



## Lunedì 11 marzo 2019

# Esercizi spirituali #1

- Scheda introduttiva -

**Dagli «Atti» raccolti da Ludovico Consalvo dalla bocca di sant'Ignazio**  
(Cap. 1, 5-9; Acta SS. Iulii, 7, 1868, 647)

### **Provate gli spiriti se sono da Dio**

Essendo stato appassionato divoratore di romanzi e d'altri libri fantasiosi sulle imprese mirabolanti di celebri personaggi, quando cominciò a sentirsi in via di guarigione, Ignazio domandò che gliene fossero dati alcuni tanto per ingannare il tempo. Ma nella casa, dove era ricoverato, non si trovò alcun libro di quel genere, per cui gliene furono dati due intitolati «Vita di Cristo» e «Florilegio di santi», ambedue nella lingua materna.

Si mise a leggerli e rileggerli, e man mano che assimilava il loro contenuto, sentiva nascere in sé un certo interesse ai temi ivi trattati. Ma spesso la sua mente ritornava a tutto quel mondo immaginoso descritto dalle letture precedenti. In questo complesso gioco di sollecitazioni si inserì l'azione di Dio misericordioso.

Infatti, mentre leggeva la vita di Cristo nostro Signore e dei santi, pensava dentro di sé e così si interrogava: «E se facessi anch'io quello che ha fatto san Francesco; e se imitassi l'esempio di san Domenico?». Queste considerazioni duravano anche abbastanza a lungo avvicinandosi con quelle di carattere mondano. Un tale susseguirsi di stati d'animo lo occupò per molto tempo. Ma tra le prime e le seconde vi era una differenza. Quando pensava alle cose del mondo era preso da grande piacere; poi subito dopo quando, stanco, le abbandonava, si ritrovava triste e inaridito. Invece quando immaginava di dover condividere le austerità che aveva visto mettere in pratica dai santi, allora non solo provava piacere mentre vi pensava, ma la gioia continuava anche dopo.

Tuttavia egli non avvertiva né dava peso a questa differenza fino a che, aperti un giorno gli occhi ella mente, incominciò a riflettere attentamente sulle esperienze interiori che gli causavano tristezza e sulle altre che gli portavano gioia.

Fu la prima meditazione intorno alle cose spirituali. In seguito, addentratosi ormai negli esercizi spirituali, constatò che proprio da qui aveva cominciato a comprendere quello che insegnò ai suoi sulla diversità degli spiriti.

### **Annotazioni**

[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.

[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 glielo fa capire o sentire un po' meglio, o con il proprio ragionamento o per una 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.

### **Come iniziare la preghiera e come concluderla**

[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.

[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.

### **Brano da meditare**

(Sap. 11,21-12,2)

Prevalere con la forza ti è sempre possibile;  
chi potrà opporsi al potere del tuo braccio?  
Tutto il mondo davanti a te, come polvere sulla bilancia,  
come una stilla di rugiada mattutina caduta sulla terra.  
Hai compassione di tutti, perché tutto tu puoi,  
non guardi ai peccati degli uomini,  
in vista del pentimento.  
Poiché tu ami tutte le cose esistenti  
e nulla disprezzi di quanto hai creato;  
se avessi odiato qualcosa, non l'avresti neppure creata.  
Come potrebbe sussistere una cosa, se tu non vuoi?  
O conservarsi se tu non l'avessi chiamata all'esistenza?  
Tu risparmi tutte le cose,  
perché tutte son tue, Signore, amante della vita,  
poiché il tuo spirito incorruttibile è in tutte le cose.  
Per questo tu castighi poco alla volta i colpevoli  
e li ammonisci ricordando loro i propri peccati,  
perché, rinnegata la malvagità, credano in te, Signore.

## - Compiti per casa -

*(Brani da meditare tutti i giorni fino al prossimo appuntamento)*

### **Isaia 43: 1-7**

Ora così dice il Signore che ti ha creato, o Giacobbe, che ti ha plasmato, o Israele: «Non temere, perché io ti ho riscattato, ti ho chiamato per nome: tu mi appartieni. Se dovrai attraversare le acque, sarò con te, i fiumi non ti sommergeranno; se dovrai passare in mezzo al fuoco, non ti scotterai, la fiamma non ti potrà bruciare; poiché io sono il Signore tuo Dio, il Santo di Israele, il tuo salvatore. Io do l'Egitto come prezzo per il tuo riscatto, l'Etiopia e Seba al tuo posto. Perché tu sei prezioso ai miei occhi, perché sei degno di stima e io ti amo, do uomini al tuo posto e nazioni in cambio della tua vita. Non temere, perché io sono con te; dall'oriente farò venire la tua stirpe, dall'occidente io ti radunerò. Dirò al settentrione: Restituisci, e al mezzogiorno: Non trattenere; fa' tornare i miei figli da lontano e le mie figlie dall'estremità della terra, quelli che portano il mio nome e che per la mia gloria ho creato e formato e anche compiuto».

### **Osea 11: 1-4**

Quando Israele era giovinetto, io l'ho amato e dall'Egitto ho chiamato mio figlio. Ma più li chiamavo, più si allontanavano da me; immolavano vittime ai Baal, agli idoli bruciavano incensi. Ad Efraim io insegnavo a camminare tenendolo per mano, ma essi non compresero che avevo cura di loro. Io li traevo con legami di bontà, con vincoli d'amore; ero per loro come chi solleva un bimbo alla sua guancia; mi chinavo su di lui per dargli da mangiare.

### **Romani 8: 14-17**

Tutti quelli infatti che sono guidati dallo Spirito di Dio, costoro sono figli di Dio. E voi non avete ricevuto uno spirito da schiavi per ricadere nella paura, ma avete ricevuto uno spirito da figli adottivi per mezzo del quale gridiamo: «Abbà, Padre!». Lo Spirito stesso attesta al nostro spirito che siamo figli di Dio. E se siamo figli, siamo anche eredi: eredi di Dio, coeredi di Cristo, se veramente partecipiamo alle sue sofferenze per partecipare anche alla sua gloria.

### **Deuteronomio 32: 1-9**

«Ascoltate, o cieli: io voglio parlare: oda la terra le parole della mia bocca! Stili come pioggia la mia dottrina, scenda come rugiada il mio dire; come scroscio sull'erba del prato, come spruzzo sugli steli di grano. Voglio proclamare il nome del Signore: date gloria al nostro Dio! Egli è la Roccia; perfetta è l'opera sua; tutte le sue vie sono giustizia; è un Dio verace e senza malizia; Egli è giusto e retto. Peccarono contro di lui i figli degeneri, generazione tortuosa e perversa. Così ripaghi il Signore, o popolo stolto e insipiente? Non è lui il padre che ti ha creato, che ti ha fatto e ti ha costituito? Ricorda i giorni del tempo antico, medita gli anni lontani. Interroga tuo padre e te lo farà sapere, i tuoi vecchi e te lo diranno. Quando l'Altissimo divideva i popoli, quando disperdeva i figli dell'uomo, egli stabilì i confini delle genti secondo il numero degli Israeliti. Perché porzione del Signore è il suo popolo, Giacobbe è sua eredità.

## Salmo 103

Benedici il Signore, anima mia,  
quanto è in me benedica il suo santo nome.  
Benedici il Signore, anima mia,  
non dimenticare tutti i suoi benefici.

Egli perdona tutte le tue colpe,  
guarisce tutte le tue infermità,  
salva dalla fossa la tua vita,  
ti circonda di bontà e misericordia,  
sazia di beni la tua vecchiaia,  
si rinnova come aquila la tua giovinezza.

Il Signore compie cose giuste,  
difende i diritti di tutti gli oppressi.  
Ha fatto conoscere a Mosè le sue vie,  
le sue opere ai figli d'Israele.

Misericordioso e pietoso è il Signore,  
lento all'ira e grande nell'amore.  
Non è in lite per sempre,  
non rimane adirato in eterno.  
Non ci tratta secondo i nostri peccati  
e non ci ripaga secondo le nostre colpe.

Perché quanto il cielo è alto sulla terra,  
così la sua misericordia è potente su quelli che lo temono;  
quanto dista l'oriente dall'occidente,  
così egli allontana da noi le nostre colpe.

Come è tenero un padre verso i figli,  
così il Signore è tenero verso quelli che lo temono,  
perché egli sa bene di che siamo plasmati,  
ricorda che noi siamo polvere.

L'uomo: come l'erba sono i suoi giorni!  
Come un fiore di campo, così egli fiorisce.  
Se un vento lo investe, non è più,  
né più lo riconosce la sua dimora.

Ma l'amore del Signore è da sempre,  
per sempre su quelli che lo temono,  
e la sua giustizia per i figli dei figli,  
per quelli che custodiscono la sua alleanza  
e ricordano i suoi precetti per osservarli.

Il Signore ha posto il suo trono nei cieli  
e il suo regno domina l'universo.  
Benedite il Signore, angeli suoi,  
potenti esecutori dei suoi comandi,  
attenti alla voce della sua parola.

Benedite il Signore, voi tutte sue schiere,  
suoi ministri, che eseguite la sua volontà.  
Benedite il Signore, voi tutte opere sue,  
in tutti i luoghi del suo dominio.  
Benedici il Signore, anima mia.