarà chiedere dolore, afflizione e vergogna, perché il Signore va incontro alla passione per i miei peccati.*

*[194] Primo punto: vedo le persone presenti alla cena e, riflettendo su me stesso, cerco di ricavarne qualche frutto.*

*Secondo punto: ascolto quello che dicono e, allo stesso modo, cerco di ricavarne qualche frutto.*

*Terzo punto: osservo quello che fanno e cerco di ricavare qualche frutto.*



[195] Quarto punto: considero quello che Cristo nostro Signore soffre o vuole soffrire nella sua umanità, secondo il passo che sto contemplando; qui comincerò con molta energia a suscitare in me il dolore, la tristezza e il pianto; e farò lo stesso negli altri punti che seguono.

[196] Quinto punto: considero che la divinità si nasconde; infatti potrebbe annientare i suoi nemici e non lo fa, e lascia che la santissima umanità soffra tanto crudelmente.

[197] Sesto punto: considero che egli soffre tutto questo per i miei peccati, e che cosa devo fare e soffrire io per lui.

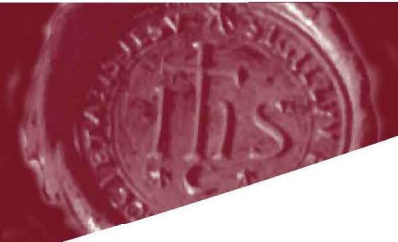
[198] Colloquio. Alla fine farò un colloquio con Cristo nostro Signore e dirò un Padre nostro.

[199] Nota. È da notare, come in parte si è detto sopra [54], che nei colloqui devo ragionare e chiedere secondo l'argomento trattato, vale a dire secondo che mi senta tentato o consolato, secondo che desideri una virtù o un'altra, secondo che intenda disporre di me in un senso o in un altro, secondo che voglia addolorarmi o gioire per quello che contemplo; alla fine chiederò quello che più intensamente desidero su qualche punto particolare. In questo modo posso fare un solo colloquio con Cristo nostro Signore; oppure, se l'argomento o la devozione lo consentono, posso fare tre colloqui, uno con la Madre, un altro con il Figlio e un terzo con il Padre, nella stessa forma indicata nella seconda settimana, nella meditazione dei tre tipi di uomini [156] con la nota che segue ad essa [157].

Osserviamo la dinamica che Ignazio vuol suscitare in me.

Mi immergo nella scena evangelica come fossi presente, ma come spettatore: osservo, ascolto cosa dicono e cosa fanno i personaggi e poi mi ritiro in disparte "per ricavarne qualche frutto". È una partecipazione da esterno: prendo appunti su ciò che sento importante per me.

Mi immergo poi nell'animo di Cristo: quali sono i suoi sentimenti, i suoi pensieri, le sue intenzioni. Mi lascio toccare da quel che Lui prova, e ascolto ciò che questo suscita in me. Dall'esterno, la partecipazione passa all'interno: il protagonista non è qui la mente, ma il cuore, non il ragionamento, ma l'affettività.



Dalle emozioni che sto provando emergono dei pensieri, che ora osservo. Ma, avendo vissuto una partecipazione emotiva, dove ho sentito l'intensità dell'amore che mi vuole raggiungere, questi pensieri non possono che essere desideri di essere uno con Lui, in quanto sentirsi amati suscita necessariamente amore.

Alla fine il colloquio porta questi desideri a specificarsi, a concretizzarsi, perché, come dirà più avanti (230), *"l'amore si deve porre più nei fatti che nelle parole"*.

## **[200] SECONDA CONTEMPLAZIONE, AL MATTINO: DAL CENACOLO ALL'ORTO DEGLI ULIVI INCLUSO.**

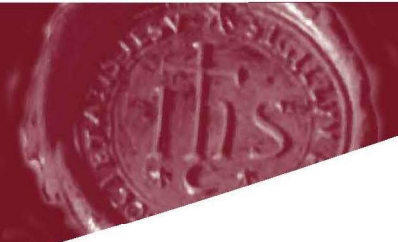
*La solita preghiera preparatoria.*

**[201]** *Il primo preludio è il soggetto della contemplazione: Cristo nostro Signore con i suoi undici discepoli discende dal monte Sion, dove ha fatto la cena, verso la valle di Giosafat; lascia otto di loro in un punto della valle e gli altri tre in un punto dell'orto; mettendosi a pregare, suda con un sudore simile a gocce di sangue; dopo aver pregato a tre riprese il Padre, sveglia i tre discepoli; con la sua voce fa cadere a terra i nemici e riceve da Giuda il bacio di pace; dopo che San Pietro ha tagliato a Malco un orecchio, lo rimette al suo posto; arrestato come un malfattore, viene portato giù per la valle e poi su per il pendio fino alla casa di Anna.*

**[202]** *Il secondo preludio consiste nel vedere il luogo: qui sarà considerare la strada dal monte Sion alla valle di Giosafat, e così pure l'orto, se è largo, lungo, fatto in un modo o in un altro.*

**[203]** *Il terzo preludio consiste nel domandare quello che voglio: quello che è da chiedere propriamente nella passione è dolore con Cristo addolorato, afflizione con Cristo afflitto, lacrime e pena interna per tanta pena che Cristo ha sofferto per me.*

**[204]** *Prima nota. In questa seconda contemplazione, dopo aver fatto la preghiera preparatoria e i tre preludi già indicati, si procederà con i punti e il colloquio come nella prima contemplazione sull'ultima cena; all'ora della messa e a quella dei vesperi si faranno due ripetizioni sulla prima e la seconda contemplazione; poi, prima della cena, si farà l'applicazione dei sensi sulle stesse contemplazioni; si premetteranno sempre la preghiera preparatoria e i tre preludi, secondo*



*l'argomento trattato, con lo stesso procedimento indicato e spiegato nella seconda settimana [119, 159; cfr. 72].*

*[205] Seconda nota. L'esercitante farà ogni giorno i cinque esercizi o meno, secondo che l'età, la disposizione e il temperamento glielo consentono.*

*[206] Terza nota. In questa terza settimana si modificheranno in parte la seconda e la sesta addizione. La seconda: appena sveglio, mi ricorderò dove vado e a che scopo, e richiamerò sinteticamente la contemplazione che intendo fare, secondo il mistero; mentre mi alzo e mi vesto, mi sforzerò di rattristarmi e di addolorarmi per tanto dolore e tanta sofferenza di Cristo nostro Signore. La sesta addizione si modificherà cercando di non richiamare pensieri lieti, anche se buoni e santi, come quelli della risurrezione e del paradiso, ma piuttosto stimolandomi a dolore, pena e angoscia, richiamando spesso alla memoria i travagli, le fatiche e i dolori che Cristo nostro Signore sopportò dalla nascita fino al mistero della passione nel quale mi trovo in quel momento.*

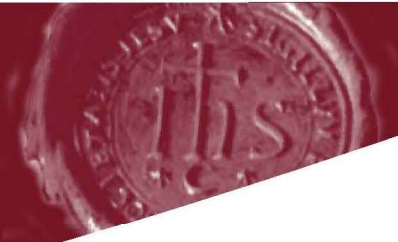
*[207] Quarta nota. L'esame particolare, sugli esercizi e su queste addizioni, si farà come nella settimana precedente [160].*

Ignazio si rende conto che le contemplazioni della terza settimana sono estremamente faticose per il loro impatto emotivo. Lascia allora sia l'esercitante a graduare l'impegno, per non cadere sotto il peso della croce. Il Crocifisso ci chiama a riconoscerlo salvatore, non a sostituirci a Lui!

Raccomanda invece di mantenere il clima emotivo: anche al di fuori dei momenti di preghiera, il pensiero si mantenga unito a Cristo nella sua attuale vicenda, mettendoci al suo fianco e partecipando ai suoi sentimenti.

## **[208] SECONDO GIORNO.**

*A mezzanotte: contemplazione dall'orto degli ulivi alla casa di Anna inclusa [291]; al mattino: dalla casa di Anna alla casa di Caifa inclusa [292]; poi le due ripetizioni e l'applicazione dei sensi, come si è già indicato [204].*



## **TERZO GIORNO.**

*A mezzanotte: dalla casa di Caifa a Pilato incluso [293]: al mattino da Pilato a Erode incluso. [294]; poi le ripetizioni e l'applicazione dei sensi, con lo stesso procedimento già indicato.*

## **QUARTO GIORNO.**

*A mezzanotte: da Erode a Pilato [295], considerando e contemplando fino a metà dei misteri della casa di Pilato; nell'esercizio del mattino: gli altri misteri che rimangono della stessa casa; poi le ripetizioni e l'applicazione dei sensi, come si è indicato [204].*

## **QUINTO GIORNO.**

*A mezzanotte: dalla casa di Pilato fino alla crocifissione [296]; al mattino: da quando fu innalzato sulla croce fino a quando spirò [297]; poi le due ripetizioni e l'applicazione dei sensi [204].*

## **SESTO GIORNO.**

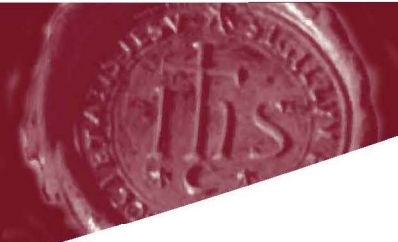
*A mezzanotte: dalla deposizione dalla croce fino al sepolcro escluso; al mattino: dal sepolcro incluso [298] fino alla casa dove si recò nostra Signora dopo la sepoltura del Figlio.*

## **SETTIMO GIORNO.**

*Nell'esercizio della mezzanotte e in quello del mattino, contemplazione di tutta intera la passione; al posto delle due ripetizioni e dell'applicazione dei sensi, per tutto quel giorno si consideri, quanto più spesso si potrà, come il corpo santissimo di Cristo nostro Signore rimase sciolto e separato dall'anima, e dove e come fu sepolto; così pure si consideri la solitudine di nostra Signora colma di tanto dolore e angoscia; poi, a parte, la solitudine dei discepoli.*

**[209] Nota.** È da notare che chi vuole trattenersi più a lungo sulla passione deve considerare in ogni contemplazione meno misteri: per esempio, nella prima contemplazione soltanto l'ultima cena, nella seconda la lavanda dei piedi, nella terza il dono dell'Eucarestia, nella quarta il discorso che Cristo rivolse ai discepoli; e così per le contemplazioni sugli altri misteri.

*Così pure, terminata la passione, si può riprendere per un giorno intero metà della passione, il secondo giorno l'altra metà e il terzo giorno di nuovo tutta la passione.*



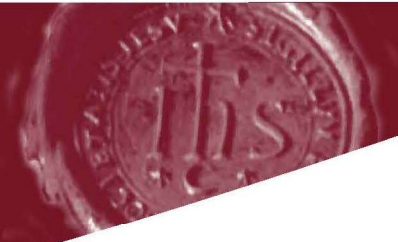
*Invece, chi desidera dedicare meno tempo alla passione può considerare a mezzanotte l'ultima cena, al mattino l'orto degli ulivi, all'ora della messa la casa di Anna, all'ora dei vesperi la casa di Caifa e nell'ora prima della cena la casa di Pilato. In questo modo, non facendo le ripetizioni né l'applicazione dei sensi, si faranno ogni giorno cinque diversi esercizi, con un mistero diverso di Cristo nostro Signore per ciascun esercizio. Terminata così tutta la passione, si può riprendere in un altro giorno la passione tutta intera, in un solo esercizio o in diversi, come sembrerà meglio per ricavarne frutto.*

Interessanti le indicazioni del settimo giorno. Nei giorni precedenti ci si è immersi in parti specifiche della passione; ora la si rivive nella sua interezza guidati da una specifica chiave di lettura: la solitudine. La solitudine dell'anima di Cristo staccata dal suo corpo, la solitudine di sua madre, la solitudine dei discepoli. Più della sofferenza fisica, quel che ci distrugge dentro è lo strappo dalle relazioni con le persone che amiamo.

## **[210] REGOLE PER TROVARE IN AVVENIRE LA GIUSTA MISURA NEL VITTO**

Perché Ignazio mette qui, a conclusione della terza settimana, le regole sul vitto? Ci offre un mezzo per entrare nello spirito di questa fase, ricreando le condizioni per vivere anche noi una piccola passione e avvicinarci così a ciò che sta vivendo Cristo nel periodo che stiamo contemplando. A partire da questa esperienza di astinenza, osservando quanto effettivamente può essere indotto da un appetito nervoso o goloso e non dall'assecondare le necessità del nostro corpo, possiamo individuare la giusta misura da tenere nel nutrirci.

Essendo finalizzate a questo obiettivo, queste regole sono limitate a questo periodo e diventa quindi fattibile l'osservarle. Per l'avvenire è soltanto la giusta misura, com'è stata individuata, a doversi osservare. Tenendo conto che di questa misura fa parte non solo una certa quantità, ma anche una certa qualità e una certa piacevolezza. Per questo Ignazio invita a rifarsi a come vediamo Cristo mangiare assieme agli apostoli, così da non metterci moralisticamente dalla parte di chi dice di lui "Ecco un mangione e un beone" (Mt 11, 19). Bisogna guardarsi da esagerazioni ascetiche che porterebbero a una vita triste e alla tentazione della vanagloria! Come dirà più avanti (229), dalla quarta settimana, "invece della



*penitenza, osserverò la temperanza e il giusto mezzo”, concedendomi ciò “che mi può essere utile per gioire nel mio Creatore e Redentore”.*

**Prima regola.** *Dal pane conviene astenersi meno, perché di solito per questo cibo l'appetito non è disordinato e la tentazione non è forte come per gli altri cibi.*

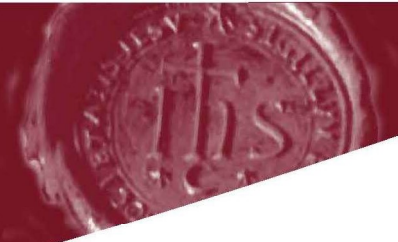
**[211] Seconda regola.** *Dal bere sembra che convenga astenersi più che dal mangiare il pane; perciò bisogna considerare bene quanto è utile per farne uso, e quanto è dannoso per eliminarlo.*

**[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.*

**[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.*

**[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 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.*

**[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.*



**[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.

**[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.

Quello dell'ottava regola è un suggerimento utile in generale, al di là di questo ambito.

Spesso le tentazioni ci vincono in velocità: ci saltano addosso e ci trascinano con sé. Lì per lì non abbiamo il tempo di pensare, valutare, decidere. Se però sappiamo che lì tendiamo a cadere, questi ragionamenti possiamo farli prima, in un tempo tranquillo, e decidere cosa faremo quando si presenterà l'occasione.

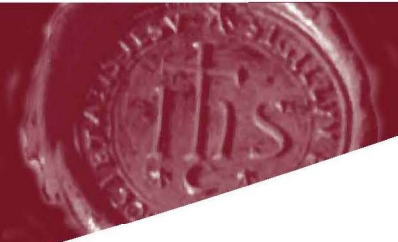
## QUARTA SETTIMANA

**[218] PRIMA CONTEMPLAZIONE: CRISTO NOSTRO SIGNORE APPARE A NOSTRA SIGNORA [299].**

*La solita preghiera preparatoria.*

**[219]** Il primo preludio è il soggetto della contemplazione: dopo che Cristo spirò sulla croce e il corpo rimase separato dall'anima, ma sempre unito con la divinità, la sua anima beata discese agli inferi, ugualmente unita con la divinità; liberò di là le anime giuste e, ritornato al sepolcro e resuscitato, apparve in corpo e anima alla sua Madre benedetta.

**[220]** Il secondo preludio è la composizione vedendo il luogo: qui sarà vedere la disposizione del santo sepolcro e l'ambiente o la casa di nostra Signora, osservando le sue parti separatamente, per esempio la stanza, il posto di preghiera, e così via.



[221] *Il terzo preludio consiste nel domandare quello che voglio: qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo nostro Signore.*

[222] *Primo, secondo e terzo punto: sono gli stessi che si sono considerati nell'ultima cena di Cristo nostro Signore [194].*

[223] *Quarto punto: considero che la divinità, che nella passione sembrava nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosamente nella santissima risurrezione, attraverso i suoi veri e meravigliosi effetti.*

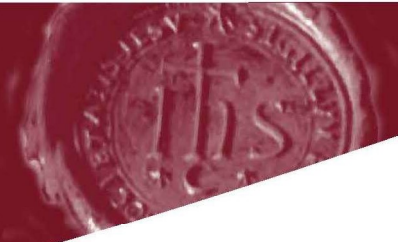
[224] *Quinto punto: considero la funzione di consolatore che Cristo nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di consolarsi fra amici.*

[225] *Colloquio. Alla fine farò un colloquio o più colloqui, secondo l'argomento trattato, e dirò un Padre nostro.*

Nel settimo giorno della terza settimana avevamo visto come la sofferenza più grande sia la separazione da ciò che amiamo: l'anima di Cristo staccata dal suo corpo, la separazione da sua madre, la separazione dai suoi discepoli. La risurrezione è la riunione di queste separazioni: *"apparve in corpo e anima alla sua Madre benedetta"*.

Come questa separazione mi aveva toccato in terza settimana, portandomi a provare dolore, afflizione e vergogna, perché la mia separazione da Lui lo aveva portato alle sue separazioni per venirmi a cercare nei miei inferni, così ora posso allietarmi e gioire intensamente perché l'Amore ha vinto sulle separazioni, e ciò che era lontano ora è riunito, è ridiventato uno. Anch'io sono tornato a essere uno con Lui. Vinta la solitudine, Cristo diventa consolatore: se Lui è venuto a cercarmi dove mi ero nascosto lontano da Lui, chi, che cosa ora potrà separarmi dal suo amore? (Rm 8, 35).

[226] *Prima nota. Nelle contemplazioni seguenti si continua con tutti i misteri dalla risurrezione fino all'ascensione inclusa, nel modo indicato più avanti [227]; per il resto, in tutta la settimana della risurrezione, si seguono e si mantengono la stessa forma e lo stesso metodo seguiti in tutta la settimana della passione [204]. Così, per questa prima contemplazione sulla risurrezione, quanto ai preludi ci si regola secondo l'argomento trattato; i cinque punti sono gli stessi, e anche le*



*addizioni che vengono più avanti sono le stesse [229]; per tutto il resto cioè per le ripetizioni, l'applicazione dei cinque sensi, l'allungare o abbreviare i misteri, e così via ci si può regolare con il metodo della settimana della passione [204, 205].*

*[227] Seconda nota. Ordinariamente in questa quarta settimana è opportuno, più che nelle tre precedenti, fare quattro esercizi e non cinque: il primo al mattino appena alzati; il secondo all'ora della messa o prima del pranzo, invece della prima ripetizione; il terzo all'ora dei vesperi, invece della seconda ripetizione; il quarto prima della cena, facendo l'applicazione dei cinque sensi sui tre esercizi di quel giorno, fermando l'attenzione e trattenendosi più a lungo sui punti più importanti e dove ciascuno ha sentito maggiori ispirazioni e gusti spirituali.*

*[228] Terza nota. In tutte le contemplazioni è stato proposto un determinato numero di punti (di solito tre o cinque); tuttavia colui che contempla può fissarne un numero maggiore o minore, come meglio si trova disposto; perciò, prima di incominciare la contemplazione, giova molto prevedere e stabilire un numero determinato di punti da meditare.*

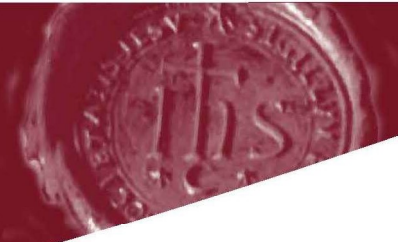
*[229] Quarta nota. In questa quarta settimana, fra le dieci addizioni, si devono modificare la seconda, la sesta, la settima e la decima.*

*La seconda: appena sveglio, mi ricorderò la contemplazione che sto per fare, volendo gioire e allietarmi per la grande gioia e letizia di Cristo nostro Signore [221].*

*La sesta: richiamerò alla memoria e penserò cose che suscitano piacere, letizia e gioia spirituale, come per esempio il paradiso.*

*La settima: procurerò di valermi della luce o delle opportunità della stagione, come il fresco d'estate e il sole e il riscaldamento d'inverno, in quanto penso o prevedo che mi può essere utile per gioire nel mio Creatore e Redentore.*

*La decima: invece della penitenza, osserverò la temperanza e il giusto mezzo, a meno che non vi sia obbligo di digiuno o di astinenza comandati dalla Chiesa; questi infatti si devono sempre osservare, se non c'è un legittimo impedimento.*



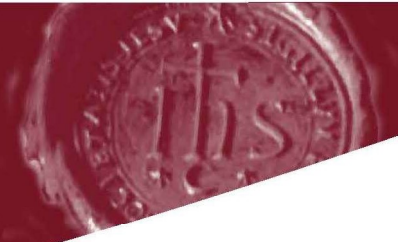
Fanno pensare queste addizioni in cui Ignazio suggerisce di creare le condizioni in terza settimana per soffrire, in quarta per gioire con Cristo. Normalmente siamo presi dai nostri problemi e sono questi a comandare sul nostro clima interiore. Qui, invece, l'esercizio ci aiuta a ridimensionare le nostre preoccupazioni alzando lo sguardo dal nostro ombelico e occupando mente e cuore in un percorso oggettivo, in cui siamo chiamati a coinvolgerci, anziché fare un uso strumentale dei mezzi che ci sono offerti. Anche questo è un "mettere ordine nella propria vita".

## AD AMOREM

### [230] CONTEMPLAZIONE PER RAGGIUNGERE L'AMORE

Per capire il senso di questo paragrafo, osserviamo innanzitutto la sua collocazione. Ignazio lo pone al termine degli esercizi della quarta settimana, e quindi potrebbe essere inteso come un esercizio conclusivo del percorso; ma è seguito dai "Tre modi di pregare", per cui, come questi, anche la contemplazione per raggiungere l'amore potrebbe essere intesa come una preghiera da riprendere alla bisogna. È questo e quello, ma anche qualcos'altro.

Riportiamoci alla Bibbia: gli Ebrei non conoscevano la suddivisione in capitoli e paragrafi, per cui, per dare a una parte un inizio e una fine, ripetevano lo stesso concetto, in uno schema A-B-A. Forse non consapevolmente, Ignazio ripropone questo schema in cui il corpo degli Esercizi è introdotto dal "Principio e Fondamento" e concluso dalla "Contemplazione per raggiungere l'amore". Si tratta dunque di un Principio e Fondamento che qui si chiarisce, si semplifica ed esplicita compiutamente il suo senso. Quel che nel Principio e Fondamento sentivamo come un dovere a cui la ragione assentiva, dopo il percorso degli Esercizi, in cui abbiamo toccato con mano che Dio è per noi e con noi, diventa uno slancio d'amore mosso dalla riconoscenza e dal desiderio di essere uno con Lui. È in questo stadio spirituale che sant'Agostino può dire "Ama e fa' ciò che vuoi". Al termine degli Esercizi, chi riguardasse il Principio e Fondamento non potrebbe evitare di sorridere,



come vedesse una propria foto di tanto tanto tempo prima: «Come sono cambiato! e com'è cambiato il mio rapporto con Dio!».

Ignazio, dunque, qui pone un principio e fondamento alla nostra nuova vita in Cristo, un modo per continuare a vivere in quell'amore che ci ha reso vivi e che abbiamo constatato, ora per esperienza personale, essere principio di risurrezione dalle nostre morti.

*Nota. È necessario premettere due osservazioni. La prima è che l'amore si deve porre più nei fatti che nelle parole.*

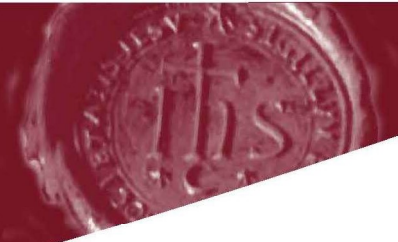
È il lancio dello spirito degli Esercizi nella vita di tutti i giorni. Soprattutto quando il percorso si è svolto in ritiro, al suo termine ci si sente gasati, pensando che il mutamento di pensieri, di sentimenti, di intenzioni che abbiamo sperimentato dentro di noi si possa chiamare Amore. Certo, si tratta del seme, ma la pianta deve affondare le sue radici e dare i suoi frutti nella vita di tutti i giorni. È nella fatica, nella banalità del quotidiano che decidiamo a quale spirito appoggiarci nelle nostre decisioni. È qui che sperimentiamo quanto l'amore scarnifichi la nostra carne e faccia fiorire il nostro cuore. Sono le nostre relazioni che ci dicono se il nostro amore è o non è una vibrazione dell'Amore.

*[231] Seconda osservazione: l'amore consiste in un reciproco scambio di beni, cioè l'amante dà e comunica all'amato quello che ha o una parte di quello che ha o può, e a sua volta l'amato lo dà all'amante; in questo modo, chi ha scienza, onori, ricchezze, li dà a chi non li ha, e così reciprocamente.*

Dopo aver detto che l'amore è qualcosa di concreto, Ignazio specifica di cosa si tratta. Amore è tutto quello che porta a essere una cosa sola, eliminando distanze e differenze.

Se ti amo, quello che è mio è tuo e quel che è tuo è mio. Non immagino più una vita mia o tua, ma di noi due. Perché Cristo è salito sulla croce se non per condividere le nostre morti e darci il suo spirito per affrontarle? La tua difficoltà è la mia e le mie risorse per affrontarla sono tue. Questo è l'amore, non il fare mia l'altra persona per colmare i miei bisogni.

*La solita preghiera preparatoria.*



*[232] Il primo preludio è composizione: qui sarà vedere me stesso alla presenza di Dio nostro Signore, degli angeli e dei santi che intercedono per me.*

Questo tipo di amore io l'ho vissuto! Messaggeri di Dio (angeli e santi) ne ho incontrati anch'io nella mia vita e mi hanno fatto far esperienza dell'amore vero. È bello e importante dare un volto all'amore, sentirlo un'esperienza viva e personale portata da una persona a cui sono stato caro e che per questo mi è diventata cara.

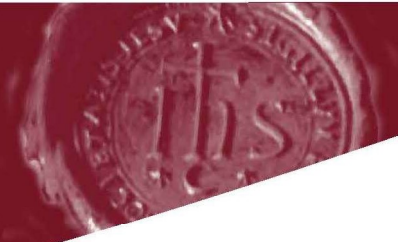
*[233] Il secondo preludio consiste nel chiedere quello che voglio: qui sarà chiedere un'intima conoscenza di tutto il bene ricevuto, perché, riconoscendolo interamente, possa in tutto amare e servire la divina Maestà.*

Da Chi, da che cosa sono state mosse queste persone ad amare? Guardando lontano, posso vedere un'ininterrotta storia di persone che si sono donate l'una all'altra diventando l'una parte dell'altra. In questa prospettiva anche la morte diventa un canto all'amore, che porta chi ama a farsi spirito in chi egli ama e questi a sentirlo parte di sé. E in questa storia riconosco il cuore e la mano del mio Dio: un'energia che la muove verso una Vita che impregna e intesse le nostre povere vite facendole diventare qualcosa di grande e di bello.

*[234] Primo punto. Nel primo punto richiamo alla memoria i benefici ricevuti: la creazione, la redenzione, i doni particolari; esamino con molto amore quanto Dio nostro Signore ha fatto per me e quanto mi ha dato di quello che ha; poi ancora quanto egli desidera darsi a me, in tutto quello che può, secondo la sua divina disposizione. Quindi rifletto su me stesso, considerando che cosa è ragionevole e giusto che io, da parte mia, offra e doni alla sua divina Maestà, cioè tutte le mie cose e me stesso con esse, come chi offre con molto amore e dice:*

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

Ignazio mi spinge a esplorare tutto il bello che ha riempito e costruito la mia vita. Una scoperta che mira a suscitare quel "grido di stupore con profonda commozione" già innalzato al n. 60 considerando la misericordia divina. Mi dice di considerare con molto amore il molto



amore di Dio nei miei confronti: qui l'emozione è tutto, perché è dall'emozione che nasce la mozione che mi spinge a darmi a chi mi si è dato dandomi tutto di sé. E, dopo l'emozione, la ragione prende la parola ed esprime questa offerta.

Un'offerta che si conclude riconoscendo che tutto ciò che mi hai dato, Signore, è solo una via per arrivare a vederti; tutto è racchiuso in Te, che in esso vuoi donarti a me. A questo abbraccio continuamente offerto rispondo allora abbracciandoti. Siamo uno: questa è l'unica cosa importante; questo solo ora mi basta.

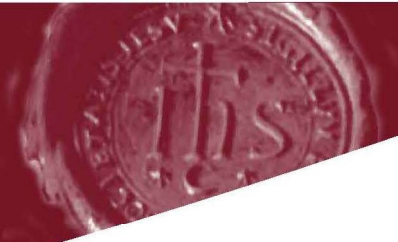
*[235] Secondo punto. Nel secondo punto osservo come Dio è presente nelle creature: negli elementi dando l'esistenza, nelle piante dando la vita, negli animali dando la sensibilità, negli uomini dando l'intelligenza; e così è presente in me, dandomi l'esistenza, la vita, la sensibilità, l'intelligenza; inoltre fa di me un suo tempio, poiché sono creato a immagine e somiglianza della sua divina Maestà. Quindi rifletto di nuovo su me stesso, come è indicato nel primo punto o in un altro modo che mi sembri migliore. Lo stesso farò in ciascuno dei punti seguenti.*

Un passo avanti. Tutto è dono di Dio, ma ora mi accorgo che ogni dono è Dio stesso che si dona a me. Non esisterebbe senza il donatore. Ciò che esso è mi parla del donatore. È il significato del simbolo: un oggetto acquista valore perché sei tu a darmelo; e ogni volta che lo guardo il cuore si unisce a te.

Ma se Tu, Signore, sei in tutto, allora sei anche in me; e in me ti fai dono agli altri facendo di me un dono. È la logica divina: il dono non viene ricambiato, ma trasmesso.

*[236] Terzo punto. Nel terzo punto considero come Dio opera ed è attivo per me in tutte le realtà di questo mondo, a somiglianza di uno che lavora: così, per esempio, nei cieli, negli elementi, nelle piante, nei frutti, negli armenti, e via dicendo, dando l'esistenza, la conservazione, la vita, la sensibilità, e così via. Quindi rifletto su me stesso.*

In che modo io sono dono agli altri? Facendo. Torna quanto Ignazio ha detto nella prima osservazione: "l'amore si deve porre più nei fatti che nelle parole". Per fare di me un dono agli altri, Dio mi spinge attraverso le sue mozioni a operare nel mondo. Ma nel mio operare è sempre Lui ad agire, è Lui che agisce attraverso di me.



*[237] Quarto punto. Nel quarto punto osservo come tutti i beni e i doni discendono dall'alto: per esempio, la mia limitata potenza discende da quella somma e infinita di lassù, e così la giustizia, la bontà, la pietà, la misericordia, e via dicendo, come i raggi discendono dal sole, le acque dalla sorgente, e così via.*

Per fortuna è Lui che agisce attraverso di me! Sarebbe insostenibile la responsabilità di un fare che dipendesse tutto solo da me. Sei Tu, Signore, ad avere nel cuore e nelle mani me e questa persona a cui mi hai messo accanto; attraverso di me, come vuoi e come posso, assieme faremo.

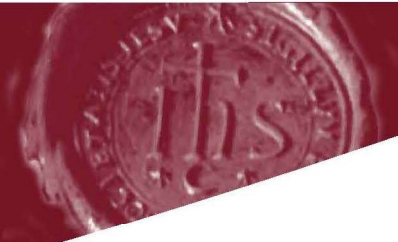
*Termino riflettendo su me stesso, nel modo indicato. Alla fine farò un colloquio e dirò un Padre nostro.*

È il metodo di Ignazio e di Gesù nelle parabole: prima considero, cioè guardo la situazione come qualcosa di esterno a me, che succede davanti a me; poi mi accorgo che anch'io vi sono implicato, che riguarda anche me. E allora rifletto: cosa c'entra con la mia vita tutto questo? In che modo mi chiede di essere vissuto? Ma perché la riflessione diventi vita vissuta non posso essere da solo. Lo abbiamo appena visto: è Dio il primo interessato a unirmi a sé, a trasformarmi in sé per agire nel mondo in una logica trinitaria: Lui e io assieme in un unico Spirito. Da qui il bisogno di un colloquio per parlarne. E infine il Padre Nostro, che mi indica la direzione: non di me, non di lui, ma di noi sei padre; per tutti, attraverso ognuno di noi.

## TRE MODI DI PREGARE

### *[238] TRE MODI DI PREGARE*

Nell'annotazione 18, Ignazio aveva previsto degli Esercizi specifici per le persone semplici, da cui non "si spera un frutto notevole a gloria di Dio" (Costituzioni), ma che cercano semplicemente di "istruirsi" e "giungere a un certo grado di contentezza d'animo" (EESS 18). A esse propone di vegliare sui propri comportamenti mediante gli esami di coscienza, la



frequenza nei sacramenti e una mezz'ora di preghiera giornaliera con un metodo che delinea nei "Tre modi di pregare".

*PRIMO MODO: sopra i dieci comandamenti, i sette vizi capitali, le tre facoltà dell'anima e i cinque sensi del corpo*

*Il primo modo di pregare è sopra i dieci comandamenti, i sette vizi capitali, le tre facoltà dell'anima e i cinque sensi del corpo. Questo modo di pregare non vuol dare un procedimento o un metodo di preghiera, ma fornire delle indicazioni e degli esercizi con cui l'anima si prepari e progredisca, per rendere la preghiera gradita a Dio.*

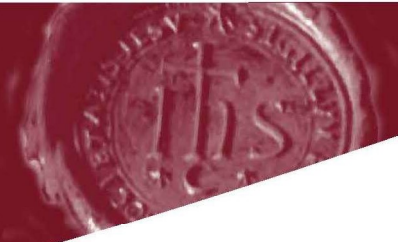
Si coglie fin da subito la differenza con gli Esercizi veri e propri, quelli della ventesima annotazione: mentre questi forniscono un metodo di preghiera che sarà utile anche successivamente per continuarla autonomamente affrontando altri brani delle Scritture, i tre modi di pregare sono dei contenitori fissi al cui interno rimanere senza discostarsene. Sono quindi più adatti a chi, per limitate capacità, ha bisogno di essere guidato in maniera più direttiva.

## **[239] PRIMO: SUI COMANDAMENTI**

*Per prima cosa faccio l'equivalente della terza addizione della seconda settimana: prima di incominciare la preghiera, distendo lo spirito sedendo o passeggiando, come mi sembra meglio, e pensando dove vado e a che scopo. Questa addizione si osserverà all'inizio di tutti i modi di pregare [250, 258].*

Prima di iniziare la preghiera proposta, è sempre necessario preparare il cuore all'incontro: come in qualsiasi relazione umana, anche con Dio servono i preliminari perché la preghiera sia un colloquio pieno di affetto e non un'asettica riflessione.

*[240] Una preghiera preparatoria: per esempio, chiedo a Dio nostro Signore la grazia di conoscere in che cosa ho mancato riguardo ai dieci comandamenti e l'aiuto per emendarmi in avvenire; domando pure una perfetta conoscenza dei comandamenti, per osservarli più fedelmente e per la maggior gloria e lode della divina Maestà.*



Della preparazione fa parte il mettersi davanti agli occhi l'obiettivo della preghiera: dove vuole portarmi questo esercizio? E chiedo al Signore di aiutarmi a raggiungerlo.

*[241] Riguardo al primo modo di pregare, incomincio a considerare il primo comandamento, e rifletto come l'ho osservato e in che cosa l'ho trasgredito, prendendo come misura il tempo che si impiega a dire per tre volte il Padre nostro e l'Ave Maria; se in questo tempo scopro qualche mancanza, ne chiedo perdono e dico un Padre nostro. Faccio allo stesso modo per ciascuno dei dieci comandamenti.*

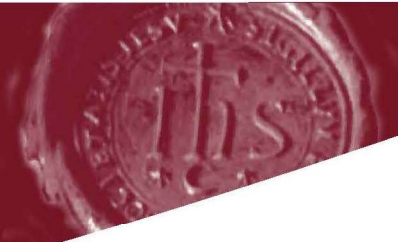
*[242] Prima nota. Quando uno, riflettendo su un comandamento, trova che in questo non ha alcuna abitudine di peccare, non è necessario che vi si trattenga per molto tempo; ma, secondo che uno si trova più o meno in colpa riguardo a quel comandamento, deve soffermarsi più o meno a lungo a considerarlo ed esaminarlo. Lo stesso si deve osservare per i vizi capitali.*

*[243] Seconda nota. Dopo aver terminato la considerazione già indicata sui dieci comandamenti, mi accuso su questi e chiedo la grazia e l'aiuto per emendarmi in avvenire. Alla fine farò un colloquio con Dio nostro Signore, secondo l'argomento trattato.*

Ignazio fa seguire questi modi di pregare agli esami di coscienza. In questi è la mia sensibilità ad accorgersi dove ho mancato. Ma può essere che certe situazioni la mia sensibilità non le consideri peccaminose o il mio inconscio ne rimuova il ricordo. Ecco allora che questo esercizio, facendomi confrontare sistematicamente con tutte le situazioni di peccato, mi aiuta a fare chiarezza in me stesso. Con le sue indicazioni Ignazio mi marca stretto per impedirmi fughe di comodo, ma anche evitando che diventi vittima di scrupoli.

**[244] SECONDO: SUI VIZI CAPITALI.**

*Circa i setti vizi capitali, dopo l'addizione faccio la preghiera preparatoria nel modo già indicato [240], cambiando soltanto il soggetto: qui sono i peccati da evitare, mentre prima erano i comandamenti da osservare. Seguo inoltre il procedimento e la misura sopra indicati e faccio il colloquio.*



*[245] Per conoscere più facilmente le mancanze commesse circa i vizi capitali, tengo presenti i loro contrari; e così, per evitarli più facilmente, mi propongo e procuro con santi esercizi di acquistare e possedere le sette virtù ad essi contrarie.*

Qui l'esame si va affinando: i vizi capitali sono degli atteggiamenti più difficili da individuare come peccaminosi. Ignazio ce ne fa riconoscere la negatività portandoci a confrontarli con la virtù che, dando spazio i vizi, abbiamo mancato di esercitare.

**[246] TERZO: SULLE FACOLTÀ DELL'ANIMA.**

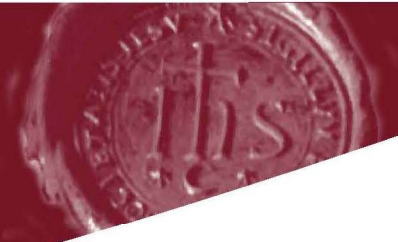
*Modo. Per le tre facoltà dell'anima si segue lo stesso procedimento e la stessa misura già seguiti per i comandamenti, si osserva l'addizione corrispondente [239-243], si fa la preghiera preparatoria e il colloquio.*

**[247] QUARTO: SUI CINQUE SENSI DEL CORPO.**

*Modo. Circa i cinque sensi del corpo, si mantiene lo stesso procedimento, cambiando l'argomento.*

*[248] Nota. Chi nell'uso dei propri sensi vuole imitare Cristo nostro Signore, nella preghiera preparatoria si raccomandi alla sua divina Maestà, e dopo aver considerato ciascuno dei sensi dica un'Ave Maria o un Padre nostro. Chi nell'uso dei sensi vuole imitare nostra Signora, nella preghiera preparatoria si raccomandi a lei, perché gli ottenga grazia per questo dal suo Figlio e Signore, e dopo aver considerato ciascuno dei sensi dica un'Ave Maria.*

Dopo esserci esaminati nei comportamenti negativi palesi (violazioni dei comandamenti) e negli atteggiamenti negativi inconsci (vizi capitali), Ignazio ci chiede ora di sognare in positivo: non tanto nell'immaginare qualcosa da fare (questo sarà il discernimento applicato alle situazioni che ci troviamo a vivere a mostrarcelo) quanto nell'imitare Cristo o Maria nell'uso delle facoltà dell'anima (memoria, intelligenza, volontà) o dei cinque sensi del corpo (vista, udito, gusto, olfatto, tatto). Si tratta cioè di affinare la propria sensibilità, guardando a come loro si comportano nelle situazioni che si trovano a vivere. Interessante questo approccio per noi che siamo molto puntati sul fare. Qui la sfida è di capire come vivere con un diverso spirito quello che facciamo normalmente.



[249] SECONDO MODO DI PREGARE: CONTEMPLARE IL SIGNIFICATO DI OGNI PAROLA DELLA PREGHIERA.

[250] *La stessa addizione del primo modo di pregare [239] si osserverà anche in questo secondo modo.*

[251] *La preghiera preparatoria si farà tenendo presente la persona a cui si rivolge la preghiera.*

[252] *Il secondo modo di pregare consiste in questo: 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.*

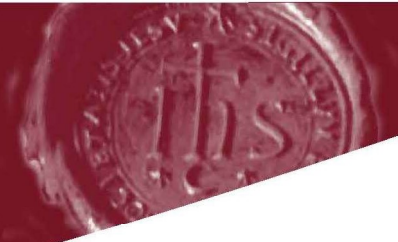
[253] *Prima regola. Si rimane per un'ora, nel modo sopra indicato, su tutto il Padre nostro; finito questo, si dirà l'Ave Maria, il Credo, "l'Anima di Cristo" e la Salve Regina vocalmente o mentalmente, nel modo solito.*

[254] *Seconda regola. Se, contemplando il Padre nostro, in una o due parole si trova molta materia per riflettere, con gusto e consolazione, non bisogna preoccuparsi di andare avanti, anche se si impiegasse tutta l'ora in quello che si è trovato; passata l'ora, si dirà il resto del Padre nostro nel modo solito.*

[255] *Terza regola. Se uno si è trattenuto per un'ora intera su una o due parole del Padre nostro, un altro giorno, quando vorrà ritornare su questa preghiera, dirà quell'una o due parole nel modo solito e incomincerà a contemplare, come è indicato nella seconda regola, con la parola che segue immediatamente.*

[256] *Prima nota. Terminato il Padre nostro in uno o più giorni, si farà lo stesso con l'Ave Maria e poi con le altre preghiere, in modo da esercitarsi sempre, per qualche tempo, su una di esse.*

[257] *Seconda nota. Terminata la preghiera, rivolgendosi alla persona a cui essa era diretta, si chiederà la virtù o la grazia di cui si sente maggiore necessità.*



Ignazio qui ci vuole affrancare dalla ripetitività e dalla banalità con cui recitiamo le preghiere tradizionali, che rischiano di diventare uno sfondo per altri pensieri che nel frattempo continuiamo a seguire. Il problema è che non preghiamo, ma diciamo le preghiere, ripetendo formule a memoria. Ignazio ci porta allora a riscoprire il messaggio che la Chiesa ha condensato in queste formule, chiedendoci di fermarci, di evadere dalla ripetitività e riflettere invece su ogni singola parola che le costituisce.

Un suggerimento, utile sempre e comunque quando si prega sulle Scritture, è quello di fermarsi sul punto in cui sentiamo che Dio attira la nostra attenzione, facendoci provare forti sentimenti, perché lì vuole parlare alla nostra vita. Sappiamo infatti che non la Scrittura in se stessa è Parola di Dio, ma quella parola della Scrittura che lo Spirito evidenzia ai nostri occhi come detta appositamente per noi, per quella certa situazione in questo momento della nostra vita. Diamo dunque tempo a Dio di parlarci, ruminando quel passo finché, unito al nostro vissuto, non abbia indicato una nuova direzione al nostro cammino.

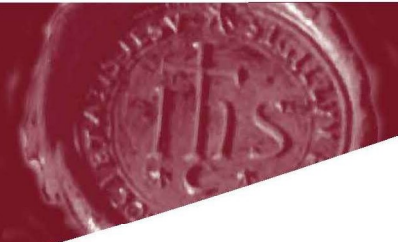
**[258]** *TERZO MODO DI PREGARE: A RITMO.*

*L'addizione sarà la stessa del primo e del secondo modo di pregare [239, 250].*

*La preghiera preparatoria sarà come nel secondo modo di pregare [251].*

*Il terzo modo di pregare consiste in questo: in ogni inspirazione ed espirazione mentalmente si inserisce 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.*

**[259]** *Prima regola. In altro giorno o in altra ora in cui si vuole pregare, si dice l'Ave Maria con questo ritmo e le altre preghiere nel modo solito; si continua poi allo stesso modo con le altre.*



[260] *Seconda regola. Chi vuole trattenersi più a lungo nella preghiera a ritmo, può dire tutte le preghiere precedenti o parti di esse, seguendo lo stesso procedimento del respiro a ritmo, come si è spiegato [258].*

Ignazio qui recupera la tradizione dell'esicasmo, riproponendo quella che era chiamata la "preghiera del cuore". Tradizionalmente la formula da inserire nel respiro era "Signore Gesù Cristo abbi pietà di me", come leggiamo nella "Filocalia" e nei "Racconti di un pellegrino russo".

L'intento è quello di "diventare preghiera", facendo partecipare il corpo all'invocazione. E, come sappiamo, il corpo è la via più diretta alla sensibilità, che, attraverso di essa, vibra di emozioni. La mente che comprende, il cuore che si emoziona, il corpo che partecipa: siamo all'ultimo stadio della preghiera. Abbiamo fatto quanto sta in noi. Da qui in poi – i santi insegnano! – sta a Dio comunicarsi e coinvolgerci.

## MISTERI DELLA VITA DI CRISTO

[261] *I MISTERI DELLA VITA DI CRISTO NOSTRO SIGNORE.*

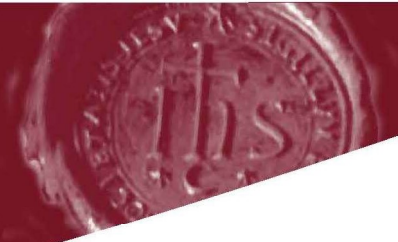
*Nota. È da notare che, in tutti i misteri che seguono, le parole in corsivo sono tratte dal Vangelo, ma non le altre. In ogni mistero si troveranno generalmente tre punti, per poter meditare e contemplare su questi più facilmente.*

[262] *L'ANNUNCIAZIONE A NOSTRA SIGNORA (Luca 1, 26-38).*

*Primo punto*

*L'angelo san Gabriele saluta nostra Signora e le annuncia la concezione di Cristo nostro Signore. L'angelo, entrando dov'era Maria, la saluta dicendole: "Ave, o piena di grazia; concepirai nel tuo grembo e darai alla luce un figlio".*

*Secondo punto*



*L'angelo conferma quello che ha detto a nostra Signora, annunciandole il concepimento di san Giovanni Battista, e dice: "Vedi, anche Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia ha concepito un figlio".*

*Terzo punto*

*Nostra Signora risponde all'angelo: "Ecco l'ancella del Signore; avvenga di me secondo la tua parola".*

*[263] - [312] Omissis*

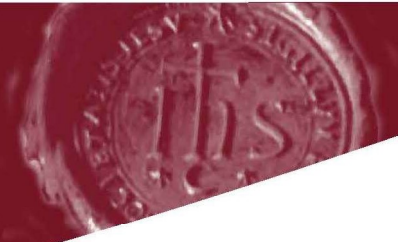
In questa sezione Ignazio riporta, per ogni mistero che aveva indicato alla contemplazione durante il percorso degli Esercizi, i punti in cui svilupparlo.

Perché fissare dei punti? Per rispettare l'oggettività del racconto e quindi del messaggio che esso vuol trasmettere. Il rischio potrebbe essere quello che mi soffermi su un dettaglio che mi parla e parta per la tangente limitandomi al problema che questo mi ha portato ad affrontare. Va bene anche questo, perché è lo Spirito che mi porta sulle sue ali, purché poi si ritorni alla dinamica che l'esercizio vuole suscitare in me.

Nella seconda nota [2] Ignazio aveva raccomandato all'accompagnatore di assegnare l'esercizio senza dilungarsi a presentare la storia, ma di toccarne solo i punti salienti in modo che l'esercitante possa entrare con più libertà a esplorarla, lasciandosi condurre dallo Spirito a soffermarsi dove la sua vita trova una parola che la muove.

Da queste indicazioni emerge con chiarezza, ancora una volta, che gli Esercizi non sono un servizio della Parola, ma una diaconia dello Spirito, non un corso per capire meglio la Parola, ma un percorso di incarnazione del Cristo nella propria vita. Di questo percorso è a servizio l'accompagnatore, che, dunque, si farà sì attento a presentare la Parola nel suo corretto significato, ma più ancora a verificare che questa correttamente si incarni nella vita dell'esercitante.

Per un'opportuna sintesi si omette di riportare tutti i misteri, limitandosi al primo, a titolo d'esempio.



## REGOLE PER RICONOSCERE GLI SPIRITI

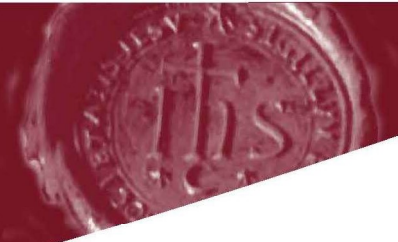
*[313] REGOLE PER SENTIRE E RICONOSCERE IN QUALCHE MODO LE VARIE MOZIONI CHE SI PRODUCONO NELL'ANIMA, PER ACCOGLIERE LE BUONE E RESPINGERE LE CATTIVE. QUESTE REGOLE SONO ADATTE SOPRATTUTTO ALLA PRIMA SETTIMANA.*

Perché sono adatte soprattutto alla prima settimana? Perché sono regole elementari, cioè basilari, adatte a chi ancora non ha fatto una scelta di campo radicale per Cristo. In prima settimana l'esercitante, che sta muovendo i primi passi nella vita spirituale, sta ancora cercando di capire cosa si muove dentro di sé e come lo fa e dove lo porta e se vale o no la pena di seguirlo. Ignazio chiama "spiriti" i motori di queste ispirazioni ad agire nell'uno o nell'altro senso e ci dà gli strumenti per riconoscerli e, conseguentemente, per decidere se seguirli o meno.

Perché è necessario capire quale spirito ci sta muovendo? Perché il male non sempre si presenta sfacciatamente, ma molto spesso si traveste da bene attirandoci a un amore deviante verso gli altri o verso noi stessi. Si potrebbe riconoscere ciò che è male dalle conseguenze... certo! Ma vogliamo cercare di capirlo prima di aver combinato il pasticcio.

*[314] Prima regola. A coloro che passano da un peccato mortale all'altro, il demonio comunemente è solito proporre piaceri apparenti, facendo loro immaginare dilette e piaceri sensuali, per meglio mantenerli e farli crescere nei loro vizi e peccati. Con questi, lo spirito buono usa il metodo opposto, stimolando al rimorso la loro coscienza con il giudizio della ragione.*

*[315] Seconda regola. In coloro che si impegnano a purificarsi dai loro peccati e che procedono di bene in meglio nel servizio di Dio nostro Signore, avviene il contrario della prima regola. In questo caso, infatti, è proprio dello spirito cattivo rimordere, rattristare, porre difficoltà e turbare con false ragioni, per impedire di andare avanti; invece è proprio dello spirito buono dare coraggio ed energie, consolazioni e lacrime, ispirazioni e serenità, diminuendo e rimuovendo ogni difficoltà, per andare avanti nella via del bene.*



Ignazio divide le persone in due categorie: entrambe, in fondo, cercano la salvezza, la realizzazione del proprio sé, ma le une nel proprio interesse e piacere, le altre in relazioni costruttive con gli altri. L'esperienza però ci dice che i confini tra queste due categorie di persone non sono mai così netti: anche semplicemente guardando a noi stessi, quante volte, pur sentendoci impegnati nel bene, ci lasciamo deviare dai nostri impulsi, cadendo in quei peccati che ci sono così abituali? I vari spiriti si muovono dunque dentro di noi a seconda di come noi ci muoviamo. Ma il loro modo di agire è simile: se ci muoviamo nella loro direzione, ci incoraggiano a continuare facendoci provare dei sentimenti positivi; se in direzione a loro contraria, ci fanno pensare, cercando di convincerci col ragionamento che così non va.

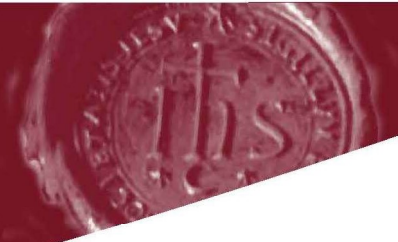
Specifichiamo:

Se la mia ispirazione mi porta a un bene per me e per gli altri, Dio mi sostiene dandomi una gioia intima e una pace vasta, profonda e duratura: è la consolazione; il Nemico mi agita con pensieri di scoraggiamento e di angoscia evidenziando le mie mancanze e esagerando le conseguenze di quanto può succedere: è la desolazione.

Se sto pensando a qualcosa che realizza il mio solo interesse, il Nemico mi carica di un entusiasmo cieco e ostile a quanto può contraddirlo: è la falsa coscienza; Dio mi rimorde la coscienza per farmici ripensare e mi addita la strada per uscirne: è la compunzione.

*[316] Terza regola: la consolazione spirituale. Si intende per consolazione quando si produce uno stimolo interiore, per cui l'anima si infiamma di amore per il suo Creatore e Signore, e quindi non può amare nessuna delle realtà di questo mondo per se stessa, ma solo per il Creatore di tutte; così pure quando uno versa lacrime che lo portano all'amore del Signore, sia per il dolore dei propri peccati, sia per la passione di Cristo nostro Signore, sia per altri motivi direttamente ordinati al suo servizio e alla sua lode. Infine si intende per consolazione ogni aumento di speranza, fede e carità, e ogni gioia interiore che stimola e attrae alle realtà celesti e alla salvezza dell'anima, dandole tranquillità e pace nel suo Creatore e Signore.*

In consolazione, possiamo sentire qualcosa che ci nasce da dentro e che ci spinge a dire: che bello! E collegare immediatamente ciò che ci stupisce e ci rallegra a Dio come Suo dono,



messaggio, segno. Non si tratta di cose stupefacenti o grandiose, forse anche di “banalità” per altri; ai nostri occhi, però, acquistano bellezza e significato. Col Kaire lo semplifichiamo dicendo: accorgiti, rallegrati, ringrazia. Oppure sentiamo l’amore di Dio forte e grande nonostante la nostra fragilità e debolezza e questo ci commuove enormemente perché capiamo che tutto è grazia; e, prima di tanti ragionamenti, gustiamo profondamente lo sguardo di Dio misericordioso. Infine la consolazione è sentirsi “sereni come un bimbo svezzato in braccio a sua madre” sapendo che “tutto concorre al bene di chi ama Dio” perché in noi sentiamo agire lo Spirito di Cristo che ci fa vivere con fede speranza e amore.

In sintesi, consolazione è

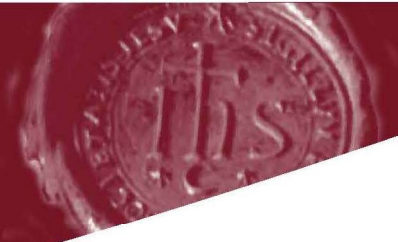
- gustare la meraviglia che nasce nel contemplare la bellezza in ciò che mi circonda e sentire che tutto questo è dono di Dio;
- avvertire nella mia vita una Presenza che tutto volge al bene;
- sperimentare la spinta interiore che mi fa scegliere la via di Cristo e il sostegno che fa volare il mio agire quando le difficoltà rischiano di scoraggiarmi.

Proprio perché siamo avviati sulla sua strada, lo Spirito del bene ci inciterà a proseguire parlando al nostro cuore e dandoci energia, coraggio, serenità nonostante le difficoltà.

Non bisogna confondere la consolazione con la falsa coscienza che è invece una mozione dello spirito del male. Questi ci mostra il piacere e l’interesse che possiamo ricavare non andando troppo per il sottile nelle nostre scelte; non è un bene anche questo?

Anche in questo caso l’emotività si aggira sulle note alte, però è come pompata, drogata. C’è una sicurezza di sé che non accetta il confronto, un entusiasmo che cerca l’applauso, un sorvolare sulle conseguenze, un minimizzare gli errori considerandoli piccoli incidenti di percorso e cercando di giustificarli a ogni costo, un trattare l’opinione altrui con sufficienza, con sarcasmo, con ostilità.

*[317] Quarta regola: la desolazione spirituale. Si intende per desolazione tutto il contrario della terza regola, per esempio l’oscurità dell’anima, il turbamento interiore, lo stimolo verso le cose basse e terrene, l’inquietudine dovuta a diverse agitazioni e tentazioni: così l’anima s’inclina alla*



*sfiducia, è senza speranza e senza amore, e si ritrova pigra, tiepida, triste e come separata dal suo Creatore e Signore. Infatti, come la consolazione è contraria alla desolazione, così i pensieri che sorgono dalla consolazione sono contrari a quelli che sorgono dalla desolazione.*

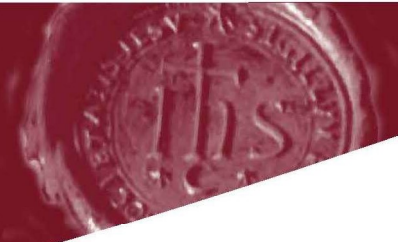
La desolazione è lo stato d'animo che ci coglie quando, nel nostro essere lanciati verso il bene, ci accorgiamo che cominciamo a perdere dei pezzi: non tutto di noi ci segue come vorremmo. Pigrie, trascuratezze, mancate attenzioni, impazienza, scatti di rabbia, piaceri rubati... piccole cose, certo, ma che incrinano quella perfezione con cui vorremmo presentarci perfetti al dio perfetto. Ancora non conosciamo il Dio della misericordia.

Ascoltiamo come ne parla santa Teresa d'Avila:

*Il demonio mi tentava evidenziando le mie debolezze e sottolineando le mie cadute nelle solite imperfezioni. Dopo tante grazie, credevo di non dover avere neppure un primo motto di pensiero cattivo! Evidentemente non si trattava che di una falsa umiltà, di un senso di indegnità messomi in cuore dal demonio per turbarmi e vedere se gli riusciva di trascinarci alla disperazione. Questa falsa umiltà produce turbamento e inquietudine fin dal suo entrare nell'anima, e la tiene nell'agitazione fra le tenebre e le aridità per tutto il tempo che dura, affliggendola e rendendola incapace di pregare e di ogni opera buona. Sembra che soffochi l'anima e inceppi il corpo, impedendo ad entrambi di agire (Vita 30, 8-10).*

*Il demonio cerca di richiamarvi in mente i vostri peccati per spingervi ad abbandonare il cammino che avete intrapreso con Dio e farvi perdere quanto avete finora guadagnato.*

Un altro modo di presentarsi della desolazione è l'angoscia che ci prende quando ci rendiamo conto che la nostra ricerca del bene ci sta coinvolgendo in scelte impegnative, che non sono da tutti: che cosa succederà adesso? La voce dello spirito del male avvita i nostri ragionamenti nella negatività, soprattutto esagerando le difficoltà e le possibili conseguenze negative: forse ci siamo illusi, i nostri sogni sono al di sopra delle nostre forze e si risolveranno in un fallimento, portandoci a un disastro. Ancora non conosciamo il Dio della provvidenza.



In entrambi i casi i desideri di bene si arenano nello scoraggiamento; sparisce l'entusiasmo, la voglia di fare, l'energia, l'ottimismo, la positività. Ci sentiamo svuotati, tristi: Dio è sparito dall'orizzonte della nostra vita.

Non bisogna confondere la desolazione con la compunzione, che invece è ispirata dallo Spirito del bene quando abbiamo preso una sbandata. In compunzione la nostra coscienza ci porta a riconoscere l'errore, a vergognarcene, ad assumerci la responsabilità per le sue conseguenze. Nella compunzione prendiamo coscienza e ammettiamo la nostra fragilità, senza giustificarci e difenderci, perché iniziamo a percepire un Dio che guarisce. Mentre in desolazione domina l'angoscia e la disperazione in un buio che non vede via d'uscita, in compunzione la nebbia si dirada e un raggio di sole ci mostra la strada per uscirne. Rinasce la speranza e la fede torna ad ancorarci a Dio.

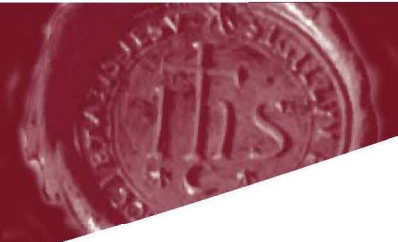
Qui lo Spirito del bene cercherà di intervenire parlando alla nostra coscienza e alla ragione, cioè cercando di farci usare il raziocino guardando a cosa sta succedendo, a perché sta succedendo, a quali ne saranno le conseguenze e a come trovare un bene che sia tale per tutti. E lo fa sempre infondendoci pace nell'animo:

*“Le parole di Dio, infatti, anche quando sono di rimprovero cambiano in un istante le disposizioni dell'anima: l'abilitano, l'illuminano, l'inteneriscono, l'inondano di gioia e, se essa è nell'aridità, nell'inquietudine e nel turbamento, sente come una mano che le toglie tutti i suoi mali” (santa Teresa d'Avila).*

Interessante: entrambi gli spiriti attraverso il ragionamento cercano di farci cambiare strada e parlando al sentimento ci spingono in avanti su quella su cui stiamo camminando.

Questa osservazione può esserci utile nei colloqui con gli esercitanti: quale linguaggio parlare: quello della ragione o quello del cuore? Il primo se la persona si sta sbandando fuori strada, il secondo se sta cominciando a intravedere la strada giusta.

**[318] Quinta regola.** *Nel tempo della desolazione non bisogna mai fare cambiamenti, ma rimanere saldi e costanti nei propositi e nella decisione in cui si era nel giorno precedente a quella desolazione, o nella decisione in cui si era nella consolazione precedente. Infatti, come nella*



*consolazione ci guida e ci consiglia soprattutto lo spirito buono, così nella desolazione lo fa lo spirito cattivo, e con i suoi consigli noi non possiamo prendere la strada giusta.*

Nello sconforto della desolazione potremmo pensare che questa situazione sia provocata da qualche nostra scelta sbagliata, per cui la cosa più logica sembra quella di cambiarla.

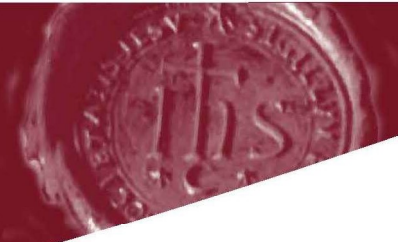
Attenzione però: qui non c'è un errore evidente che la coscienza ci rimproveri; sono i nostri ragionamenti angosciati che accusano le scelte che abbiamo fatte di essere causa del nostro malessere e vogliono cambiarle per tornare subito alla situazione precedente. Ma quando è l'ansia a guidare il ragionamento, quando la paura ci fa vedere pericoli dappertutto non può uscirne niente di buono.

In questa situazione, attenzione dunque: assolutamente non cambiare le decisioni già prese, non prendere decisioni nuove, non agire di impulso, di pancia. Meglio fermarsi, respirare a fondo e aspettare fino a che non abbiamo recuperato quella calma che ci permetta di impostare un ragionamento corretto, basato su dati oggettivi.

**[319] Sesta regola.** *Durante la desolazione non dobbiamo cambiare i propositi precedenti; però giova molto reagire intensamente contro la stessa desolazione, per esempio insistendo di più nella preghiera e nella meditazione, prolungando gli esami di coscienza e aggiungendo qualche forma conveniente di penitenza.*

**[320] Settima regola.** *Chi si trova nella desolazione, consideri che il Signore, per provarlo, lo ha affidato alle sue forze naturali, perché resista alle diverse agitazioni e tentazioni del demonio; e può riuscirci con l'aiuto di Dio che gli rimane sempre, anche se non lo sente chiaramente. È vero, infatti, che il Signore gli ha sottratto il molto fervore, il grande amore e la grazia abbondante; però gli ha lasciato la grazia sufficiente per la salvezza eterna.*

**[321] Ottava regola.** *Chi si trova nella desolazione si sforzi di conservare la pazienza, che si oppone alle sofferenze che patisce; e pensi che presto sarà consolato, se si impegna con ogni diligenza contro quella desolazione, come è detto nella sesta regola.*



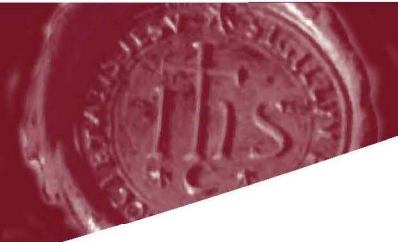
Cosa possiamo fare per aiutare il ritorno di quella calma di cui abbiamo bisogno per prendere le decisioni corrette? Reagire facendo il contrario di ciò a cui la desolazione ci porta, ossia rialzare lo sguardo puntato sul nostro ombelico e rivolgerlo a Dio.

*“Se siete in questo stato, fate il possibile per allontanare il pensiero dalla vostra miseria, fissandolo sulla misericordia di Dio, sull’amore che ci porta e su quello che ha patito per noi. Non preoccupiamoci quindi delle nostre paure, né perdiamoci di coraggio per la nostra debolezza. Piuttosto cerchiamo di fortificarci nell’autentica umiltà, persuadendoci che ben poco possiamo da noi e che nulla siamo senza l’aiuto di Dio. Confidiamo nella sua misericordia e diffidiamo delle nostre forze, convinti che la nostra debolezza deriva dall’appoggiarci su di noi” (Santa Teresa d’Avila, Cammino di perfezione 39, 3.12).*

Proviamo allora a sentirla una sfida e cambiamo atteggiamento, affrontandola con determinazione, fede e pensiero positivo.

- **Determinazione.** So che devo fare la mia parte per uscire dalla desolazione, devo reagire e agire. Penso che è un’occasione di crescita personale, che ne uscirò cresciuta e più forte.
- **Fede.** Non sono da sola in questa situazione di desolazione, so che il Signore mi è vicino anche se non ne percepisco la presenza; mi fido che lui c’è e mi impegno di più nella preghiera anche se mi è difficile farlo.
- **Pensiero positivo.** È dato dalla fiducia, unita alla speranza, che ne verrò fuori. Il pensiero positivo è dato dalla determinazione mossa dalla fede.

*[322] Nona regola. I motivi principali per cui ci troviamo desolati sono tre: il primo, perché siamo tiepidi, pigri o negligenti nelle pratiche spirituali, e così la consolazione spirituale si allontana per colpa nostra; il secondo, perché il Signore vuole provare quanto valiamo e quanto andiamo avanti nel suo servizio e nella sua lode, anche senza un’abbondante elargizione di consolazioni e di grandi grazie; il terzo, perché sappiamo con certezza e ci convinciamo, così da sentirlo internamente, che non dipende da noi acquistare o conservare una grande devozione, un intenso amore, le lacrime o alcun’altra consolazione spirituale, ma che tutto è dono e grazia di Dio*



*nostro Signore; ossia perché non facciamo il nido in casa d'altri, elevando la mente a superbia o vanagloria con l'attribuire a noi stessi la devozione o altre forme della consolazione spirituale.*

La desolazione a volte somiglia a quella che i padri della Chiesa chiamavano "accidia": una sorta di depressione che nasce nel tedio di una vita forzata in un'ascesi senza vitalità spirituale, non espressione di un amore che cerca di rendere più vera la relazione con Dio e con gli altri. Viene allora a ricordarci la necessità di restare saldi in Cristo attraverso una preghiera che non sia formale, ma autentica via di relazione.

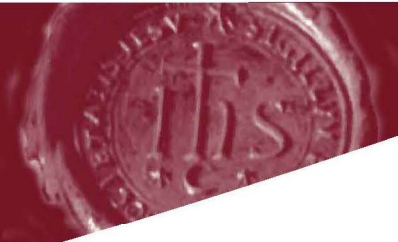
La desolazione colpisce anche chi vive questa relazione con una grande emotività, senza una calma valutazione del cammino che sta percorrendo, per cui all'entusiasmo iniziale subentra la paura per quel che sta succedendo o che può succedere.

C'è pure chi avanza programmando il proprio percorso anziché rimanere in ascolto dei tocchi di Dio: puntando tutto sulle proprie forze, presto o tardi le difficoltà lo schianteranno. La desolazione arriva allora per mantenerlo umile e fargli capire che l'essere con Cristo non dipende esclusivamente da noi e dai nostri sforzi.

Allo stesso modo, la desolazione può rivelare i nostri attaccamenti disordinati: seguendo Cristo ci siamo trovati in relazione con persone che ci hanno dato affetto, abbiamo intrapreso attività che ci hanno guadagnato la stima degli altri e forse una nicchia di potere: ma quando questi "benefici" vengono meno in qualche inevitabile difficoltà di percorso, siamo tentati di abbandonare quella via che, in realtà, non abbiamo mai imboccato. La desolazione è allora il momento di chiederci qual è la motivazione del nostro camminare con Dio e far nostre le sue motivazioni, senza il bisogno di essere affettivamente confermati e sostenuti né da Lui né dagli altri.

*[323] Decima regola. Chi si trova nella consolazione, pensi come si comporterà nella desolazione che in seguito verrà, preparando nuove forze per allora.*

*[324] Undicesima regola. Chi è consolato, procuri di umiliarsi e di abbassarsi quanto può, pensando quanto poco vale nel tempo della desolazione senza quella grazia di consolazione. Invece*



*chi si trova nella desolazione pensi che può fare molto con la grazia di Dio, che è sufficiente per resistere a tutti gli avversari, e con la forza che riceve dal suo Creatore e Signore.*

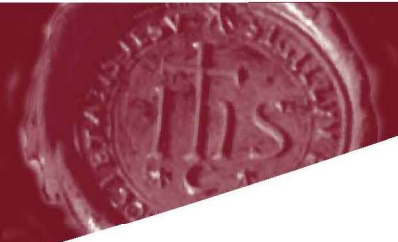
Ignazio consiglia di non bearsi troppo nella consolazione, ma di rendersi realisticamente conto che ognuno di noi, in qualche misura, partecipa di quelle fragilità che possono farlo cadere in desolazione.

In fondo, la vita spirituale è un continuo alternarsi di momenti e situazioni che ci vedono cadere e rialzarci, con la certezza, però, che non siamo da soli e che da ogni caduta possiamo rialzarci con un'esperienza nuova e un arricchimento interiore. Forse è proprio questo il segreto per uscire dalla desolazione: la certezza e la fede che ne uscirò migliore con l'aiuto di Dio.

Siamo arrivati al punto in cui, tramite il discernimento, abbiamo riconosciuto da quale spirito siamo mossi verso l'azione che ci eravamo prefissa. Dovrebbe essere finita qui: rinunciamo a fare quello che sembrava essere un bene e continuiamo per la nostra strada che ci appare finalmente sgombra. Magari fosse così facile! Abbiamo per il momento eliminato i sintomi, ma la malattia cova dentro di noi. E la malattia è quell'inclinazione a reagire in maniera compulsiva ed esagerata a quelle situazioni che riaprono ferite antiche che ci hanno segnato: è questo lo spirito che ci porta al male, a un tentativo di autosalvezza che però si ritorce contro di noi perché ci isola da quell'amore che ci è necessario per Vivere.

Ignazio ci avverte: questo spirito ritornerà; ti dico come lo farà e cosa potrai fare tu per contrastarne l'azione su di te.

*[325] Dodicesima regola. Il demonio si comporta come una donna, perché per natura è debole ma vuole sembrare forte. Infatti è proprio di una donna perdersi d'animo quando litiga con un uomo, e fuggire se l'uomo le si oppone con fermezza; se invece l'uomo incomincia a fuggire e a perdersi d'animo, crescono smisuratamente l'ira, lo spirito vendicativo e la ferocia della donna. Allo stesso modo è proprio del demonio indebolirsi e perdersi d'animo, e quindi allontanare le tentazioni, quando chi si esercita nella vita spirituale si oppone ad esse con fermezza, agendo in modo diametralmente opposto; se invece chi si esercita incomincia a temere e a perdersi d'animo*



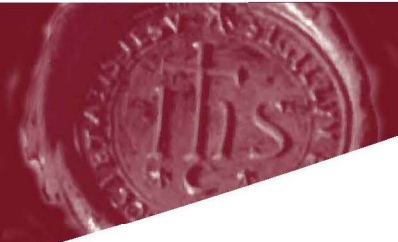
*nel sostenere le tentazioni, non c'è al mondo una bestia così feroce come il nemico della natura umana nel perseguire con tanta malizia il suo dannato disegno.*

Cos'è che alimenta la tentazione? Filarci dietro col pensiero, scendere a compromessi, sminuire le conseguenze, cercare il lato positivo di ciò che propone, esaminare fin dove è possibile spingersi... Quando sei molto turbato, evita di rimuginare tra te e te: le scappatoie e le giustificazioni che cerchi il tuo demone te le regalerà a piene mani. È ancora troppo potente su di te questa pulsione che ti condiziona.

Ascoltiamo cosa dice al riguardo Isacco il Siro: *“Non contrastare i pensieri disseminati dal nemico nella tua mente; rompi ogni discussione con essi pregando Dio. Non sempre in noi c'è sufficiente forza per contrastare e rompere i pensieri non retti. Anzi, l'opposizione accanita può recarci delle ferite dure a guarire. Nonostante tutta la saggezza e le buone intenzioni, gli spiriti del male vincono sempre quando riescono a farti accettare battaglia”* (Isacco il Siro, *Ammaestramenti spirituali*, 55).

**[326] Tredicesima regola.** *Così pure il demonio si comporta come un frivolo corteggiatore che vuole rimanere nascosto e non essere scoperto. Infatti un uomo frivolo, che con discorsi maliziosi ciruisce la figlia di un buon padre o la moglie di un buon marito, vuole che le sue parole e le sue lusinghe rimangano nascoste; è invece molto contrariato quando la figlia rivela le sue parole licenziose e il suo disegno perverso al padre, o la moglie al marito, perché capisce facilmente che non potrà riuscire nell'impresa iniziata. Allo stesso modo, quando il nemico della natura umana presenta a una persona retta le sue astuzie e le sue lusinghe, vuole e desidera che queste siano accolte e mantenute segrete; ma quando essa le manifesta a un buon confessore o ad altra persona spirituale che conosca gli inganni e le malizie del demonio, questi ne è molto indispettito; infatti capisce che non potrà riuscire nella malizia iniziata, dato che i suoi evidenti inganni sono stati scoperti.*

Invece di rimuginare tra te e te riguardo a questa situazione che ti turba, parlane con una persona spirituale, che ti aiuterà a guardarla con obiettività e dal punto di vista di Dio. Da qui l'importanza del colloquio con l'accompagnatore e il dialogo e l'amicizia tra accompagnatori e l'importanza di essere accompagnati. Se ci tieni a quel che stai facendo e



vivendo, sarai tu il primo a volerti confrontare con chi possa darti qualche buona dritta per mantenerti in carreggiata.

Se poi non ti senti capito da chi ti accompagna, santa Teresa d'Avila, sulla base della sua esperienza, ti offre un consiglio prezioso:

*“Non confrontarsi mai esclusivamente con un solo confessore, per quanto santo e competente, perché può anche darsi che in qualcosa possa ingannarsi. Le vie di Dio sono molte e non si può pretendere che un confessore le conosca tutte. E, se sa che ci si confronta anche con altri, starà più attento e penserà due volte prima di dare consigli” (Cammino di perfezione 5, 4-5).*

**[327] Quattordicesima regola.** *Così pure il demonio si comporta come un condottiero che vuole vincere e fare bottino. Infatti un capitano, che è capo di un esercito, pianta il campo ed esamina le difese o la disposizione di un castello, e poi lo attacca dalla parte più debole. Allo stesso modo il nemico della natura umana ci gira attorno ed esamina tutte le nostre virtù teologali, cardinali e morali, e poi ci attacca e cerca di prenderci dove ci trova più deboli e più sprovveduti per la nostra salvezza eterna.*

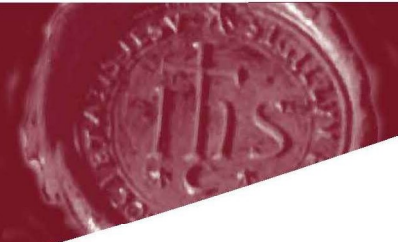
Nel peccare non siamo molto fantasiosi: cadiamo sempre nei soliti comportamenti sbagliati. Sempre in quei modi che ci siamo abituati a usare per far fronte alla nostra paura di perdere o alla compulsione a ottenere quell'affetto o quella stima che un tempo ci è stata negata, aprendo una ferita che da allora non si è più rimarginata.

Il meccanismo non cambia: quando mi toccano lì, salto; quando incontro una difficoltà, è lì che riparo; se c'è una cosa che cerco, è proprio quella.

Se lo so, ci starò attento.

**[328] REGOLE PER LO STESSO SCOPO, RICONOSCENDO MEGLIO GLI SPIRITI. SONO ADATTE SOPRATTUTTO ALLA SECONDA SETTIMANA.**

Siamo in seconda settimana. Che cosa è cambiato? L'esercitante ha fatto la propria scelta per Cristo e sta imparando a costruire con Lui il Suo Regno. Ora gli è chiaro che il bene autentico non è soltanto il proprio – il proprio piacere, il proprio interesse – ma quello che



realizza contemporaneamente il bene proprio e quello degli altri: il bene comune. Ed è questo che vuole attivamente costruire.

Ma le sue compulsioni sono sempre vive in lui. Lo spirito del male, dice Ignazio, si traveste da angelo di luce: anche nella ricerca del bene comune si insinua un disperato ultimo tentativo di autosalvezza che però, ora, dopo la scelta di camminare con Cristo, si dà motivazioni elevate: «Lo faccio per gli altri... È per il tuo bene che agisco così... È questa la verità oggettiva... Salvaguardiamo i valori irrinunciabili...». Ma, ancora una volta, sei tu a valutare, a progettare e a decidere, senza rimanere in ascolto dei tocchi di Dio che si fanno sentire mentre guardi con rispetto e con amore la realtà in cui vivi.

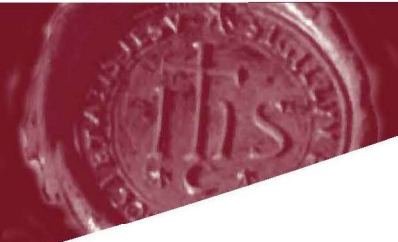
N.B.: nel seguito è stato cambiato l'ordine delle regole per facilitare la consequenzialità del discorso.

*[329] Prima regola. È proprio di Dio e dei suoi angeli dare con le loro ispirazioni vera letizia e gioia spirituale, togliendo tutta la tristezza e l'agitazione che il demonio procura; è invece proprio di costui combattere contro questa letizia e consolazione spirituale, presentando false ragioni, cavilli e continue menzogne.*

Al di là di ogni altra considerazione, il sigillo di Dio su un'azione o su un'intenzione è la pace. Se mentre sei immerso in quel pensiero senti in te una pace vasta, profonda e duratura, questo è il segno che Dio è con te. La pace è il segno che quel che pensi e che fai è in consonanza con la verità profonda di te stesso e del tuo essere uomo.

Ogni pensiero e azione contraria a questa tua natura profonda, quando asseconda le tue pulsioni può darti una soddisfazione, un brivido, un sollievo, ma si tratta pur sempre di qualcosa di epidermico, di insufficiente, di momentaneo.

*[331] Terza regola. Sia l'angelo buono sia quello cattivo possono consolare l'anima con una causa, ma per fini opposti: l'angelo buono per il bene dell'anima, perché cresca e proceda di bene in meglio; l'angelo cattivo, al contrario, per attirarla ancor più al suo dannato disegno e alla sua malizia.*



Si specifica meglio la prima regola: provare sentimenti positivi non ti dice automaticamente che sei nel giusto. Anche l'esaltazione, la convinzione radicale, la soddisfazione orgogliosa sono sentimenti positivi... ma ti chiudono in te stesso. Alla lunga ti lasceranno in bocca un gusto amaro, un'insoddisfazione che ti porterà a un bivio: o cambi strada o aumenti le dosi di quel che ti sta drogando.

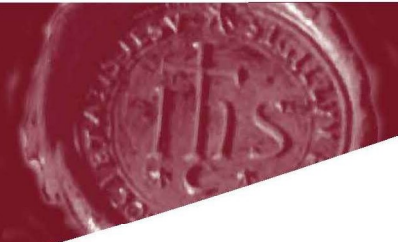
*[335] Settima regola. A coloro che procedono di bene in meglio, l'angelo buono si insinua nell'anima in modo dolce, delicato e soave, come una goccia d'acqua che entra in una spugna; al contrario, l'angelo cattivo si insinua in modo pungente, con strepito e agitazione, come quando la goccia d'acqua cade sulla pietra. Invece, in coloro che procedono di male in peggio, questi due spiriti si insinuano in modo opposto. La causa di questo è la disposizione dell'anima, contraria o simile a quegli angeli: infatti, quando è contraria, entrano con strepito e facendosi sentire; quando invece la disposizione è simile, l'angelo entra in silenzio, come in casa propria che gli è aperta.*

Come già abbiamo visto nelle regole della prima settimana, gli spiriti agiscono in modo gentile e incoraggiante se la persona sta andando nella direzione che essi vogliono e in modo deciso e contrastante se la persona sta andando nella direzione opposta alla loro.

Effettivamente è così anche nella nostra vita quotidiana: se tuo figlio, tuo marito, il tuo amico sta facendo ciò che tu senti giusto lo lasci fare, anzi lo incoraggi dolcemente; se invece sta facendo il contrario, lo riprendi senza tante sottigliezze.

*[330] Seconda regola. Solo Dio nostro Signore può dare all'anima una consolazione senza una causa precedente; infatti è proprio del Creatore entrare nell'anima, uscire, agire in essa, attirandola tutta all'amore della sua divina Maestà. Dicendo senza una causa, si intende senza che l'anima senta o conosca in precedenza alcun oggetto, da cui possa venire quella consolazione mediante i propri atti dell'intelletto e della volontà.*

Lo Spirito del bene, ci dice Ignazio, ci mette nel cuore intuizioni che riescono in un attimo a toglierci la tristezza: sono come dei lampi improvvisi che ci illuminano la strada. Questi "lampi" posso essere "a ciel sereno" perché possono arrivare anche improvvisamente senza una causa, senza che tu stia pensando a qualcosa di specifico. È come quando un amico ti



abbraccia all'improvviso, senza ragione, solo perché ti vuole bene; è simile a una piacevole stretta al cuore che ti lascia senza fiato.

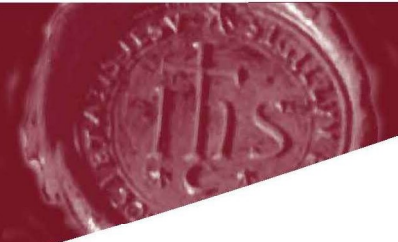
Queste consolazioni senza causa sono doni di Dio e non dello spirito del male. Perché vengono solo da Dio? Perché non possono essere dello spirito del male? Solo Dio dona senza chiedere nulla in cambio, perciò posso essere solo doni Suoi.

*[336] Ottava regola. Quando la consolazione è senza una causa, in essa non c'è inganno, perché, come si è detto [330], proviene da Dio nostro Signore; tuttavia la persona spirituale, a cui Dio dà questa consolazione, deve considerare e distinguere con molta cura e attenzione il tempo proprio di questa consolazione da quello successivo, nel quale l'anima rimane fervorosa e favorita dal dono e dalle risonanze della consolazione passata. Spesso infatti, in questo secondo tempo, sia con un proprio ragionamento, cioè con associazioni e deduzioni di concetti e di giudizi, sia per l'azione dello spirito buono o di quello cattivo, la persona formula propositi o pensieri che non sono ispirati direttamente da Dio nostro Signore; perciò bisogna esaminarli molto accuratamente prima di dar loro pieno credito e di metterli in atto.*

Come non si devono prendere decisioni o cambiarle quando si è in desolazione, così quando si è consolati in modo così intenso il rischio è di prendere decisioni troppo affrettate presi dall'entusiasmo, senza accorgersi che lo spirito del male proprio in questo modo si insinua nei nostri pensieri. È da ricordare che lo Spirito del bene agisce a lungo termine e se l'ispirazione viene da Lui non si esaurisce come un fuoco di paglia, ma è persistente e duratura, perciò va lasciata decantare dentro di noi per capire se ritornerà anche nei giorni successivi.

In modo analogo, ma opposto, agiscono gli scrupoli: anche una persona che, entusiasta di Dio, vuol essere perfetta, rischia di fare il gioco del maligno, perché questi, portandola a tormentarsi con eccessivi scrupoli, le fa perdere tempo ed energie che altrimenti avrebbe impegnato in modo più fruttuoso. Come si dice: il meglio è nemico del bene.

Ma c'è anche un rischio di deviazione molto più sottile di questi, che colpisce chi avvia nuove attività. Bisogna saper riconoscere il momento in cui il soffio dello Spirito non gonfia più le tue vele e le cose vanno avanti solo perché le fai andare avanti tu. Prima eri felice



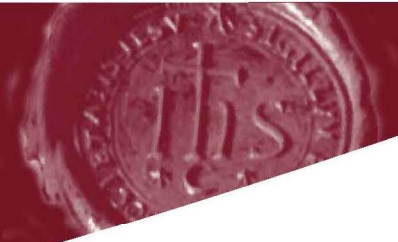
perché eri nel Bene, ora sei soddisfatto perché fai del bene; è diverso! Allora ti viene l'idea di trasformare il carisma in ministero, l'ispirazione in progetto, l'amicizia in struttura ecclesiale. Può essere, ma ora sei tu a portare avanti questa cosa e sei molto più esposto a deviare perché ora è quel che fai, non più Dio, a sostenerti. E vuoi tenere in piedi questa attività a tutti i costi perché è lei a tenerti in piedi. Forse è il momento di dire: il centro della mia vita non è quel che ho fatto, ma Tu, che me l'hai fatto fare. E ringraziare e rimanere in attesa della successiva sorpresa di Dio.

*[333] Quinta regola. Dobbiamo fare molta attenzione al corso dei nostri pensieri. Se nei pensieri tutto è buono – il principio, il mezzo e la fine – e se tutto è orientato verso il bene, questo è un segno dell'angelo buono. Può darsi invece che nel corso dei pensieri si presenti qualche cosa cattiva o futile o meno buona di quella che l'anima prima si era proposta di fare, oppure qualche cosa che indebolisce l'anima, la rende inquieta, la mette in agitazione e le toglie la pace, la tranquillità e la calma che aveva prima: questo allora è un chiaro segno che quei pensieri provengono dallo spirito cattivo, nemico del nostro bene e della nostra salvezza eterna.*

Nel nostro fare il bene un po' alla volta potrebbe insinuarsi una venatura di autocompiacimento, la gratificazione di sentirci stimati e benvoluti, un crederci migliori degli altri. Come ce ne accorgiamo? Da come reagiamo alle difficoltà, alle critiche: perdiamo la pace e ci viene da lasciar perdere tutto. È il momento di renderci conto che lo spirito del male ci ha sviato dal nostro obiettivo: non più la costruzione del Regno, ma la costruzione di noi stessi.

*[334] Sesta regola. Quando il nemico della natura umana viene scoperto e riconosciuto per la sua coda serpentina e per il fine cattivo a cui spinge, colui che è stato tentato farà bene a esaminare subito il corso dei pensieri buoni all'inizio da lui suggeriti, e a considerare come il demonio a poco a poco abbia cercato di farlo discendere dalla soavità e dalla gioia spirituale in cui si trovava, fino ad attirarlo al suo disegno perverso; così, tenendo conto di questa esperienza, potrà guardarsi dai suoi soliti inganni.*

Ignazio raccoglie qui il suggerimento di Evagrio Pontico:



*“Siccome, durante la tentazione, la mente, essendo turbata, non sempre riuscirà a veder chiaro ciò che le sta succedendo, al momento in cui il dèmone si ritira agisci così: siedti in luogo solitario e richiama quello che ti è capitato, osservando donde viene e dove mira giungere. Osserva con cura e affida alla memoria tutto, in modo da poter fare un chiaro resoconto al dèmone, quando tornerà all’assalto. Se infatti lo vuoi fare andare in collera, appena si ripresenta buttagli in faccia quel che hai capito di lui: da dove viene, cosa sta facendo, dove ti vuol portare. Non sopporta l’esser preso in giro, per cui, non sopportando questa umiliazione, sentendosi scoperto, fuggirà. E così continua a fare le altre volte che si presenterà” (Sui pensieri malvagi, 8).*

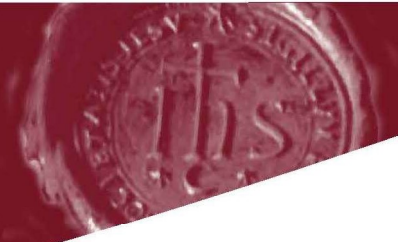
**[332] Quarta regola.** *È proprio dell’angelo cattivo, che si trasforma in angelo di luce, entrare con il punto di vista dell’anima fedele e uscire con il suo: suggerisce, cioè, pensieri buoni e santi, conformi a quell’anima retta, poi a poco a poco cerca di uscirne attirando l’anima ai suoi inganni occulti e ai suoi perversi disegni.*

In queste regole per la seconda settimana, Ignazio chiama lo spirito del male angelo di luce, Lucifero appunto, perché il maligno illumina, dà delle ispirazioni che ci rendono assolutamente evidente dove sta il bene e convinti che questa cosa è così, che si deve fare così. Ti mostra una verità, ma non ti aiuta a far crescere le persone nella verità: «Ti lascio fare se fai come dico io, così facciamo prima e meglio»: è la dittatura del bene. Ma se la verità è per l’uomo, e non l’uomo per la verità, ti aiuterò a cercarla nella tua situazione, come puoi e sai, aspettando i tuoi tempi e rispettando i tuoi modi. La verità che non tiene conto delle persone è una manipolazione di chi ha interesse ad asservirle.

## REGOLE PER FARE ELARGIZIONI

**[337] CHI HA L’INCARICO DI FARE ELARGIZIONI DEVE OSSERVARE LE REGOLE SEGUENTI.**

**[338] Prima regola.** *Se faccio un’elargizione a parenti o ad amici o a persone a cui sono affezionato, devo considerare quattro regole, delle quali in parte si è già parlato trattando dell’elezione [184-187].*



*La prima: l'amore che mi muove e mi induce a fare quella elargizione deve discendere dall'alto, cioè dall'amore di Dio nostro Signore, così che io senta prima di tutto che l'amore più o meno grande che ho per queste persone è amore per Dio, e che Dio sia presente nel motivo per cui le amo di più.*

**[339] Seconda regola.** *Devo immaginare una persona che non ho mai visto né conosciuto e, desiderando per lei ciò che è più perfetto nel suo ufficio e nel suo stato, considerare come io vorrei che essa si regolasse nel modo di fare l'elargizione, per la maggior gloria di Dio e la maggior perfezione della sua anima; farò quindi lo stesso, osservando la norma e la misura che vorrei per l'altra persona e che ritengo giusta.*

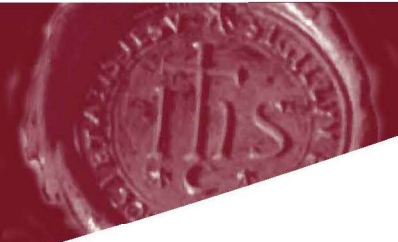
**[340] Terza regola.** *Devo considerare, come se fossi in punto di morte, il criterio e la misura che allora vorrei aver tenuto nel mio compito di amministratore; e regolandomi su questa, la osserverò nella mia elargizione.*

**[341] Quarta regola.** *Devo immaginare come mi troverò nel giorno del giudizio, pensando come allora vorrei aver adempiuto questo ufficio e incarico di amministratore; e osserverò la norma che allora vorrei aver seguito.*

**[342] Quinta regola.** *Quando uno sente propensione e affezione verso alcune persone alle quali vuole fare un'elargizione, si soffermi a riflettere bene sulle quattro regole precedenti [184-187], esaminando e vagliando su queste la sua affezione, e non faccia alcuna elargizione finché la sua affezione disordinata non sia completamente eliminata e respinta, secondo tali regole.*

**[343] Sesta regola.** *È lecito usare i beni ecclesiastici per distribuirli, quando uno è chiamato a tale ufficio dal nostro Dio e Signore; tuttavia c'è la possibilità di colpa o di eccesso circa la quantità da prelevare e da destinare a se stesso, da quello che si ha per darlo ad altri; pertanto è possibile riformare il proprio stato di vita secondo le regole precedenti.*

**[344] Settima regola.** *Per le ragioni già esposte e per molte altre, in quello che riguarda la propria persona e l'andamento della casa, è sempre meglio e più sicuro ridurre e diminuire più che si può, e avvicinarsi il più possibile al nostro supremo pontefice, nostro modello e nostra regola, che è Cristo nostro Signore. Conforme a questo principio, il terzo concilio di Cartagine (a cui prese*



*parte Sant'Agostino) stabilisce e ordina che la suppellettile del vescovo sia semplice e povera. La stessa considerazione si deve fare per tutti i modi di vita, cercando di adattarla alla condizione e allo stato delle persone. Così, per il matrimonio, abbiamo l'esempio di San Gioacchino e di Sant'Anna, che, dividendo i loro beni in tre parti, davano la prima ai poveri, destinavano la seconda al ministero e al servizio del tempio, e conservavano la terza per il sostentamento proprio e della famiglia.*

Questa sezione vuol rispondere alla domanda: come usare le risorse che ho a disposizione per aiutare gli altri?

Ignazio qui ci dà gli strumenti per evitare che la decisione al riguardo sia influenzata da fattori emotivi, come la paura di sentirmi giudicato un egoista o la compulsione a ottenere affetto, stima, riconoscenza.

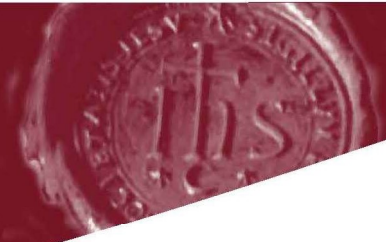
Devo pertanto chiedermi: quando faccio il bene, perché lo faccio? L'unica risposta giusta è la decisione di amare con Dio. E qui c'è da distinguere tra l'aiuto dato a parenti e amici e quello dato ad altre persone.

Perché oggettivamente dovrei fare di più per i familiari? Perché famiglia/amicizia significa prendersi cura l'uno dell'altro sentendosi uno. Con loro l'aiuto prescinde da ogni valutazione di misura, comunque perseguendo il bene di tutti contemporaneamente.

Per gli altri, di fronte alla molteplicità delle richieste, le valutazioni che devo fare con il metodo suggerito da Ignazio non possono prescindere dalla missione che ho nel mondo e devono aiutarmi a realizzarla.

Allo stesso modo in cui la mia sensibilità è stata toccata da Dio, volgendomi nella direzione di questa missione, nella stessa direzione, nello stesso ambito sarà probabile che io senta anche i tocchi successivi, o comunque in situazioni i cui bisogni mi interpellano personalmente più da vicino.

Scegliere, dire di no agli uni e sì agli altri non dev'essere dunque motivo di imbarazzo, ma un'occasione che offro al mio specifico modo di essere nel mondo di esprimersi.



E in questa scelta tengo conto di me e degli altri come altrettanti fattori di ciò che sto realizzando.

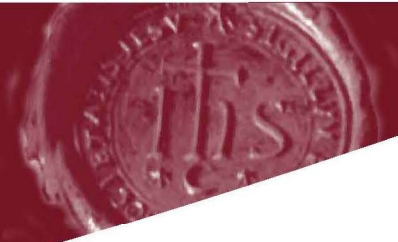
## REGOLE PER RICONOSCERE GLI SCRUPOLI

[345] LE NOTE SEGUENTI AIUTANO A SENTIRE E A RICONOSCERE GLI SCRUPOLI E LE SUGGERZIONI DEL NOSTRO AVVERSARIO.

Le parole di Ignazio si fondano su un'esperienza diretta degli scrupoli. Così Egli ne parla nell'autobiografia (Racconti del Pellegrino 21-25):

*“...perseverava nella consuetudine di confessarsi e di comunicarsi ogni domenica. Ma in questa pratica cominciai a essere tormentato da molti scrupoli. La confessione generale fatta a Montserrat era stata, certo, molto accurata, e l'avevo messa tutta per iscritto, come s'è detto. A volte però gli sembrava di aver omesso alcune colpe, e questo lo affliggeva molto. Se ne confessava, anche, eppure non rimaneva soddisfatto. Allora si mise a cercare uomini spirituali che gli suggerissero un rimedio a questi scrupoli, ma niente gli giovava. Infine, un teologo della cattedrale, predicatore in essa e uomo molto spirituale, un giorno in confessione gli consigliò di mettere per iscritto tutto ciò che riusciva a ricordare. Fece così, ma anche dopo essersi confessato in questo modo riaffioravano ogni volta scrupoli sempre più sottili, di maniera che si sentiva molto angustiato. Si rendeva conto che quegli scrupoli gli recavano grave danno e che doveva disfarsene, ma da solo non ci riusciva. Qualche volta gli sembrava che se il confessore, in nome di Gesù Cristo, gli avesse imposto di non accusare più nessuna colpa del passato, questo sarebbe stato per lui l'aiuto efficace. E desiderava che il confessore lo facesse, ma non osava suggerirglielo. Fu appunto il confessore, senza bisogno di suggerimenti, che gli comandò di non accusare più alcuna colpa passata, salvo che gliene venisse un ricordo molto chiaro. Ma poiché tutte le cose che veniva ricordando per lui erano molto chiare, quel comando non gli servì a nulla, e continuava a essere tribolato.*

*...mentre stava in preghiera gli tornò il pensiero dei suoi peccati; quasi mettendole in fila, ripercorreva una dopo l'altra le colpe della vita passata, e gli sembrava di doversene ancora confessare. Dopo tutto questo groviglio di pensieri sopravvenne un gran disgusto della vita che*



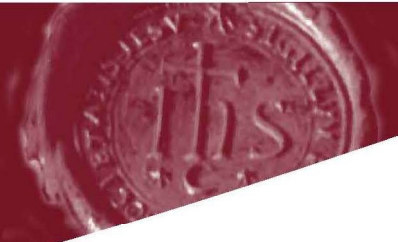
*stava conducendo e un insistente impulso ad abbandonarla. Ma a questo punto piacque al Signore che egli si svegliasse come da un sogno. E poiché, in seguito alle illuminazioni che Dio gli aveva dato, aveva ormai qualche esperienza della diversità degli spiriti, si soffermò a considerare attraverso quali gradi intermedi era maturata questa condizione spirituale; e stabilì con grande chiarezza di non confessare più nessuna colpa passata. A partire da quel giorno egli rimase libero da quegli scrupoli, convinto che era stato nostro Signore a liberarlo per sua misericordia”.*

**[346] Prima nota.** *Si chiama comunemente scrupolo quello che procede dal nostro giudizio e dalla nostra libertà, cioè il credere spontaneamente che sia peccato quello che peccato non è, come quando uno calpesta inavvertitamente una croce di paglia e crede, a suo giudizio, di avere peccato; ma questo, propriamente, è un giudizio erroneo e non uno scrupolo.*

Ci troviamo a volte di fronte a situazioni difficili da giudicare perché inusuali. La coscienza comune e anche il nostro primo istinto già ci dice che non c'è in esse un problema morale. Ma quando siamo seriamente intenzionati a fare il bene, ci poniamo il problema se sia bene o male quel che abbiamo fatto o deciso di fare. Ci coglie allora un'incertezza, un turbamento nell'attesa di capire meglio. Si tratta di un sentimento momentaneo che viene superato nel discernimento. Ben diverso è lo scrupolo: un'incertezza invincibile!

**[347] Seconda nota.** *È invece propriamente uno scrupolo e una tentazione del demonio quando, dopo aver calpestato quella croce, o dopo aver pensato o detto o fatto qualche cosa del genere, mi viene dal di fuori il pensiero di aver peccato, mentre d'altra parte mi sembra di non aver peccato, e intanto in questo dubitare e non dubitare mi sento turbato.*

“...mi viene dal di fuori il pensiero di aver peccato”. Interessante questa specificazione: non è un pensiero che viene dalla mia coscienza, dove lo Spirito del bene mi aiuta a giudicarlo in vista di un bene, ma dal di fuori, come un'insinuazione malevola travestita da preoccupazione di bene. A distinguere le due è il turbamento: quando mi inquieta, Dio mi chiama ad affrontare il problema per ritrovare la pace; il Nemico, invece, mi lascia macerare nel turbamento, in un loop di pensieri angoscianti, per bloccarmi e rendermi così incapace di bene.



**[348] Terza nota.** *Il primo scrupolo, cioè quello della prima nota, dev'essere assolutamente respinto, perché non è altro che un errore; invece il secondo, cioè quello della seconda nota, per un po' di tempo giova non poco a colui che fa gli esercizi spirituali; anzi purifica grandemente e rende limpida la sua anima, allontanandola molto da ogni ombra di peccato, come dice San Gregorio: "È proprio delle coscienze delicate vedere peccato dove peccato non c'è".*

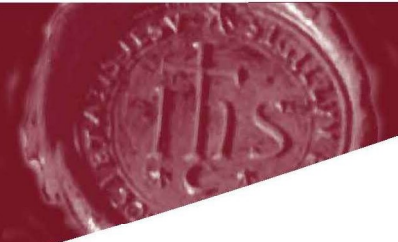
C'è un aspetto positivo degli scrupoli: per uscirne sono obbligato a capire se è a un bene o a un male che mi portano, affinando così la mia capacità di fare discernimento. Ignazio suggerisce allora di affrontarli come un esercizio spirituale.

**[349] Quarta nota.** *Il demonio osserva bene se un'anima è grossolana o delicata. Se è delicata, cerca di renderla ancor più delicata fino all'eccesso, per turbarla e confonderla maggiormente; per esempio, se vede che uno non consente né a peccato mortale né a veniale, né ad alcuna ombra di peccato volontario, allora il demonio, quando non può farlo cadere in qualche cosa che sembri peccato, cerca di fargli credere peccato quello che peccato non è, come una parola o un pensiero senza importanza. Se invece l'anima è grossolana, il demonio cerca di renderla ancor più grossolana; per esempio, se prima non faceva conto dei peccati veniali, cercherà che faccia poco conto dei mortali; e, se prima ne faceva un po' conto, cercherà che ora ne faccia molto meno o niente.*

Con questi due esempi, Ignazio ci rassicura: gli scrupoli può averli soltanto chi cerca il bene. Chi non ci fa conto, anestetizza sempre più la propria coscienza per trovare una pace che è fuga dalla problematicità della situazione.

Con i primi invece...

*"Se il Nemico trova una persona la cui coscienza sia delicata - cosa che non è difetto -, vedendo che non solo allontana da sé i peccati mortali e possibilmente quelli veniali - che non è in nostro potere evitare tutti - ma che cerca anche di allontanare da sé ogni apparenza di colpa leggera, ogni imperfezione e difetto, allora procura di contorcere questa buona coscienza facendo credere peccato ciò che non lo è e insinuando difetto dove c'è perfezione allo scopo di confonderci e affliggerci. E spesso, quando non riesce a far peccare né ha speranza di arrivarvi, si adopera almeno di tormentare"* (dalla lettera a suor Teresa Rejadell).



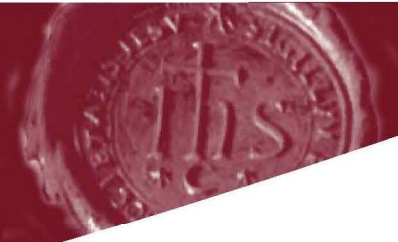
[350] **Quinta nota.** *Chi desidera progredire nella vita spirituale, deve sempre procedere in senso contrario al demonio; cioè, se il demonio vuole rendere la sua anima più grossolana, cerchi di renderla più delicata; così pure, se il demonio fa in modo di affinarla per condurla all'eccesso, procuri di fissarla nel giusto mezzo per essere del tutto tranquillo.*

Sempre nella lettera a suor Teresa Rejadell, Ignazio illustra le conseguenze degli scrupoli e come reagire:

*“...se il Nemico ci trova fiacchi, molto umiliati per via di questi dannati pensieri, ci mette in testa che siamo dimenticati da Dio, e giungiamo a credere che siamo completamente separati dal Signor nostro e che non vale niente quanto abbiamo fatto e quanto vorremmo fare. Si sforza poi di trarci nella sfiducia totale. Dobbiamo quindi vedere donde provenga sì grande paura e fiacchezza; in quei momenti ci fermiamo troppo sulle nostre miserie, deprimendoci tanto sotto quei fallaci pensieri. Perciò se viene la tentazione, l'oscurità, la tristezza, occorre reagire, ma senza prendersela, e aspettare con pazienza la consolazione del Signore che dissiperà tutti i turbamenti e le tenebre esteriori. Questa consolazione ci rivela il cammino che dobbiamo seguire e quello che dobbiamo fuggire. Essa non è sempre in nostro potere; viene in momenti determinati secondo il disegno di Dio”.*

In questa nota, Ignazio ci fa capire che l'attesa della consolazione è un'attesa attiva, in cui faccio tutto ciò che è in mio potere per allontanarmi dalla desolazione in cui mi ha precipitato il Nemico. E questo con la solita tattica dell'*agere contra*. Che presuppone un adeguato discernimento, sufficiente a rendere tranquilla la coscienza rendendola certa di quel che vado a fare.

[351] **Sesta nota.** *Quando un'anima buona vuole dire o fare qualche cosa a gloria di Dio nostro Signore, nella fedeltà alla Chiesa e secondo la mente dei superiori, se gli viene dal di fuori il pensiero o la tentazione di non dire o di non fare quella cosa, con il pretesto di vanagloria o d'altro, allora deve elevare la mente al suo Creatore e Signore: se vede che quella cosa è per il suo debito servizio, o almeno non contraria, deve agire in modo diametralmente opposto a quella tentazione, come dice San Bernardo: "Non ho incominciato per te, né per te finirò".*



Una forma particolare di scrupolo è la falsa umiltà:

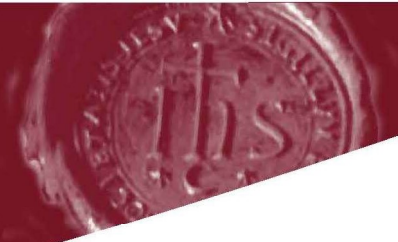
*“...il nemico, mentre noi tendiamo a farci umili, procura di trarci alla falsa umiltà, esagerata e viziosa. Vedendo il servo del Signore tanto buono e umile che, pur compiendo la volontà di Dio, pensa di essere del tutto inutile e considera le sue debolezze e non la sua gloria, gli fa pensare che, se parla di qualche grazia concessagli da Dio N.S., di opere, propositi e desideri, pecca con altra specie di vanagloria perché parla a suo onore. Procura quindi che non parli dei benefici ricevuti dal suo Signore, impedendo così di produrre frutto in altri e in se stesso, dato che il ricordo dei benefici ricevuti aiuta sempre a cose più grandi” (Lettera a suor Teresa Rejadell).*

Questa umiltà è falsa perché anch'essa, come gli scrupoli, ci blocca in un nascondimento inattivo che ci allontana dal costruire il bene assieme al Signore. La vera umiltà, invece, è mettere a frutto le nostre risorse sentendole un dono di Dio fatto a tutti attraverso di noi.

*“Dobbiamo quindi stare molto attenti: se il nemico ci esalta, dobbiamo abbassarci enumerando i nostri peccati e le nostre miserie; se ci abbassa e deprime, dobbiamo elevarci alla vera fede e speranza nel Signore, enumerando i benefici ricevuti e con quale amore e benevolenza ci attende per salvarci. Ecco come bisogna procedere per non restare turbati e perché il beffeggiatore rimanga beffato, adducendo noi a nostra favore la Sacra Scrittura che dice: “Guardati dall'essere tanto umile da non cadere nella stoltezza”.*

Concludiamo ascoltando Giuliana di Norwich, che, nella sedicesima rivelazione, ci mostra come reagire agli scrupoli:

*“Come Dio, nella sua cortesia, dimentica il nostro peccato dopo che ce ne siamo pentiti, così Egli vuole che noi dimentichiamo il nostro peccato anche per quanto riguarda il nostro stupido scoraggiamento e i nostri dubbi pieni di paure. Egli vuole che vediamo la nostra miseria e che umilmente la riconosciamo, ma non vuole che rimaniamo in questo stato d'animo, né che ci affanniamo troppo nell'autoaccusarci, né vuole che ci sentiamo troppo depressi per il nostro stato di miseria. Vuole invece che spostiamo in fretta la nostra attenzione su di Lui”.*



## REGOLE PER SENTIRE CON LA CHIESA

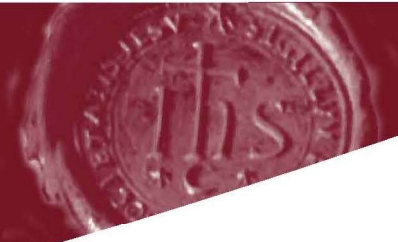
Perché per Ignazio è essenziale sentire con la Chiesa? Se facciamo qualcosa di buono in sé, perché inserirlo nell'operare di una struttura che a volte sentiamo ingombrante di controllo e attardata in posizioni antiquate? Per capirlo potremmo rifarci alla nostra esperienza di famiglia: quanti litigi per lo scontro delle nostre individualità! E ciascuno è convinto di aver ragione! Eppure è stato proprio attraverso questi litigi, affrontati fino a trovare, al loro termine, un orizzonte di futuro, che siamo cresciuti in umanità, ossia in capacità di essere felici assieme agli altri. Tutte le volte che ne siamo fuggiti ci siamo ritrovati soli e scontenti.

Se la nostra fede non si traduce in comunione è un'illusione. La Chiesa, ossia la comunione con gli altri, è dunque il luogo dove il nostro essere cristiani si attua; e, attuandosi, si verifica e ci verifica. Fuori della Chiesa, ossia evitando la relazione con chi ci è scomodo, ci contrasta, contraddice il nostro pensiero, ostacola la nostra azione, probabilmente riusciremo a realizzare la nostra attività meglio e più velocemente, ma impediremo alla difficoltà di stimolare in noi la ricerca condivisa di soluzioni di comunione. E ricordiamoci che la comunione è l'unico fine del cristianesimo. Anche quando, a volte, passa dal prendere strade diverse.

Prima di procedere, chiariamoci dunque con noi stessi: se non cerchiamo prima di tutto la comunione, cosa cerchiamo con il nostro essere accompagnatori?

***[352] PER IL RETTO SENTIRE CHE DOBBIAMO AVERE NELLA CHIESA MILITANTE, SI OSSERVINO LE REGOLE SEGUENTI.***

Quanto qui scrive Ignazio è chiaramente influenzato dalla situazione storica in cui egli sta vivendo, in cui la corruzione della Chiesa da una parte e la ribellione di Lutero dall'altra avevano portato a una rottura della Cristianità. Preoccupato che questo modo di risolvere i problemi si riverberi anche sulla mentalità del singolo, al termine della redazione degli Esercizi sembra che un dubbio lo colga: non è che insegnare a una persona a pensare e a discernere rischi di autorizzarla a percorrere strade autonome, in contrapposizione con il cammino della Chiesa? Certamente si troverà a vedere le cose in modo diverso, e a questo



punto si troverà a fronteggiare un dilemma non da poco: seguire la verità o mantenere la comunione? Ma poi... qual è la verità e qual è la comunione da vivere?

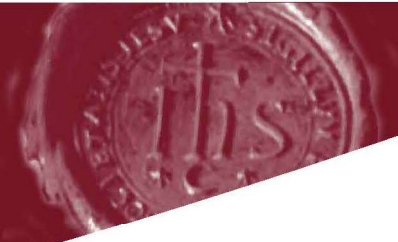
Vediamo cosa dice Ignazio...

*[353] Prima regola. Messo da parte ogni giudizio proprio, dobbiamo avere l'animo disposto e pronto a obbedire in tutto alla vera sposa di Cristo nostro Signore, che è la nostra santa madre Chiesa gerarchica.*

*[365] Tredicesima regola. Per essere certi in tutto, dobbiamo sempre tenere questo criterio: quello che io vedo bianco lo credo nero, se lo stabilisce la Chiesa gerarchica. Infatti noi crediamo che lo Spirito che ci governa e che guida le nostre anime alla salvezza è lo stesso in Cristo nostro Signore, lo sposo, e nella Chiesa sua sposa; poiché la nostra santa madre Chiesa è guidata e governata dallo stesso Spirito e signore nostro che diede i dieci comandamenti.*

Ignazio si rifà alla distinzione tra Chiesa “docente”, che sa, insegna e detta le regole, e Chiesa “discente”, che non sa, impara e obbedisce. Giustamente, però, egli osserva che uno stesso Spirito agisce nel cristiano e nella chiesa gerarchica. Dunque – dovremmo dedurre – non può esserci contrapposizione, ed entrambi, individuo e gerarchia, dovrebbero mettersi in ascolto l'uno dell'altra per cercare la verità, depurandola da visioni troppo umane presenti in entrambe le parti. L'abdicare al proprio giudizio, l'obbedienza acritica vogliamo considerarla un'iperbole usata da Ignazio per sottolineare la necessità di non irrigidirsi sulle proprie opinioni, di rendere retta la propria coscienza. È morale, infatti, solo la scelta fatta sì in coscienza, ma dopo aver ascoltato l'opinione di chi, per competenza, può darci un contributo adeguato. Il tacitare la coscienza cercando sicurezza nell'obbedienza e poi rifacendosi agli ordini ricevuti è peccato grave: la testimonianza dei nazisti al processo di Norimberga ha ampiamente dimostrato che il male si fa largo soprattutto attraverso l'ignavia di chi non vuole prendersi responsabilità, rifacendosi all'autorità dei superiori.

Fortunatamente, oggi la Chiesa si attesta su ben altre posizioni: si fa sentire l'esigenza della sinodalità, ossia di un modo di procedere, nel prendere le decisioni, che si identifica nella “conversazione nello Spirito”. Come afferma l'*Instrumentum laboris* del Sinodo universale dei vescovi (giugno 2023), “una Chiesa sinodale si fonda sul riconoscimento della dignità



comune derivante dal Battesimo, è una Chiesa dell'ascolto, una Chiesa che desidera essere umile, che sa di dover chiedere perdono e di avere molto da imparare. È una Chiesa dell'incontro e del dialogo, che non ha paura della varietà di cui è portatrice, ma la valorizza senza costringerla all'uniformità. Una Chiesa sinodale promuove il passaggio dall'"io" al "noi", è aperta, accogliente e abbraccia tutti".

In attesa che questi principi diventino mentalità comune, cominciamo intanto noi a vincere le nostre chiusure ostinate con una santa ostinazione al dialogo.

**[354] Seconda regola.** *Si lodi il confessarsi con il sacerdote e il ricevere la santa Eucarestia una volta all'anno, molto più ogni mese, e molto meglio ancora ogni otto giorni, con le condizioni richieste e dovute.*

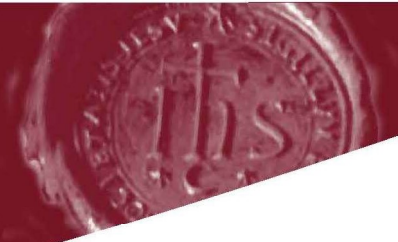
**[355] Terza regola.** *Si lodi il partecipare spesso alla messa; così pure si lodino i canti, i salmi e le lunghe preghiere in chiesa e fuori di essa, e anche l'orario fissato a tempi determinati per ogni funzione sacra, per ogni preghiera e per tutte le ore canoniche.*

**[356] Quarta regola.** *Si lodino molto gli ordini religiosi, il celibato e la castità, e il matrimonio non tanto come questi.*

**[357] Quinta regola.** *Si lodino i voti religiosi di obbedienza, povertà e castità e delle altre opere di perfezione consigliate. Si noti che il voto riguarda cose che conducono alla perfezione evangelica; perciò non si deve far voto di cose che allontanano da essa, come esercitare il commercio, sposarsi e simili.*

**[358] Sesta regola.** *Si lodino le reliquie dei santi, venerando quelle e pregando questi; si lodino le celebrazioni stazionali, i pellegrinaggi, le indulgenze, i giubilei, le crociate e le candele che si accendono nelle chiese.*

**[359] Settima regola.** *Si lodino le disposizioni circa i digiuni e le astinenze, come quelli della quaresima, delle quattro tempora, delle vigilie, del venerdì e del sabato; così pure le penitenze, non solo interne ma anche esterne.*



**[360] Ottava regola.** *Si lodino il decorare e l'erigere chiese, così pure le immagini, venerandole secondo quello che rappresentano.*

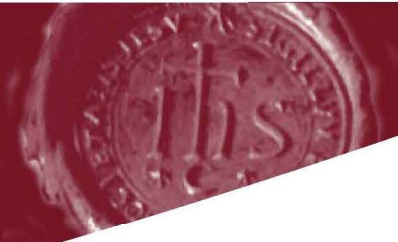
**[361] Nona regola.** *Si lodino infine tutti i precetti della Chiesa, con l'animo pronto a cercare ragioni in loro difesa e mai contro di essi.*

Ignazio prosegue raccomandando di difendere le usanze della Chiesa cattolica messe in discussione dai protestanti. Per la legge del pendolo, quando qualcosa viene esagerato da una parte, la protesta vorrà eliminarlo radicalmente. Gesù dice: *“Non sono venuto ad abolire, ma a portare a compimento”* (Mt 5, 17): cerchiamo il senso profondo di quanto la Chiesa ci propone e adattiamolo alle esigenze dei tempi. Per vedere più avanti, meglio salire sulle spalle di chi ci ha preceduto che cominciare daccapo.

Certe asserzioni, come le crociate o il fatto che sposarsi allontani dalla perfezione evangelica, sono così datate che al giorno d'oggi fanno sorridere. Ragione in più per chiedersi sempre cosa fa parte della nostra fede, distinguendolo da costruzioni indotte da una certa cultura.

**[362] Decima regola.** *Dobbiamo essere sempre pronti ad approvare e a lodare sia le disposizioni e le raccomandazioni sia i comportamenti dei superiori. Infatti, anche se alcuni di questi non fossero buoni, o non lo fossero stati, il criticarli, predicando in pubblico o discorrendo con persone semplici, susciterebbe mormorazione e scandalo piuttosto che vantaggio; e così la gente si sdegnerebbe contro i superiori civili o religiosi. Tuttavia, come è dannoso criticare i superiori in loro assenza davanti alla gente semplice, così può essere vantaggioso parlare dei loro cattivi comportamenti alle persone che possono portarvi rimedio.*

I superiori sono, per definizione, quelli che si prendono delle responsabilità al posto di altri. Per le relative decisioni, assumono delle informazioni che noi, nel momento in cui li criticiamo, non abbiamo. Difficile e pericoloso, dunque, giudicare! Ignazio raccomanda allora di evitare le critiche semplicistiche, le mormorazioni che mettono in cattiva luce chi si trova di fronte a scelte difficili. Se proprio si è convinti che la sua posizione sia sbagliata, lo si aiuti invece a correggersi fornendogli le motivazioni per farlo, eventualmente parlandone con chi può aiutarlo meglio di noi.



**[364] Dodicesima regola.** *Dobbiamo evitare di fare paragoni tra noi vivi e i beati del cielo. Infatti si sbaglia non poco, dicendo per esempio: questi ne sa più di Sant'Agostino, è uguale o superiore a San Francesco, è un altro San Paolo per bontà e santità, e così via.*

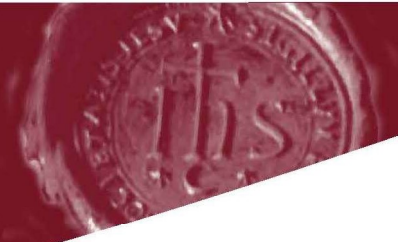
In senso opposto alla regola precedente, è bene anche evitare di magnificare troppo una persona. Un complimento, un ringraziamento fa sempre piacere, ma sentirsi considerati perfetti o santi ci carica di aspettative pesanti da portare o ci induce a sopravvalutarci.

**[363] Undicesima regola.** *Si deve lodare la teologia positiva e la scolastica. Infatti, come è proprio dei dottori positivi San Gerolamo, Sant'Agostino, San Gregorio e altri muovere l'affetto per amare e servire in tutto Dio nostro Signore, così è proprio degli scolastici San Tommaso, San Bonaventura, Pietro Lombardo e altri definire e chiarire per i nostri tempi quanto è necessario per raggiungere la salvezza eterna e per meglio impugnare e confutare gli errori e le falsità. Infatti i dottori scolastici, che sono più moderni, non solo si servono dell'autentica interpretazione della Sacra Scrittura e dei santi dottori positivi, ma, illuminati e guidati essi stessi dalla grazia divina, utilizzano anche i concili, i canoni e le costituzioni della nostra santa madre Chiesa.*

Ignazio si rifà a chi può offrire il meglio della conoscenza teologica del suo tempo e invita chi legge a fare altrettanto. Allo stesso modo, nel nostro servizio di accompagnamento possiamo utilmente appoggiare le nostre tesi sulle acquisizioni scientifiche e aiutare chi accompagniamo a capire certe dinamiche che si svolgono dentro di lui con le conoscenze psicologiche. Usiamo anche noi quanto di meglio il nostro tempo ci mette a disposizione!

**[366] Quattordicesima regola.** *È verissimo che nessuno si può salvare senza essere predestinato e senza avere la fede e la grazia; tuttavia bisogna fare molta attenzione nel modo di parlare e di discutere di tutti questi argomenti.*

**[367] Quindicesima regola.** *Abitualmente non si deve parlare molto della predestinazione; ma se in qualche modo e qualche volta se ne parla, se ne deve parlare in modo che le persone semplici non cadano in alcun errore, come quando uno dice: è già stabilito se io dovrò essere salvo o dannato; perciò, sia che agisca bene sia che agisca male, non potrà accadere diversamente. Così si diventa pigri e si trascurano le opere che conducono alla salvezza e al vantaggio spirituale dell'anima.*



**[368] Sedicesima regola.** Così pure bisogna fare attenzione che, parlando molto e con grande fervore della fede, senza alcuna distinzione o spiegazione, non si dia occasione alla gente di essere indolente e pigra nell'operare, sia prima che la fede sia congiunta con la carità, sia dopo.

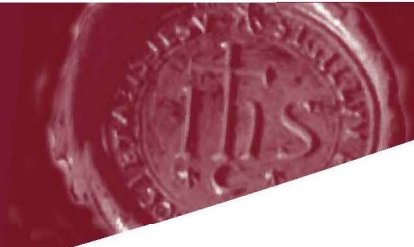
**[369] Diciassettesima regola.** Allo stesso modo non si deve parlare troppo diffusamente della grazia, insistendovi tanto da favorire quell'errore che nega la libertà. Perciò si può parlare della fede e della grazia, per quanto ci è possibile con l'aiuto divino, per la maggior lode della divina Maestà; ma, particolarmente in questi tempi così pericolosi, non in maniera e in termini tali che le opere e il libero arbitrio ne ricevano danno o non si tengano in alcun conto.

Entriamo qui nel cuore della controversia tra cattolici e protestanti indotta da certe interpretazioni fuorvianti delle lettere di San Paolo. Quando questi parla di predestinazione, usa la figura retorica dell'iperbole, per significare che Dio ci ama a tal punto che farà di tutto per salvarci; certo non rientra nell'amore decidere del nostro destino!

Altro malinteso è che la fede sia un dono di Dio: alcuni ce l'hanno, altri no. Sbagliato! La fede è la nostra risposta alla grazia: sentendoci amati da Lui, di Lui ci fidiamo e seguiamo la via che ci indica, in primis riversando sugli altri l'amore che ci ha riempiti.

Ricordiamo che, per noi cristiani, il criterio veritativo di ogni asserzione è Cristo stesso: quello che dico e faccio è vero solo se può trovare riscontro nello Spirito che ha mosso Gesù nella sua vita e, in ultima istanza, nella sua Pasqua. Per non sbagliare, ricordiamo le sue parole: "sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza" (Gv 10, 10).

**[370] Diciottesima regola.** Si deve stimare più di tutto il servizio di Dio nostro Signore per puro amore; tuttavia si deve lodare molto anche il timore della sua divina Maestà. Infatti, non solo il timore filiale è cosa buona e santissima, ma, se non si arriva ad altro di meglio o di più utile, anche il timore servile aiuta molto a uscire dal peccato mortale; poi, una volta usciti, si arriva facilmente al timore filiale, che è pienamente accetto e gradito a Dio nostro Signore, essendo un tutt'uno con l'amore divino.



Purtroppo, per la Chiesa è stato spesso più facile dominare le coscienze con la paura e questo ha reso i cristiani spiritualmente inetti. Educare all'amore è possibile solo nell'amore a chi vive l'amore come esperienza viva.

Intanto cominciamo noi.