

# Cristiani nel mondo

Anno XXIV - n. 1 - Gennaio-Febbraio 2009



La  
preghiera  
ignaziana

# Indice

---

## 3 Presentazione

p. Gian Giacomo Rotelli S.I. / La preghiera ignaziana

---

### La preghiera ignaziana

4 Anna Maria Capuani / La preghiera ignaziana tra Bibbia e giornale

---

15 Francesco Riccardi / La preghiera negli Esercizi Spirituali ignaziani

---

20 Antonella Palermo (a cura di) / L'applicazione dei sensi

---

26 p. Agostino Caletti S.I. / Tre modi di pregare negli Esercizi Spirituali

---

### Vita CVX

34 Marisa Gigliotti / Dai frutti vi riconosceranno...

---

38 Mikaela Hillerstrom / Pellegrini con Ignazio di Loyola e Francesco Saverio

---

41 Beppe Frattaroli / Nel libero arbitrio

---

### Insero centrale

[238] Tre modi di pregare

---

#### CRISTIANI NEL MONDO - Periodico della Comunità di Vita Cristiana d'Italia

Via di San Saba, 17 - 00153 Roma

*Direttore responsabile* Antonietta Palermo

*Comitato di direzione* Cristina Allodi, Leonardo Becchetti (*direttore*), Marilena D'Angiolella, Massimo Gnezda, Antonella Palermo, Gian Giacomo Rotelli S.I., Marina Villa

*Comitato di redazione* Caterina Boca, Giuliana De Simone (*segretaria*), Marisa Gigliotti, Antonella Palermo (*capo redattore*), Francesco Riccardi, Laura Turconi

*Direzione e amministrazione* Via di San Saba, 17 - 00153 Roma  
tel. 0664580147 - fax 0664580148 - e-mail: cvxit@gesuiti.it

*Progetto grafico e composizione* Layout Studio / Giampiero Marzi  
Stampa Abilgraph srl - Via P. Ottoboni, 11 - 00159 Roma - tel. 064393933

Chi desidera dare un contributo per le spese di stampa della Rivista, può farlo - specificando il motivo del versamento - tramite: **conto corrente postale** n° 76224005, intestato a: Cristiani nel Mondo, Via di San Saba 17, 00153 Roma; **bonifico bancario**: c/c intestato a: Comunità di Vita Cristiana Italiana (CVX Italia), Via di San Saba 17, 00153 Roma; coordinate bancarie: Banca Popolare di Lodi, Ag. 12 (Dip. 192), Via della Piramide Cestia 9/11, 00153 Roma; IBAN: IT15 V 05164 03212 00000 0125472.

Registr. Tribunale di Roma n. 34 del 22.1.1986  
Poste Italiane S.p.A. - sped. in a.p. D.L. 353/03 (conv. L. 46/04) art. 1 comma 2 DCB - Filiale di Roma

*Non è stato sempre possibile reperire gli aventi diritto per la riproduzione delle immagini.  
L'Associazione è comunque a disposizione per l'assolvimento di quanto occorre nei loro confronti.*

# La preghiera ignaziana

---

**di p. Gian Giacomo Rotelli S.I.**

---

Questo primo numero del 2009 di Cristiani nel Mondo giunge a tutti i membri della Lega Missionaria Studenti, così come tutti i membri della CVX italiana hanno ricevuto il primo numero 2009 della rivista “Gentes” della Lega. E si continuerà così. Il processo di integrazione tra CVX e LMS, deciso dai rispettivi Comitati Esecutivi fa, anche nell’ambito delle pubblicazioni, i suoi passi. E con gioia viviamo questo evento nel quadro più ampio di tutti gli sforzi di allargamento dei nostri orizzonti e di coordinamento delle forze di quanti in particolare si rifanno nella loro vita all’ispirazione ignaziana.

Nella linea della tradizione di Cristiani nel Mondo è proprio alla spiritualità ignaziana che viene dedicato il primo numero dell’anno.

Questa volta abbiamo scelto di approfondire la conoscenza della “preghiera ignaziana”, così come viene proposta in particolare negli Esercizi Spirituali, nostro fondamento ispirativo.

Iniziamo con l’articolo di Anna Maria Capuani, che riguarda la preghiera ignaziana all’interno della dimensione spirituale dell’uomo di ogni tempo, della sua “naturale” ricerca di Dio. Poi, via via, affrontiamo le varie modalità di pregare come appaiono negli Esercizi, quali la meditazione, la contemplazione, l’applicazione dei sensi e i tre modi di orare (con gli articoli di Francesco Riccardi, Antonella Palermo e Agostino Caletti). All’esame di coscienza avevamo dedicato tutto il numero 1/2006.

Abbiamo ritenuto utile riproporre in un inserto specifico il testo integrale relativo ai “tre modi di pregare”, così come compare nel libretto degli Esercizi, in quanto in genere poco conosciuto e in quanto può aiutare riferirci nel corso della lettura di alcuni articoli.

L’ultima parte del fascicolo, più esplicitamente esperienziale, nella linea dei frutti della preghiera ignaziana, contiene:

- un contributo di Marisa Gigliotti che racconta che cosa abbia significato e continui a significare nella sua vita l’aver fatto gli Esercizi nella Vita Ordinaria,
- ciò che, a partire dagli EVO, ha portato Beppe Frattaroli a comporre una serie di canzoni confluite nel CD “Nel libero arbitrio”
- il racconto di Mikaela Hillerstrom del pellegrinaggio sui luoghi ignaziani che si fa ogni anno e al quale lei ha partecipato l’estate scorsa.

Siamo chiamati ad essere contemplativi nell’azione ma questo suppone che siamo contemplativi anche nella preghiera.

Ci auguriamo che questo numero possa contribuire all’individuazione da parte di ciascuno del modo di pregare più efficace per lei/lui oggi, in ordine ad una vita umano-cristiana sempre più integrata e libera.

# La preghiera ignaziana tra Bibbia e giornale

di Anna Maria Capuani<sup>1</sup>

Occorre fare subito una premessa: per trattare adeguatamente questo tema, e secondo lo schema che ho elaborato, forse non basterebbe una tesi, figuriamoci un articolo! Chiedo pertanto ai lettori di tenere conto che non posso svolgere l'argomento in modo esaustivo, piuttosto mi limito a porre l'accento su alcuni aspetti importanti della preghiera personale, anche con riferimento alla vita quotidiana; non è possibile, in questa sede, ampliare la riflessione alla preghiera comunitaria e liturgica.

## **Cominciamo da lontano...**

Vorrei cominciare il percorso tracciando molto brevemente un orizzonte globale: se proviamo a gettare uno sguardo sulle religioni che si sono succedute nel mondo, nonostante tutte le diversità e le particolarità di cui qui non possiamo neanche fare cenno, si notano alcune caratteristiche comuni, nel modo di rapportarsi alle entità superiori, in ogni modo definite. Tutti gli uomini hanno sentito il bisogno di incontrare le loro divinità e di solito sono andati a cercarle in luoghi separati e in tempi precisi, mediante persone a ciò deputate e offrendo qualcosa per essere maggiormente graditi. La sfera del sacro non coincide con quella della vita ordinaria. Ci troviamo di fronte a grotte

preistoriche<sup>2</sup> dipinte, a luoghi nascosti nella foresta, a costruzioni che ci lasciano ancora sbalorditi, come i templi del sud dell'America o dell'India o le grandiose cattedrali cristiane. Il bisogno di andare oltre i limiti della propria creaturalità è considerato uno dei segni distintivi dell'emergere dell'umanità nel mondo. L'uomo che prende coscienza di sé e della propria fragilità, sente il bisogno di appellarsi ad un'entità superiore alla quale esprime adorazione, lode e ringraziamento, chiede perdono per le proprie colpe e dalla quale cerca aiuto per la propria esistenza quotidiana e protezione dai pericoli. Constatiamo uno stimolo a superare i confini della propria vita terrena verso un assoluto, un infinito, variamente denominato e concepito, spesso temuto ma anche profondamente amato. La creatura cerca il contatto con l'entità superiore attraverso la preghiera e, per darle maggiore forza, unisce sovente un sacrificio che costituisce il modo di far giungere la propria orazione tramite il passaggio di cose o persone da questo mondo a quello superiore: alimenti, animali e in certe culture anche persone umane erano sacrificate per portare i propri messaggi nell'al di là o per propiziarsi le divinità o per ottenere perdono e protezione o per esprimere il pro-

<sup>1</sup> Anna Maria Capuani, impiegata presso l'ISTAT. Della CVX "dei locali". Guida Esercizi Spirituali nella vita ordinaria e non.

<sup>2</sup> La "grotta del Genovese", nell'isola di Levanzo, nelle Egadi, che ho avuto modo di visitare qualche mese fa, è un esempio straordinario di luogo preistorico dedicato al culto e alla propiziazione.

prio ringraziamento. Non è raro che, attraverso i sacrifici e/o certi riti religiosi, si tenti di condizionare la divinità, di piegarla ai propri desideri, “costringendola” ad attuare la volontà del fedele. Certi voti che troviamo nella mitologia classica<sup>3</sup> ma anche nel mondo biblico<sup>4</sup>, se esprimono fede in un intervento superiore, non sono esenti da ambiguità nel senso che rappresentano un tentativo di “costringere” la divinità ad esaudire i desideri dell’orante.

### ...per fare qualche osservazione sulla preghiera biblica...

Aprendo la Bibbia e scorrendola così com’è, colpisce per prima cosa un fatto: è Dio che cerca l’uomo, più che il contrario. Nel giardino Dio cerca Adamo ed Eva che hanno peccato, poi Caino e quindi Noè per salvare l’umanità. In seguito chiama Abramo perchè dia inizio ad un nuovo popolo, Mosè perché lo liberi dalla schiavitù, Davide perché lo guidi, i profeti perchè lo confortino e lo ammoniscano. Siamo davanti ad un Dio che desidera il colloquio con la sua creatura, che accetta la sua intercessione per gli altri, che è disposto a perdonare e a rivedere i propri progetti in risposta alla preghiera umana<sup>5</sup>.

Per molti aspetti la religiosità di Israele non è diversa da quella degli altri esseri umani e in particolare dei popoli vicini: esistono dei luoghi santi, i santuari, che



Il faraone Akhenaton offre fiori di loto ad Aton, il dio del Sole.

costituiscono la memoria degli eventi dei patriarchi ma che progressivamente vengono abbandonati per contrastare le pratiche idolatriche e soprattutto per sottolineare l’unicità di Dio, a favore del santuario unico di Gerusalemme. Anche il tempo è scandito con un ritmo che si fa risalire alla creazione: i sei giorni di lavoro e il sabato, dedicato alla contemplazione e al riconoscimento del primato di Dio. Israele poi celebrerà le feste e osserverà giorni di penitenza e lutto, le une e gli altri in obbedienza ad un preciso comando<sup>6</sup>. Si praticano i sacrifici, secondo

<sup>3</sup> Il “votum” romano, per esempio, costituiva una sorta di contratto giuridico per cui il fedele si impegnava ad una particolare offerta nel momento in cui avesse ricevuto un determinato beneficio dalla divinità cui si era rivolto.

<sup>4</sup> Pensiamo, nella Sacra Scrittura, al voto di Iefte (Gdc 11,30-40), che promette di immolare la prima persona che gli verrà incontro se otterrà vittoria sugli Ammoniti, i propri nemici. Tale persona sarà la sua unica figlia. In questo contesto la Bibbia, che in genere condanna i sacrifici umani, sottolinea soprattutto la fedeltà di Iefte e la docilità della fanciulla ma a noi che leggiamo oggi non può non creare qualche difficoltà, che si può superare solo considerando che certi atteggiamenti veterotestamentari sono stati progressivamente superati e soprattutto che noi abbiamo la pienezza della rivelazione nel Nuovo Testamento.

<sup>5</sup> Possiamo ricordare l’intercessione di Abramo per Sodoma (Gen 18,16-33) e la preghiera di Mosè dopo il peccato del popolo (Es 32,11-14; 33,12-17).

<sup>6</sup> Possiamo ricordare le prescrizioni relative al sabato, alle diverse feste e al giorno dell’espiazione in Lv 23.

un rituale che è codificato con molta precisione, ma Israele rifiuta come un abominio i sacrifici umani. I ruoli sociali sono definiti: 11 tribù sono “laiche”, possiedono la terra e praticano le attività consuete, mentre la tribù di Levi è investita del sacerdozio e vive delle offerte fatte ai vari santuari, prima, e al tempio unico, dopo.

Una tale organizzazione, che pure mantiene elementi di somiglianza con quella di molti altri popoli, se ne distingue perché esprime un rapporto d’amore, di fedeltà, meglio forse sarebbe dire d’appartenenza al Signore molto forte: il popolo accetta che Egli detti norme che riguardano la sua esistenza in tutti i diversi aspetti e quindi niente è lasciato all’improvvisazione o al capriccio; Israele si riconosce, al suo interno e davanti agli altri popoli, dal rispetto di norme che regolano tutta la vita.

La particolarità della fede biblica si evidenzia cioè soprattutto nel fatto che è nella quotidianità che il popolo manifesta la sua fedeltà all’alleanza con Dio: tutti gli aspetti della vita “profana” sono importanti (il modo di mangiare, di vivere la sessualità, di fare la guerra, i rapporti con i poveri, ecc.), perché tutto esprime la docilità del cuore e l’ascolto amoroso e obbediente della Parola di Dio, colta e accolta non come una fredda legge esteriore ma come sapienza di Dio donata all’uomo perché abbia la vita in abbondanza. La *santità* di Israele, riflesso della santità di Dio, si realizza e si manifesta nel rispetto delle norme di vita quotidiana come e forse più che nell’osservanza delle regole culturali<sup>7</sup>. I profeti,

in particolare, affermano con forza che il culto non ha alcun valore se ridotto ad un puro formalismo, senza la fedeltà del cuore<sup>8</sup>.

Nel Nuovo Testamento questo profondo legame tra fede e vita si rafforza e si radicalizza. Gesù biasima chi crede di essere ascoltato a forza di parole (Mt 6,7) e condanna chi prega con ostentazione (Mt 6,5-6). Invita invece a chiedere insistentemente con fiducia, con umiltà, con amore, con la certezza di essere esauditi (Mt 7,7-11).

Soprattutto Gesù si propone a noi come modello di preghiera. Egli si alza il mattino presto (Mc 1,35) o si ritira in certi momenti per pregare (Lc 11,1). Ci viene riportata la sua orazione nei momenti importanti della sua esistenza (Battesimo, Trasfigurazione, Orto degli Ulivi, sulla Croce) ma anche in tanti momenti ordinari del suo ministero. La preghiera di Gesù è filiale, confidenziale: nessuno prima aveva chiamato Dio con il termine “Abbà”, “Papà”, manifestando una profonda comunione e la continua ricerca della volontà del Padre. Le prime parole che Gesù pronuncia sono un’affermazione della sua volontà di occuparsi delle cose del Padre (Lc 2,49); nel corso della vita, in alcuni momenti cruciali, Gesù cerca nella preghiera la volontà di Dio sulla propria missione, per es. quando la folla vuole trattenerlo (Lc 4,42-43) o quando vuole farlo re (Gv 6,15).

Nella vita della Chiesa primitiva, inizialmente si continua a frequentare il tempio, ma non si parla più di sacrifici perché il solo sacrificio importante è quello di Gesù. Progressivamente i cristiani si

<sup>7</sup> Si noti l’imperativo “Siate santi ..... Io sono il Signore” che segna i capitoli 19 e 20 del Levitico, in cui sono raccolte molte norme culturali e di altro genere.

<sup>8</sup> Pensiamo, a titolo d’esempio, alla contestazione del digiuno senza la giustizia in Is 58, alla polemica contro la cieca fiducia nel tempio di Ger 7, ai richiami alla fedeltà matrimoniale in Mal 2,10-16, ecc.

allontanano dal culto giudaico e si radunano nelle case, luogo della quotidianità e dell'intimità. Si celebra il giorno del Signore ma per affermare una volta di più che tutto il tempo è di Dio e tutta la vita deve essere coerente con l'insegnamento di Gesù (1 Cor 11,17-34). La Chiesa istituisce i presbiteri (termine che inizialmente significa semplicemente *anziani*) per governare il popolo, ma ogni battezzato riceve il dono dello Spirito Santo ed esercita il sacerdozio comune dei fedeli. San Paolo sintetizza in modo mirabile la novità del culto cristiano nella lettera ai Romani (12,1-2): *Vi esorto dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, ad offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio; è questo il vostro culto spirituale. Non conformatevi alla mentalità di questo secolo, ma trasformatevi rinnovando la vostra mente, per poter discernere la volontà di Dio, ciò che è buono, a lui gradito e perfetto.*

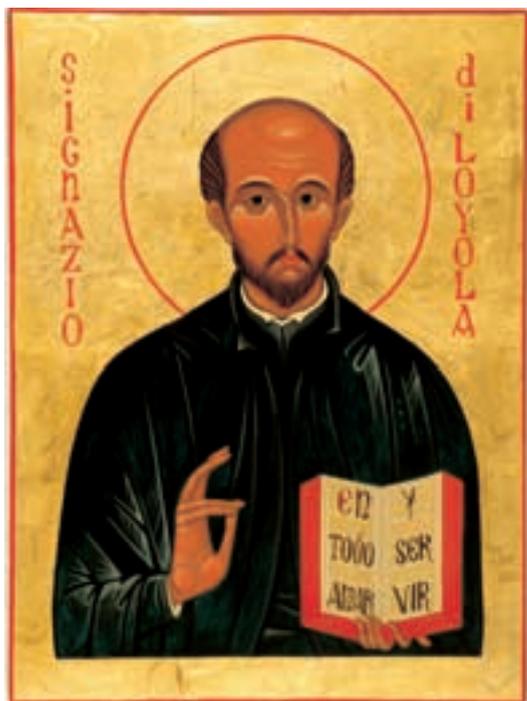
### **...e arrivare finalmente a S. Ignazio.**

Mi piace partire dal testo di Paolo perché non può non colpire la straordinaria vicinanza con la prima annotazione degli Esercizi Spirituali, in cui se ne definisce il fine: *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* (EE 1). E lo scopo degli Esercizi Spirituali, possiamo affermare, è lo stesso della vita di S. Ignazio. Dopo i primi fervori giovanili, di cui ci narra l'Autobiografia<sup>9</sup>, non privi di alcuni eccessi, il Santo ha compreso che l'unica cosa importante era il costante e diligente ascolto di ciò che il Signore diceva a lui, di ciò che chiedeva a lui, nel suo tempo, nel suo ambiente.

Questa esigenza, che – mi piace rilevarlo – è squisitamente in linea con l'insegnamento dei profeti e dei sapienti di Israele, ma soprattutto con la parola di Gesù, ultima e completa rivelazione del Padre, rimane per noi di importanza cruciale. Tra le molte icone di Gesù che S. Ignazio poteva suggerirci come espressive della sua e della nostra spiritualità, il Santo ci propone quella del "Re" (EE 91-98), non un sovrano statico assiso sul suo trono, ma un condottiero sulle strade del mondo, che chiama noi a seguirlo, affinché, dopo aver partecipato alle sue sofferenze, possiamo condividere anche la sua gloria. Nuovi problemi o sfide inattese, posti dal mondo attorno a noi o che possono sorgere all'interno di noi a causa di situazioni non previste come una malattia o posti da quel processo inevitabile che è l'invecchiamento fisico, richiedono in noi di mantenere la giovinezza dello spirito mediante una continua opera di confronto tra il nostro modo di essere e di fare e il Vangelo. La Parola di Dio rimane per noi il nutrimento, il luogo di confronto e della crescita nel processo di assimilazione a Cristo che nessuno può mai considerare concluso. Molti si vantano della *sincerità* della loro coscienza, in merito alla vita che conducono e alle scelte che fanno, ma questo non è suffi-

<sup>9</sup> Si confrontino i NN. 19 e 27.



Icona di Sant'Ignazio di Loyola scritta da P. Franco Anicchiario S.I.

ciente: occorre che la coscienza sia *vera* e la verità è Gesù incarnato, morto e risorto e pertanto non basta la coerenza con noi stessi, ma bisogna riuscire a fare nostri i sentimenti di Cristo.

Da qui deriva l'esigenza di quel discernimento quotidiano che abbiamo visto in Gesù, che Paolo ribadisce e di cui Ignazio ci ha fornito gli strumenti. Da questo punto di vista la preghiera ignaziana è molto *razionale, logica, lucida*: guarda alla realtà così com'è, sia che si tratti della propria realtà personale, sia che si guardino gli altri e il mondo nel suo complesso. È in questo mondo dove viviamo e a partire da quello che siamo che il Re ci chiama a seguirlo per costruire il regno.

E tuttavia la preghiera ignaziana è anche profondamente *affettiva, appassionata, mistica*: la persona intera è coinvolta nel più profondo del cuore. Troviamo il pensiero di Ignazio mirabilmente condensato in un brano di una lettera scritta al P. Antonio Brandão s.j., il quale aveva chiesto indicazioni circa il tempo che gli studenti<sup>10</sup> gesuiti dovevano dedicare alla preghiera. Il Santo risponde:

*... dato lo scopo degli studi, gli studenti non possono fare lunghe meditazioni oltre gli esercizi prescritti per la loro vita spirituale: messa quotidiana, un'ora di preghiera e di esame, la confessione e la comunione ogni otto giorni. Ma possono esercitarsi a cercare la presenza di Nostro Signore in tutte le cose, per esempio conversando con qualcuno, andando e venendo, vedendo, gustando, ascoltando, pensando e in tutte le nostre azioni, poiché è vero che la sua divina Maestà si trova in tutte le cose per presenza, potenza ed essenza. Questa maniera di meditare, che consiste nel trovare Dio Nostro Signore in tutte le cose, è più facile che elevarsi alle cose divine astratte, dovendo faticare per renderci presenti. Questo eccellente esercizio ci disporrà a grandi visite del Signore, anche in una breve orazione. Inoltre ci si può esercitare pure nell'offrire a Dio Nostro Signore gli studi e le fatiche che essi costano, ricordandoci che li accettiamo per suo amore, posponendo i nostri gusti, allo scopo di servire in qualcosa sua divina Maestà aiutando quelli per la cui vita egli morì. E su questi due esercizi possiamo fare l'esame.*

Notiamo che S. Ignazio in primo luogo suggerisce un tempo per la preghiera personale e liturgica che rimane, in tutte

<sup>10</sup> Sul rapporto tra studio e preghiera, segnaliamo "Studio e Sapienza: la passione per la verità e l'assoluto", a cura di P. Giancarlo Pani s.j., docente presso l'Università "La Sapienza" di Roma, Palermo, 2008.

le situazioni di vita, fondamentale, per quanto abbiamo detto più sopra.

In secondo luogo, e questo è molto *ignaziano*, invita a “cercare Dio in tutte le cose” e qui ritroviamo l’atteggiamento condensato nella “Contemplazione per ottenere l’amore” (EE 230-237) che, come sappiamo, non è l’esercizio finale del “Mese”, ma costituisce un ponte tra il tempo del ritiro e la vita quotidiana. Saper trovare il Signore nelle cose e nelle attività di tutti i giorni, con il conseguente atteggiamento di lode e ringraziamento e l’offerta di sé per fare la Sua volontà, costituisce la sintesi degli Esercizi Spirituali e il cardine della spiritualità vissuta nella vita.

È bello fermarsi sulla parola “gustare”. Ignazio aveva già messo in evidenza che *non è il molto sapere che sazia e soddisfa l’anima ma sentire e gustare le cose internamente* (EE 2)<sup>11</sup>. Anche se lo scopo primo rimane il discernimento orientato alla missione, Ignazio conosce e suggerisce questa dimensione che è propria dell’innamorato, dell’esteta, dell’artista e che ha conosciuto come via per meglio giungere alla comunione con Dio. Siamo lontani da certe concezioni della fede come puro dovere e freddo rispetto di una legge. Siamo invitati a salire molto più in alto, ad imparare non solo a cogliere la presenza del Signore nelle cose e nelle persone attorno a noi, ma a viverle in profondità, a gustarle con amore e riconoscenza. Solo l’amore dà forza e creatività; il dovere, dopo un po’, esaurisce le forze e inaridisce il cuore.

Sorprende la considerazione di Ignazio che questo modo di meditare è più facile che elevarsi alle cose astratte: il Santo, lo

sappiamo, ha studiato a Parigi perché era la migliore università del tempo, ma non è mai stato un teorico, è sempre rimasto un uomo d’azione, con i piedi per terra. In questo suggerimento c’è il suo senso pratico, ma anche un grande aiuto per tutti quelli – e siamo, credo, la maggior parte – che non sono dei teorici, ma persone immerse – a volte drammaticamente – nei problemi del proprio mondo.

Un altro suggerimento prezioso è quello di offrire a Dio le nostre attività e fatiche di ogni giorno, soprattutto quelle che non abbiamo scelto, ma ci sono state imposte dalla vita. Anche qui ci troviamo di fronte ad un orizzonte che comprende tutto. Come già abbiamo visto trattando del N.T., la divisione tra sacro e profano non esiste più, anche se non possiamo negare che tra i cristiani si trova ancora, a volte, una certa tendenza a distinguere tra le attività fatte per il Signore (di volontariato, di comunità, di preghiera, ecc.) e le altre cose. Ora le *altre cose* sono il luogo dove il Signore è ugualmente presente e che siamo chiamati a vivere come la vita liturgica perché, anzi, sarà proprio l’amore e la dedizione per gli altri il metro con il quale saremo giudicati. È particolarmente indicativo ciò che il Santo scrive a P. Emanuele Goudhino s.j., il quale era stato chiamato a fare l’economista e viveva tale lavoro come distraente. Ignazio risponde che *qualunque lavoro*, se è fatto con l’intenzione di servire il Signore, è *spirituale, molto gradito alla sua divina bontà e molto santo*. Ciascuno di noi può applicare queste parole alle proprie attività, considerando che tutto quanto facciamo non per scelta, ma per dovere, ci dà l’opportunità di

<sup>11</sup> Su questo tema, Cfr. P. Pietro Schiavone s.j., “Chi può vivere senza affetti? La pedagogia ignaziana del *sentire* e del *gustare*”, Cinisello Balsamo, 2005, pagg. 98-139.

vivere una carità più pura e più grande. Su questi due esercizi, termina Ignazio, possiamo fare l'esame. L'esame di coscienza è considerato dagli esperti la forma di preghiera più tipicamente ignaziana, da cui il santo non dispensava mai alcuno. Da quanto abbiamo appreso si capisce che non si tratta di una forma di morbosa introspezione o di autoanalisi ma di un tempo da trascorrere davanti al Signore per rivedere la propria giornata e cogliere le chiamate del Signore a partire dal quotidiano, dalle cose fatte, dalle persone incontrate, dalle notizie ascoltate, dalle richieste ricevute. Cerchiamo di cogliere la sua voce tra le molte che si sono affollate al nostro orecchio. Crediamo che il Signore ci parla ogni giorno e ci indica un modo di essere e di fare che corrisponde a ciò che siamo, alle nostre capacità, al luogo e al tempo in cui viviamo. Qualche volta questa chiamata può portarci lontano, indicarci una strada del tutto nuova rispetto a quella che stiamo percorrendo, ma ordinariamente, in coloro che hanno già fatto una scelta di vita, riguarda il modo di essere là dove siamo e di rapportarci alle persone intorno a noi. La carità comincia sempre da chi ci è più vicino (familiari, colleghi di lavoro....) e dunque la preghiera ignaziana è sempre estremamente *concreta, particolare, fattiva* perché ha per oggetto la nostra realtà. Tuttavia non si chiude mai in uno stretto orizzonte e in questo senso è *universale, idealista, creativa*: Ignazio ha passato anni della sua vita nelle camerette che oggi portano il suo nome, ma ha avuto lo sguardo aperto sul suo mondo e attento ai bisogni della gente del suo tempo. In un periodo storico in cui le comunicazioni non erano certo facili, sappiamo quanto il Santo ci tenesse alle lettere che erano un modo di avere

notizie dai suoi confratelli in missione e a farle circolare. Oggi abbiamo notizie in tempo reale da tutti i continenti e spesso ci sentiamo piccoli e impotenti di fronte alle esigenze del mondo. Tuttavia ognuno è chiamato a sentirsi cittadino della terra e a farsi carico di tutti i suoi problemi, in primo luogo con la preghiera e poi con quello che è concretamente possibile, anche se sembra poca cosa: una manifestazione per la pace, una raccolta alimentare per i poveri, un'offerta in denaro o ... scegliere di comprare un diverso caffè, come diceva lo slogan del commercio equo e solidale *Vuoi cambiare il mondo? Comincia con un caffè!*

### **Perché pregare ogni giorno**

Nonostante il nostro cammino spirituale duri a volte da molti anni, sovente, parlando tra noi, emerge la difficoltà di pregare ogni giorno con fedeltà. Eppure potremmo partire da un paragone quasi banale: chi è o è stato innamorato conosce la profondità del desiderio di stare più tempo possibile con l'amato/a del proprio cuore e, se non può essergli/le accanto fisicamente, almeno sentirne la voce al telefono o scambiarsi messaggi scritti (oggi gli SMS si sprecano!). Il contatto con chi ci sta a cuore è qualcosa di assolutamente vitale per ogni essere umano. Se dunque il Signore è diventato per noi l'Amato, dedicarGli del tempo ogni giorno non dovrebbe essere per noi un dovere ma un desiderio, un bisogno. Abbiamo detto più sopra che Gesù cercava costantemente il contatto col Padre, che fare la Sua volontà era per Lui il suo cibo (Gv 4,34), il suo più ardente desiderio (Lc 12,49-50). Gesù però cerca anche la comunione con noi. Se facciamo attenzione al testo di Mc 3,14-15, notiamo che Gesù scelse i dodici perché "stessero

con Lui e anche per mandarli a predicare”. Il Signore vuole instaurare con noi dei rapporti prima di tutto di comunione e di partecipazione. E, se ci pensiamo bene, l'intimità con Gesù è una cosa che niente e nessuno ci può togliere. Perfino nelle situazioni estreme di isolamento o di carcere, di persecuzione o di malattia, quando siamo vecchi e incapaci di svolgere tutte le attività della nostra giovinezza, nulla ci può separare dalla comunione col nostro Signore.

Dice San Bernardo: *“Poiché sono beati coloro che custodiscono la Parola di Dio, tu custodiscila in modo che scenda nel profondo della tua anima e si trasfonda nei tuoi affetti e nei tuoi costumi. Nutriti di questo bene e ne trarrà delizia e forza la tua anima. Non dimenticarti di cibarti del tuo pane, perché il tuo cuore non diventi arido e la tua anima sia ben nutrita dal cibo sostanzioso.”*<sup>12</sup>. Il Santo fa un paragone semplice: così come il corpo non può vivere senza alimentazione, così lo spirito languisce se non è alimentato da ciò che gli dà respiro. A livello puramente umano lo spirito può essere nutrito dalla lettura, dalla musica, dall'arte, ecc.; il cuore del credente, naturalmente, ha bisogno della preghiera.

Sulla base di quanto detto fino ad ora, è ovvio che non stiamo parlando di un appagamento personale, di un mero godimento, anche se, come abbiamo detto sopra, questo non è escluso. Qualcuno ha detto: “Cercate il Dio delle consolazioni e non le consolazioni di Dio!” La preghiera è ascolto della Parola di Dio e ricerca della Sua presenza ogni giorno nella vita quotidiana e concreta per ottenere luce, aiuto, sostegno nelle attività quotidiane e concrete, nel nostro essere



Padre Pedro Arrupe in preghiera

apostoli, in qualunque stato di vita e professione. È indispensabile che ogni nostra azione rimanga nell'alveo della missione ricevuta e non si trasformi in un'opera nostra, autonoma. Il demonio, che è molto abile nel trasformare il bene in male, ci può tentare con un attaccamento egoistico ed eccessivo al nostro lavoro che allora non è più svolto per il bene della Chiesa e la costruzione del Regno di Dio ma per la nostra “realizzazione” personale. Solo la preghiera e il discernimento possono fare luce su cosa tenere e cosa lasciare, quando è opportuno iniziare qualcosa di nuovo o affidare un'opera ad altri o abbandonare definitivamente un'attività.

Nel concreto noi ci scontriamo con le nostre pigrizie, i nostri piccoli o grandi egoismi, certamente favoriti da ritmi di vita sempre più frenetici e travolgenti. Il tempo dedicato alla preghiera sembra un lus-

---

<sup>12</sup> Dai “Discorsi” di San Bernardo, Abate – Liturgia delle ore - Il lettura del mercoledì della I settimana di Avvento.

so difficile da concedersi, ma desiderare di raggiungere certi risultati, comporta l'adozione di uno stile di vita corrispondente, come un atleta, che vuole raggiungere una certa forma fisica, dovrà necessariamente curare l'alimentazione, l'allenamento e le ore di riposo. Analogamente la vita spirituale richiede di essere alimentata e curata e questo può richiedere il cambiamento di alcune abitudini di vita.

### **Cosa portare nella vita quotidiana della metodologia prevista dagli EE.SS.**

Abbiamo già evidenziato che la "Contemplazione per ottenere l'amore" non è l'esercizio finale degli EE.SS., ma piuttosto uno stile da assumere, un modo di porsi nella vita quotidiana. Ignazio ci esorta a diventare "contemplativi nell'azione"<sup>13</sup>, cioè a trovare il Signore nelle cose e nelle attività di tutti i giorni, con il conseguente atteggiamento di lode e ringraziamento e l'offerta di sé per fare sempre più compiutamente tutta e solo la Sua volontà.

L'esame di coscienza costituisce pertanto la sintesi della giornata, il momento privilegiato in cui la preghiera e la vita si fondono; questa breve orazione ci permette di vivere la nostra esistenza in spirito di amore e di fedeltà e alla preghiera di essere radicata nel concreto.

Per quanto riguarda la preghiera propriamente intesa, ciascuno potrà scegliere il modo che gli è più utile, ivi comprese la meditazione e la contemplazione che ha imparato a praticare negli Esercizi. Non bisogna dimenticare i "Tre modi di pregare" suggeriti da Ignazio (EE 238-260) che sono posti, non a caso, alla fine del libretto, proprio perché costituiscono de-

gli strumenti ulteriori da utilizzare nei tempi e nelle occasioni che ciascuno riterrà opportuni.

Qualunque sia il modo prescelto, rimane della massima importanza curare la preparazione della preghiera. Un'orazione sentita non s'improvvisa, soprattutto non si passa di colpo dai pensieri e dalle mille preoccupazioni di ogni giorno al colloquio intimo e profondo col Signore. Sarà quindi sempre necessario dedicare del tempo per prendere le distanze da quanto ci assilla e disporre il cuore all'ascolto. È utile, per quanto possibile, fissare un luogo (una chiesa vicina a casa o al luogo di lavoro o un ambiente nella propria abitazione, magari ponendosi davanti ad un'immagine) dove poter stare tranquilli, e un tempo (il mattino appena svegli o nella pausa del pranzo o la sera o...), in modo che si crei, per quanto possibile, una "abitudine"; la preghiera così rientrerà nelle nostre attività quotidiane, anzi avrà un posto privilegiato. È consigliabile anche trovare la posizione del corpo migliore per ciascuno, ricordando che noi non *abbiamo* un corpo, ma *siamo* un corpo e sappiamo bene quanto un organismo malato o dolente ci ostacoli in tutte le cose, anche le più semplici.

Se si prega sulla Bibbia, è consigliabile seguire un libro dall'inizio alla fine piuttosto che utilizzare, per esempio, i testi della Messa del giorno, perché la liturgia opera una selezione che è funzionale ai propri fini, ma solo la lettura integrale, magari con l'ausilio di un buon commento che ci aiuti a penetrarne meglio il senso, permette di cogliere tutta la bellezza e la profondità del libro che abbiamo tra le mani.

<sup>13</sup> Per approfondire l'argomento, di estrema importanza per i seguaci di Ignazio, Cfr. P. Pietro Schiavone s.j., "Contemplazione nell'azione", Napoli, 2007.



Terminare la propria orazione dedicando qualche minuto alla revisione della preghiera, come è suggerito al N. 77 degli Esercizi, è sicuramente una cosa utile, per fare meglio in futuro e anche per prendere nota delle cose importanti da riferire al proprio accompagnatore spirituale.

**Per terminare, qualche suggerimento pratico, per coloro che di tempo ne hanno proprio poco...**

Rimane il fatto che per tanti la preghiera rimane un problema perché la vita professionale e familiare sembra assorbire tutto il tempo disponibile. Allora, come “riempire” la giornata di preghiera? Proviamo a dare qualche suggerimento spicciolo:

— Appena svegli, offrire al Signore la giornata, gli incontri previsti, le cose da fare, proponendosi di vivere tutto a lode della sua gloria.

— Andando in macchina o aspettando l’autobus pregare per le persone accanto a noi, per il mondo, per le situazioni che ci preoccupano.

— Al lavoro, a scuola, a casa, in CVX,

ecc. offrire al Signore le attività che stiamo per intraprendere.

— Rivalutare la preghiera prima dei pasti come momento importante e sentito pur nella sua brevità, quale tempo intenso di lode e di ringraziamento.

— Accogliere con gioia le cose belle e con pazienza i contrattempi, cercando di cogliere in ogni circostanza qualcosa di positivo per noi.

— Fare l’esame di coscienza prima di andare a dormire magari condividendolo, almeno in parte, con il proprio coniuge e/o i figli.

— Approfittare del momento in cui si insegna a pregare ai bambini, specialmente prima di andare a dormire, per vivere anche come adulti un momento forte.

— Cercare di leggere il giornale o ascoltare il telegiornale con gli occhi e il cuore di Dio...

**Conclusione**

Noi cristiani restiamo esseri umani, condizionati dai nostri limiti e dalla nostra psicologia. Abbiamo bisogno di luoghi dove ritrovarci, ma mentre la liturgia celebra la dedicazione di una Chiesa, afferma che siamo noi fedeli a costituire la vera Chiesa, noi le pietre vive<sup>14</sup>. Continuiamo a rispettare la scansione settimanale dei giorni e abbiamo i tempi di penitenza e quelli di festa, ma riconosciamo i veri cristiani e i santi dalla fedeltà al vangelo vissuta quotidianamente, momento per momento, in tutte le circostanze della vita.

Come figli spirituali di Ignazio siamo convinti che il Signore ci chiama continuamente a collaborare con Lui nella sua azione di costruzione del Regno e siamo desiderosi di cercare *ciò che più* è a Lui gradito, *ciò che più* è a sua gloria, certi che questo costituisce anche il meglio per noi. La meditazione delle “Due Ban-

diere” (EE 136-148) ci ha fatto prendere consapevolezza che ciò che è bene può essere strumentalizzato e stravolto nel suo fine dal nemico e pertanto dobbiamo essere attenti a cercare il vero bene, il bene maggiore. Abbiamo appreso da Ignazio che è necessario saper trovare risposte adeguate ai problemi del nostro tempo, come egli le trovò per il suo, andando oltre le consuetudini per essere efficaci lì dove ci si trova. Lo Spirito Santo, che è fonte di giovinezza, creatività e novità, ci aiuta ad inventare continuamente come riaffermare il nostro personale “sì” al Signore.

Perché questo sia possibile, curiamo la dimensione “mistica” della nostra esi-

stenza. Ho usato volutamente una parola forse grossa, nella convinzione che l’intento di Ignazio era quello di condurre le persone a fare un’esperienza personale, profonda e fortissima del Signore e allora concludiamo dando ancora la parola al Santo. Si tratta di un’esortazione rivolta principalmente ai gesuiti, ma di cui noi laici possiamo appropriarci senza timore, almeno come desiderio profondo del nostro cuore: *“Cerchino Dio in tutte le cose, spogliandosi il più possibile dell’amore per le creature per trasferire tutto il loro amore nel Creatore di esse, amando Lui in tutte le creature e tutte le creature in Lui, secondo la sua santissima e divina volontà”*.<sup>15</sup>

<sup>14</sup> Cfr. il *Comune della dedicazione di una chiesa*, soprattutto la prima lettura, 1 Pt 2,1-17.

<sup>15</sup> Costituzioni, parte III, cap. 1, n. 26.

# La preghiera negli Esercizi Spirituali ignaziani

*Presentiamo sommariamente in questo articolo le principali esperienze di preghiera che Ignazio ci propone negli Esercizi Spirituali (EE). Seguiamo, in questa presentazione, uno scritto pubblicato dalla collana Appunti di Spiritualità edita dal Centro Ignaziano di Spiritualità di Napoli nell'anno 2002 con il numero 55. Si tratta di un testo, a firma del compianto padre Sergio Rendina S.I., che ci introduce dapprima alle caratteristiche generali della preghiera presentata dagli Esercizi, poi passa ad esaminare alcuni tipi di preghiera più frequentemente ricorrenti; in particolare la preghiera meditativa, la contemplazione immaginativa e l'applicazione dei sensi.*

**di Francesco Riccardi<sup>1</sup>**

## La preghiera negli Esercizi

Il tipo di preghiera proposto dagli Esercizi ignaziani presenta dei caratteristici tratti di praticità e di efficacia; proprio con riferimento a questi caratteri si può ravvisare una struttura di fondo di questo tipo di preghiera.

La preghiera degli Esercizi è essenzialmente pratica, nel senso che è finalizzata alla conversione. Esattamente è finalizzata a far passare l'esercitante da un orientamento prevalentemente egoistico ad uno rappresentato dall'opzione fondamentale per Dio cioè l'adesione alla sua volontà.

Questo aspetto può dar luogo al sospetto che si tratti di un'esperienza che strumentalizza il pregare nel senso di una pratica che perde di vista l'assoluta gratuità che deve informare il rapporto con Dio.

Il pregare, specialmente nella cultura re-

ligiosa occidentale contemporanea, viene spesso percepito come una esperienza di pura gratuità. Pensare che questa esperienza possa essere finalizzata sembra, in qualche modo, svilirla, voler forzare la sovrana libertà di Dio.

Il padre Rendina non si sottrae a questo problema.

Segnala, in risposta a questa obiezione, che il Signore fu il primo a mettere l'aspetto della fattiva adesione al centro dell'esperienza di chi voleva dedicarsi alla Sua sequela: "Non chi dice 'Signore, Signore' entrerà nel Regno dei Cieli, ma chi fa la volontà del Padre mio che è nei cieli" (Mt 7,21).

Ci fornisce inoltre una precisazione di non poco conto. Gli "obiettivi" che gli Esercizi propongono non sono risoluzioni concrete, ma piuttosto gli atti di consapevolezza delle realtà fondamentali della Rivelazione, vale a dire esattamente

<sup>1</sup> Francesco Riccardi, ingegnere del Corpo Forestale, della redazione di Cristiani nel Mondo e membro della CVX Prima Primaria-Roma.

te ciò che apre il cuore al nostro rapporto con Dio.

Nessuna velleità di piegare il Suo spirare alle nostre priorità operative, piuttosto un umile domanda del Suo sovrano consiglio e della Sua sovrana presenza.

La preghiera – il testo del padre Rendina si sofferma in particolare sulla cosiddetta “orazione meditativa” – si mostra poi efficace al fine della conversione. Questa efficacia è collegabile con la metafora del “mangiare”, del quotidiano nutrire il proprio spirito con la Parola stessa.

La Scrittura ci insegna la consapevolezza del nutrimento costituito dalla familiarità con la Parola. Si può citare il testo del Deuteronomio ricordato da Gesù stesso: “Non di solo pane vivrà l’uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio” (Dt 8,3 e Mt 4,4), così come si può citare la visione del rotolo del libro di Ezechiele (cfr. Ez 2,8-3,3).

Del resto ripercorrendo la tradizione della Chiesa, a partire dall’esperienza monastica per passare alle vite di santi come Bernardo, Francesco di Assisi o Bonaventura, gli esempi di quotidiana familiarità con la Parola fonte di fecondità non si contano.

Nel caso specifico di Ignazio si riscontra come centrale il “sentire e gustare” (EE 2) e si riscontra anche un accenno alla attività del “ruminare” (EE 342).

L’efficacia della Parola per la conversione è comprensibile anche su un piano puramente umano (nella misura in cui per chi crede esista qualcosa di puramente umano). La Parola contiene infatti, insieme alla verità evangelica, le preferenze e gli affetti di Cristo: l’adesione assoluta al Padre, l’amore incondizionato per noi suoi fratelli, la preferenza per i poveri, sentimenti di mitezza e di misericordia, di pace e di letizia, uno

zelo appassionato per il Regno. Perciò la sua interiorizzazione e assimilazione ci aiuterà ad assumere anche noi, a nostra volta, i modi di sentire e di affezionarsi di Cristo stesso.

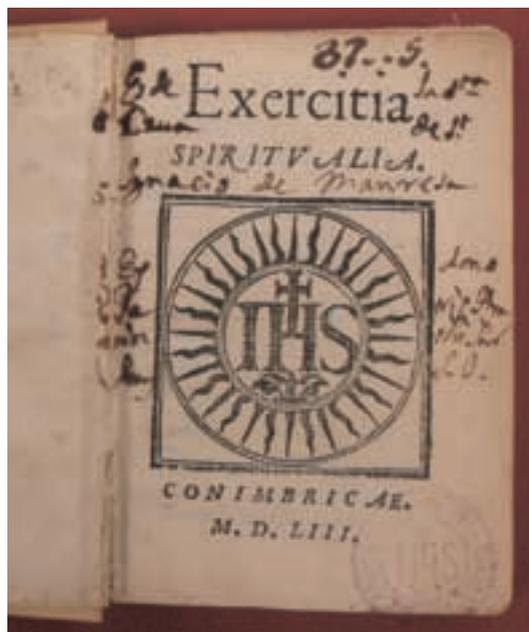
Sintetizzandola con l’aiuto di due versetti neotestamentari, la metanoia evangelica ad opera della meditazione della Parola fa passare l’esercitante da un termine ad un altro. Il primo, o termine di partenza, può essere rappresentato dal rimprovero mosso da Gesù a Pietro “Tu non pensi secondo Dio ma secondo gli uomini” (Mc 8,33). Il secondo, o termine di arrivo, è la realizzazione dell’esortazione paolina ai filippesi “Aviate in voi gli stessi sentimenti che furono in Cristo Gesù” (Fil 2,5).

Naturalmente, pur senza nulla togliere alla assoluta libertà dello Spirito di agire quando e come vuole, perché la Parola possa sortire questo effetto occorre che noi facciamo la nostra parte. La nostra parte consiste in una profonda dedizione alla Parola stessa.

Nel suo testo il padre Rendina illustra nel dettaglio sei caratteristiche di una buona ed efficace attitudine alla meditazione.

La prima caratteristica di una buona meditazione è che essa è esercitata abitualmente e per un lungo lasso di tempo, non è un fatto episodico. Un esempio significativo può essere il “mese ignaziano”, che prevede almeno quattro meditazioni al giorno della durata di un’ora ciascuna per un periodo di circa trenta giorni.

La seconda caratteristica è che la meditazione deve coinvolgere tutta la persona: non deve essere puramente cerebrale, confinata in un esercizio di riflessione e neppure solo sentimentale, ridotta alla sfera della emotività. L’approccio alla Parola deve impegnare mente e cuore, nu-



trirsi di “desiderio” e di “consolazione”, essere fonte di luce e di “mozioni” senza escludere oscurità, aridità, “desolazioni”. Prima di passare all’esame di alcuni tipi di preghiera proposti negli Esercizi il padre Rendina mette in luce il fatto che essi presentano delle linee di fondo comuni, dei tratti, appunto fondamentali, che si ritrovano, pur nelle peculiarità dei singoli metodi, nei vari tipi di preghiera e che ne esprimono l’anima, lo svolgimento interiore.

Per prima cosa si può osservare che qualunque sia la facoltà impegnata il suo esercizio è concepito come una docile esposizione all’influsso della grazia. Grazia è la Parola che fornisce la “storia” da meditare (cfr EE 2); è il seme evangelico che contiene in se stesso l’energia vitale. Grazia, per Ignazio, è ancor più la presenza attiva di Dio nel cuore dell’uomo: “...è proprio del Creatore entrare, uscire, suscitare mozione in essa (nell’anima), attirandola tutta nell’amore di sua divina Maestà” (EE 330).

In quasi tutti i metodi di preghiera la base è la *memoria*, funzione essenziale dell’uomo biblico che si mette in atteggiamento ricettivo dei mirabilia Dei. Occorre dire che essa ci pone in condizione di accogliere la Parola nella sua obbiettività. Ignazio insiste sulla necessità di richiamare “fedelmente” (EE 2) la storia rendendosi consapevoli di eventuali aggiunte o congetture. Bisogna lasciar parlare il Signore, anche questo è un modo di essere docili alla grazia.

Subentra poi la facoltà dell’*intelligenza* che cercherà di leggere più profondamente il senso della storia e di trarre profitti particolari. Questo vocabolario non giustifica un’interpretazione troppo razionale dell’orazione. La penetrazione del senso della storia la si attende dalla illuminazione dell’intelletto da parte di Dio. La “conoscenza intima” (EE 63, 104 etc) o “conoscenza della vita vera” (EE 139) è dono che si manifesta non nel “molto sapere” ma nel sentimento e gusto spirituale.

Il frutto di ogni esercizio è però nell’impiego della terza facoltà, la *volontà*. Questa va intesa come capacità di amare piuttosto che come capacità di prendere libere decisioni. Si tratta di trasformare i propri sentimenti e le proprie inclinazioni in modo che l’orientamento egoistico dell’affettività disordinata venga sostituito e controbilanciato da un’affettività ordinata secondo le esigenze evangeliche. Ignazio ci dice che meditazioni e contemplazioni sono esercizi spirituali cioè “modi di preparare e disporre l’anima a liberarsi da tutti gli affetti disordinati e, una volta che se ne è liberato, a cercare e trovare la volontà divina nell’organizzare la propria vita” (EE 1).

Seguiamo ora il padre Rendina nella presentazione di alcuni modi di preghiera ricorrenti negli Esercizi.

### **Meditazione con le “tre potenze”**

Diciamo subito che “potenza” nel linguaggio della scolastica significa facoltà. Riprendendo la tripartizione agostiniana, Ignazio allude qui all’uso delle tre facoltà: memoria, intelletto, volontà.

Questo metodo viene suggerito nella prima settimana per le meditazioni sui “tre peccati” e sui “peccati propri” (EE 45-54, 55-61). Sembra che l’orazione secondo questo metodo meriti più strettamente il nome di “meditazione” sebbene Ignazio usi spesso questo termine in modo intercambiabile con quello di “contemplazione”. La meditazione si fa specialmente, anche se non esclusivamente, su verità dottrinali, come la natura e la gravità del peccato, che implicano o sembrano implicare materie astratte, e si sviluppa dando abbastanza spazio al ragionamento o, per esprimerci in termini più generici, all’attività riflessiva. Diciamo con una certa cautela che “implicano o sembrano implicare materie astratte”, perché in realtà anche la meditazione delle “tre potenze” sul peccato e le sue conseguenze non rinuncia a riferirsi alla storia, quindi a fatti concreti narrati dalle fonti della rivelazione, come la disobbedienza dei progenitori nel paradiso terrestre (cfr EE 51).

In questo tipo di meditazione, le tre facoltà si esercitano in maniera più distinta, ancorchè non separata, e più discorsiva, cioè per passaggi successivi per lo più deduttivi ma non necessariamente così molteplici e complessi, come potrebbe insinuare a prima vista le frasi “*discurrir más en particular con el entendimiento*” (EE 50). Riguardo al senso di *discurrir* un autorevole esperto del vocabolario ignaziano osserva che: “in nessuna parte (degli Esercizi) appare ciò che modernamente intendiamo per *discorrere* sopra

una tema, divagando intorno ad esso per mezzo dei comuni luoghi dell’amplificazione retorica o dei differenti aspetti del suo approfondimento teologico. Non ci si deve stupire di questo, perché Ignazio non mira al molto sapere circa la storia o il mistero che si contempla, ma al sentirlo e gustarlo interiormente in vista della riforma della vita” (J. Calveras).

### **Contemplazione immaginativa**

È la forma di preghiera di gran lunga più frequente negli Esercizi a partire dalla seconda settimana, e si applica tipicamente ai misteri della vita, passione e resurrezione di Cristo.

L’immaginazione, che già sappiamo all’opera nel prelude di composizione vedendo il luogo (EE 47) qui è introdotta nel santuario stesso dell’orazione. Vedendo le persone, udendo le loro parole e guardando cosa fanno (cfr 106-108; 114-116), la memoria ricostruisce gli episodi evangelici: è una maniera di unificare la “storia” e di rendersi presente ad essa, quasi compartecipe (EE 114) per riviverla e lasciarsene impregnare. La ricostruzione immaginativa è lì per mediare, cioè offrire un mezzo attraverso cui “avvertendo”, “contemplando”, “considerando” (cfr EE 116, 195, 196) si cerca di penetrare con la fede nel cuore del mistero, fino alla divinità di Cristo nascosta nella sua umanità, per “riflettere” poi su stessi e trarne profitto (cfr EE 114-116, 196).

Pur essendoci spazio per la riflessione dell’intelligenza (cfr EE 2) in questo metodo che favorisce le mozioni dell’affetto si badi bene a non attribuire valenza raziocinante al verbo riflettere, il cui significato è chiarito da Lewis, ricorrendo all’immagine del riflesso speculare: “Si riflette e si diventa ciò che si contempla. Quando presenta la contemplazione

dei misteri evangelici, Ignazio usa il verbo spagnolo *reflectir* (o *refletir*). Egli scrive: *refletir en mi mismo* (si veda EE 114-115, 123-124, 194, 234-237). Per quanto ci pare questo vocabolo significa riportare su di sé ciò che si contempla. Si tratta di esporre se stessi al mistero contemplato, di diventarne il riflesso, di restarne contagiati, di esserne trasformati grazie a una presenza reciproca.

### Applicazione dei sensi

Presentiamo brevemente il metodo di preghiera denominato applicazione dei sensi. Esso consiste in buona sostanza nel passare in rassegna come punti di preghiera i cinque sensi e a ciascuno si assegna un aspetto dell'oggetto da meditare. Sembra assomigliare alla contemplazione immaginativa ma vi è un rinvio a qualcosa di ulteriore. In realtà Ignazio lascia questo metodo alla possibilità di varie interpretazioni. L'applicazione dei sensi all'inizio fa riferimento all'immagi-

nazione e all'udito e sembra perciò ricalcare il metodo della contemplazione<sup>2</sup> poi però sembra voler introdurre in un'esperienza nuova e più propriamente spirituale<sup>3</sup>. Non abbiamo più a che fare con sensi immaginativi ma con sensi spirituali, da interpretarsi come "l'intelligenza illuminata dalla fede e la volontà animata dalla carità nel loro esercizio intuitivo. Quest'attività, analoga a quella dei sensi dell'immaginazione (ma non identica!), permette di rivolgersi verso il proprio oggetto direttamente e senza discorso, per coglierlo, gustarlo, e assaporarlo". L'intenzione di Ignazio è dunque quella di aiutare l'orante a camminare verso una sempre maggiore unificazione e semplificazione delle facoltà. Queste vengono così sempre meno percepite nella loro distinzione: è il *fondo dell'anima* o il nostro *spirito* che risponde allo Spirito Santo, come se l'anima avesse attinto unità interiore proprio nella sua unione con Dio.

<sup>2</sup> 1° punto. Il primo punto è vedere le persone con la vista immaginativa, meditando e contemplando in particolare le loro circostanze, e ricavando qualche frutto da tale vista. 2° punto. Il secondo, udire con l'udito quello che dicono o possono dire; e, riflettendo in se stesso, ricavarne qualche frutto. (EE 122-123)

<sup>3</sup> 3° punto. Il terzo, odorare e gustare, con l'odorato e con il gusto, l'infinita soavità e dolcezza della divinità, dell'anima e delle sue virtù e di tutto, secondo la persona che si contempla, riflettendo in se stesso e ricavandone frutto. 4° punto. Il quarto, toccare con il tatto, per esempio abbracciare e baciare i luoghi dove tali persone passano e siedono; sempre procurando di ricavarne profitto. (EE 124-125)

# L'applicazione dei sensi

*L'uomo, essere della natura perché esiste nel suo corpo, è proprio a questo titolo un essere bisognoso. Tutti i bisogni primari sono così presi in esame da Ignazio. Se l'immaginazione per Ignazio resta essenzialmente visiva, l'applicazione dei sensi (di tutti i sensi) rimane per lui il momento decisivo in cui la giornata è ripresa e interiorizzata.*

**a cura di Antonella Palermo<sup>1</sup>**

## “L'applicazione dei sensi”

Così Ignazio presenta negli Esercizi Spirituali (EE) per i giorni della “seconda settimana” la quinta contemplazione: “consisterà nell'esercitare ('traer') i cinque sensi sulla prima e la seconda contemplazione”. E poi continua: “Dopo la preghiera preparatoria e i tre preamboli giova ripassare con i cinque sensi dell'immaginazione la prima e la seconda contemplazione” (EE 121). Stando alla lettera del testo si tratta dunque di “esercitare” i cinque sensi dell'immaginazione. Di fatto Ignazio più volte invita ad utilizzarli.

— La **'vista** immaginativa' è costantemente esercitata nella composizione vedendo il luogo (EE 47, 65, 91, 103, 112, 138, 151, 220, 232). “Il primo preambolo consiste nella composizione vedendo il luogo. Qui è da notare che nella contemplazione o meditazione visiva, come sarebbe contemplare Cristo che è visibile, la composizione consisterà nel vedere con la vista immaginativa il luogo mate-

riale... Nella contemplazione non visiva, come è questa dei peccati la composizione consisterà nel vedere con la vista immaginativa e considerare la mia anima...” (EE 47). Inoltre la vista immaginativa è invitata ad applicarsi anche durante i pasti: “mentre la persona mangia, immagini di vedere Cristo nostro Signore mangiare con i suoi apostoli: come beve, come mangia, a come guarda, e si sforzi di imitarlo” (EE 214).

– I sensi immaginativi della vista e dell'**udito** sono esercitati per la contemplazione immaginativa dei misteri della vita di Cristo: “Vedere le persone” (EE 106, 114, 122). Così il primo punto della contemplazione dell'incarnazione, “vedere le persone” (EE 106) corrisponde al primo punto della “applicazione dei sensi”: “Vedere con la vista immaginativa le persone” (EE 122). Il secondo: “Udire quello che dicono” (EE 107). La vista e l'udito sono ancora esercitati nell'esercizio del Regno (EE 92, 93, 95) e nei Due Vessilli (EE 140-145). L'esercitante è ancora

<sup>1</sup> Antonella Palermo, giornalista per la Radio Vaticana, Direttore responsabile e capo redattore di Cristiani nel Mondo, della CVX San Saba-Roma.

Questo articolo è il frutto della sintesi di parte di un testo scritto da Maria Paola Aiello “Modi di pregare. Contemplazione, ripetizione, applicazione dei sensi” in *Appunti di spiritualità*, n. 40 (pagg. 32-68); di cenni tratti dal volume di Joseph Thomas *Il segreto dei gesuiti. Gli Esercizi Spirituali* (Piemme); dell'elaborazione infine di alcuni appunti su un ciclo di 'lectio' che la CVX San Saba ha realizzato nel corso del 2008 e che riguardavano brani biblici contenenti riferimenti ai cinque sensi.



“Epiclesi” presso il monastero ecumenico di Bose.

invitato a porsi davanti a Cristo in croce con la vista immaginativa nel colloquio di “prima settimana” (EE 53). Sempre in “prima settimana”, i sensi interni della vista e dell’udito sono esercitati nel primo e secondo punto della “meditazione dell’inferno” (EE 66-67).

— Il senso immaginativo del **tatto** è in un certo qual modo esercitato nella contemplazione della Natività, laddove l’esercitante è invitato a rendersi talmente presente al mistero da prendere parte attiva all’evento che sta contemplando: “servendoli nei loro bisogni, come se fossi lì presente, con tutto il rispetto e la riverenza possibili” (EE 114).

— In “prima settimana” l’**olfatto** è esercitato per “odorare fumo, zolfo, fogne e cose putride” (EE 68), il **gusto** per “assaporare cose amare, per esempio lacrime, tristezza, e il verme della mia coscienza” (EE 69), il tatto per “toccare come le fiamme attaccano e bruciano le anime” (EE 70).

— E ancora, il “primo modo di pregare” (EE 247) può essere fatto sui “cinque sensi corporali”, esterni; “chi vuole imitare nell’uso dei propri sensi Cristo Nostro Signore...” (EE 248).

### **I sensi dell’immaginazione e la dinamica degli Esercizi**

Ignazio desidera che tutta la persona sia presente e coinvolta nella pedagogia della preghiera che propone e mette in movimento. Anche il corpo è chiamato a collaborare e a servire l’azione della grazia e ad essere trasfigurato. Non ci è possibile separare il corpo dall’immaginazione e dall’immaginario. Da qui la sua importanza negli Esercizi a partire dall’esperienza stessa di Ignazio. Tutta la nostra attività simbolica, che permette di esprimere il mondo interiore (pensieri, ideali, valori, desideri) è carica di immagini. Negli Esercizi proprio il gioco dell’immaginario di colui che prega contribuisce all’insorgere degli “affetti” al con-

tatto col Signore e la sua Parola. “Da una parte non c’è pensiero senza immagini, ma d’altra parte l’essenziale del cammino spirituale, della vita nello Spirito, è la trasformazione dell’intelligenza e della volontà in una unione con il Dio invisibile, dove l’immaginazione potrebbe farci camminare per una strada sbagliata. L’importanza che Ignazio dà negli Esercizi al cammino dell’immaginazione significa almeno che egli vuole disporre l’uomo intero ad entrare nel mistero di Dio, un ingresso che non sarà reale senza che l’immaginazione non s’incorpori anch’essa nel dinamismo spirituale che questo suppone” (P. Peter-Hans Kolvenbach). Ispirata dal nemico, l’immaginazione diventa sorgente di perversione (EE 314). Inversamente l’immaginazione può influire positivamente sul corpo (EE 214): immaginare Cristo, fino a imitarlo anche nell’uso dei sensi, è fare dei nostri sensi un terreno di imitazione di Cristo. Il “primo modo di pregare” sui sensi corporei tende a una purificazione degli stessi, che è poi purificazione dell’orante, perché attraverso i sensi entrano tutte le percezioni, ci mettiamo in rapporto con le cose e le persone. Così anche l’uso della vista immaginativa per imitare Cristo è finalizzato a una trasformazione dei sensi, a una loro santificazione. Tutta la persona, quindi anche i sensi esterni e interni, è chiamata alla conversione per poter aderire a Cristo, per amare e abbracciare Cristo e le sue vie. In “prima settimana” si tratta soprattutto di un lavoro sui sensi e sulla immaginazione in vista della purificazione e della conversione. In “seconda settimana”, invece, di un esercizio dei sensi dell’immaginazione per una illuminazione e, attraverso di essa, per una trasfigurazione. L’alternarsi stesso delle mozioni interiori, delle con-

solazioni e delle desolazioni, costituisce un’educazione, una formazione, una purificazione e trasformazione dei sensi, dell’immaginario e dell’affettività sensibile-spirituale dell’esercitante (cfr. Regole del discernimento).

### **“L’applicazione dei sensi” come quinto esercizio di preghiera a partire dalla “seconda settimana”.**

Fin dal mattino l’esercitante ha contemplato il mistero dell’Incarnazione e quello della Natività; poi ha fatto su di essi due ripetizioni. Come quinto esercizio è chiamato ad “applicare i cinque sensi sulla prima e la seconda contemplazione” (EE 121-126). Essa suppone quindi un terreno preparato. Anche quando l’adattamento all’esercitante richiede di fare solo quattro esercizi, “l’applicazione dei sensi” è sempre mantenuta (EE 133). Unicamente nel settimo giorno della “terza settimana”, al posto della “applicazione dei sensi”, Ignazio fa considerare “quanto più spesso si potrà, come il corpo santo di Nostro Signore restò sciolto e separato dall’anima e dove e come fu sepolto” (EE 208). In “quarta settimana” viene saltata una ripetizione, ma è mantenuta “l’applicazione dei sensi” (EE 227). Da questo si deduce che *Ignazio attribuisce una notevole importanza a tale esercizio, da lui collocato sempre al termine della giornata.*

Il P. J. Marechal conclude un suo articolo affermando che “l’applicazione dei sensi è stata intesa in tre maniere, o più esattamente è stata distribuita come su tre livelli.

*Primo livello:* applicazione diretta dei sensi immaginativi. Se non ci si trova già — per temperamento, per lungo esercizio, per una grazia speciale di Dio - stabiliti in uno dei livelli superiori, si comincerà a immaginare che si ‘vede’, si

## [238] TRE MODI DI PREGARE

Il primo modo di pregare è sopra i dieci comandamenti, i sette peccati mortali, alle tre potenze dell'anima e ai cinque sensi corporali.

Questo modo di pregare consiste più nel dare uno schema, un modo e degli esercizi perché l'anima si disponga e in essi tragga profitto – come pure perché la preghiera sia gradita –, che non un vero e proprio metodo di pregare.

[239] Per la prima cosa si faccia l'equivalente della seconda addizione della seconda settimana: cioè, prima di entrare in preghiera, sedendo o passeggiando, come meglio si crederà, far sostare un poco lo spirito e pensare dove va e a che fare. Questa addizione si fa all'inizio di tutti i modi di pregare.

[240] **Preghiera.** Una qualunque preghiera preparatoria, come chiedere grazia a Dio nostro Signore per capire in che cosa ho mancato circa i dieci comandamenti; oppure chiedere grazia e aiuto per correggermi in futuro, domandando la piena conoscenza di quelli per poterli meglio osservare e

per la maggior gloria e lode della sua divina Maestà.

[241] **Primo: Sui comandamenti.** Quanto al primo modo di pregare, è utile riflettere e soffermarsi sul primo comandamento, e cioè vedere come l'ho osservato e in che cosa ho mancato, prendendo come misura la durata di tempo necessaria per dire tre Padre nostro e tre Ave Maria; se durante questo tempo scopro delle mie mancanze, chiederò perdono per esse e dirò un Padre nostro. Allo stesso modo procedere per ciascuno dei dieci comandamenti.

[242] C'è da notare che quando uno riflette su un comandamento contro il quale trova che non ha alcuna abitudine di peccare, non è necessario che ci si trattenga tanto tempo. Quindi ognuno, secondo che si renda conto che in quel comandamento pecca più o meno, deve fermarsi più o meno nella considerazione e nell'analisi di esso. La stessa cosa si osservi a proposito dei peccati mortali.

[243] Dopo aver terminato la considerazione già detta sui dieci comandamenti, accusandomi e chiedendo grazia e aiuto per correggermi in futuro, finirò con un colloquio con Dio nostro Signore, secondo la materia trattata.

[244] **Secondo: Sui vizi capitali.** Circa i setti peccati mortali, dopo l'addizione si faccia la preghiera preparatoria nel modo già detto, cambiando soltanto l'oggetto, che qui sono i peccati che si debbono evitare, mentre prima erano i comandamenti da osservare. Si seguano anche qui la regola, l'ordine e il colloquio stabiliti prima.

[245] Per meglio conoscere le mancanze commesse a proposito dei peccati mortali, si tengano presenti i loro contrari; così pure, per meglio evitarli, ognuno si proponga e cerchi, con santi esercizi, di acquistare e possedere le sette virtù ad essi contrarie.

[246] **Terzo: Sulle potenze dell'anima.** A proposito delle tre potenze dell'ani-



ma, si rispettino lo stesso ordine e la stessa regola adottati a proposito dei comandamenti, facendo l'addizione corrispondente, l'orazione preparatoria e il colloquio.

[247] **Quarto: Sui cinque sensi corporali.** Circa i cinque sensi corporali, pur cambiando la materia, si seguirà sempre lo stesso ordine.

[248] **Nota.** Chi vuole imitare, nell'uso dei propri sensi, Cristo nostro Signore, si raccomandi alla sua divina Maestà, e dopo aver riflettuto su ciascuno dei sensi, dica un'Ave Maria o un Padre nostro. Chi poi volesse imitare la Madonna nell'uso dei propri sensi, si raccomandi a Lei nella preghiera preparatoria, perché gli ottenga grazia a questo scopo dal suo Figlio e Signore

e, dopo aver riflettutosi ogni senso, dica un'Ave Maria.

[249] **Secondo modo di pregare che consiste nel contemplare il significato di ogni parola della preghiera.**

[250] **Addizione.** In questo secondo modo di pregare si farà la stessa addizione del primo modo.

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

[252] Il secondo modo di pregare consiste nel fatto che la persona, in ginocchio o seduta, come meglio si sente e secondo la devozione che ha, terrà gli occhi chiusi o fissi in un punto senza girarli qua e là, e dirà "Padre"; riflettendo su questa parola per tutto il tempo che, nelle considerazioni pertinenti a tale parola, troverà significati, paragoni, gusti e consolazioni. Faccia poi lo stesso con ogni parola del Padre nostro o di qualsiasi altra preghiera che volesse recitare così.

[253] **Prima regola.** La prima regola è che impiegherà, nella maniera già detta, un'ora per tutto il Padre nostro; finito il quale, dirà l'Ave Maria, il Credo, l'Anima di Cristo e Salve Regina, vocalmente o mentalmente, secondo il suo solito.

[254] **Seconda regola.** La seconda regola è che, se la persona che contempla il Padre nostro, trovasse in una o due parole molta buona materia di meditazione, insieme a gusto e consolazione, non si dia pensiero di passare oltre, anche se dovesse impiegare in quello che ha trovato tutta l'ora; finita la quale, si dirà il resto del Padre nostro, secondo il solito.

[255] **Terza regola.** La terza è che se si è trattenuto per un'ora intera su una o due parole del Padre nostro, un altro giorno, quando vorrà tornare su quella preghiera, dica le suddette una o due parole secondo il solito e cominci a contemplare, come si è spiegato nella seconda regola, dalla parola che segue immediatamente.

[256] **Prima nota.** C'è da dire che, finito in uno o più giorni il Padre nostro, si deve fare lo stesso con l'Ave Maria e poi con le altre preghiere, in modo che per qualche tempo ci si eserciti sempre in una di esse.

[257] **Seconda nota.** La seconda nota è che, finita l'orazione, ci si rivolga alla persona alla quale viene diretta la preghiera e si chiedano le virtù o grazie di cui si sente maggiore necessità.

[258] **Terzo modo di pregare, cioè ritmato.**

**Addizione.** Sarà la stessa del primo e del secondo modo di pregare.

**Pregiera.** La stessa del secondo modo di pregare.

Il terzo modo di pregare consiste nel fatto che ad ogni respirazione o movimento respiratorio si deve pregare mentalmente pronunziando una parola del Padre nostro o di qualche altra preghiera che si recita, in modo tale che

una singola parola venga detta tra un respiro e l'altro. Mentre poi dura il tempo tra un respiro e l'altro, si badi principalmente al significato che tale parola, o alla persona a cui si rivolge la preghiera, o alla propria pochezza, o alla differenza tra quella altezza e la propria bassezza. Seguendo lo stesso metodo, si andrà avanti con le altre parole del Padre nostro. Infine, secondo il solito, si recitano le altre preghiere, cioè l'Ave Maria, l'Anima di Cristo, il Credo e la Salve Regina.

[259] **Prima regola.** La prima regola è che un altro giorno o in altra ora, quando si vuole pregare, dica l'Ave Maria ritmando e le altre preghiere come al solito; poi alla stessa maniera si regolerà per le altre.

[260] **Seconda regola.** La seconda è che chi voglia trattenersi più a lungo nell'orazione ritmata, potrà applicarla, come è stata spiegata, a tutte sopraccitate preghiere o a una parte di esse.

‘ascolta’, ecc... e questo unicamente per risvegliare nell’anima dei pii affetti. Questo esercizio deve farsi con discrezione, con calma e semplicità, senza rompersi la testa... Tutti i commentatori sono d’accordo su questi punti. Tuttavia essi non vedono tutti abbastanza chiaramente che un tale esercizio per essere praticabile, efficace soprannaturalmente e al riparo dalle illusioni..., suppone un’anima seriamente preparata e già toccata dall’amore divino... e non tutti sembrano aver sufficientemente notato come questo esercizio, praticato nelle condizioni date da S. Ignazio..., incammina verso una contemplazione altamente ‘intellettuale’.

*Secondo livello:* un’applicazione metaforica dei sensi (a delle cose o a delle qualità immateriali). S. Ignazio menziona solo questa quando parla del gusto e dell’odorato... Si direbbe anche ‘vedere una verità’, ‘prestare l’orecchio alle ispirazioni dello Spirito Santo’, ‘bruciare di carità’. Tutti i nostri sensi si prestano a una trasposizione simbolica al piano intellettuale: trasposizione che si opera su base affettiva, e che consiste essenzialmente nel conservare, dinanzi a degli oggetti immateriali, l’atteggiamento totale che prendiamo abitualmente nel vedere, nell’udire... oggetti sensibili... Questa trasposizione simbolica dei sensi riporta sul concetto qualcosa del valore emozionale del simbolo sensibile; procura, a gradi diversi, un sentimento di presenza obiettiva, o almeno attenua il carattere irrealistico o lontano dell’oggetto. In maniera generale il modo dell’intuizione sensibile, trasposta simbolicamente agli oggetti concettuali, crea uno stato complesso di rappresentazione che tende verso l’intuizione intellettuale... Questa imitazione, più o meno vicina a un’intuizione superiore, giustifica l’appellativo di ‘sensi interiori’

o di ‘sensi spirituali’ usato da alcuni autori spirituali per designare i ‘sensi immaginativi nel loro uso metaforico’.

*Terzo livello:* applicazione dei ‘sensi spirituali’ propriamente detti. A rigor di termini, i ‘sensi spirituali’ non sono altro che i differenti modi di percezione intuitiva di oggetti immateriali da parte dell’intelligenza. Questa facoltà di intuizione intellettuale non può, nel nostro stato presente, che essere risvegliata in noi per opera di un dono speciale di Dio. L’esercizio dei ‘sensi spirituali’ è collocato dagli autori antichi tra le grazie mistiche. Elevata fino a questo livello... l’applicazione dei sensi fa parte delle orazioni passive” (cfr. Marechal J., Dictionnaire de spiritualité, 810-828).

In questo campo è come se il cristiano, trasformato dallo Spirito, fosse dotato di un organismo soprannaturale capace di “provare”, “sperimentare” le cose di Dio, la sua presenza e azione, e avesse, secondo “l’uomo interiore”, dei “sensi spirituali”. È come se per designare, tentare di tradurre in linguaggio almeno un po’ comprensibile, l’esperienza spirituale più profonda della vita nello Spirito, il cristiano non possa trovare altro che l’analogia con i sensi esterni e interni. Vedere, ascoltare, odorare, gustare, toccare: la S. Scrittura usa questa terminologia legata ai sensi per indicare la relazione intima dell’uomo con Dio (cfr. il Vangelo e la prima lettera di Giovanni). Il Verbo incarnandosi non ha solamente assunto la condizione umana, l’ha anche trasfigurata e penetrata in tutte le dimensioni di gloria divina, i sensi non sono aboliti, ma sono ricreati nello Spirito. L’uomo rinato da “acqua e Spirito” (Gv 3.5) “vede” realmente il Figlio di Dio, “ode e ascolta” la sua Parola, lo “tocca” e si nutre di lui, lo “gusta”, “respira” la vita nel-

lo Spirito. Dunque, dicevamo che chi si pone nella linea del Direttorio ufficiale del 1599 vede nella “applicazione dei sensi” una forma di contemplazione immaginativa. Sarebbe allora un'altra traccia per esercitare i sensi interni dell'immaginazione, un'altra forma di contemplazione immaginativa. Alcuni – che interpretano tale attività prevalentemente come una riflessione dell'intelligenza – affermano anche che in questo esercizio Ignazio invita a “riflettere in se stesso” (EE 123-124) dopo aver detto di esercitare l'odorato e il gusto che sono proprio quei sensi che non possono essere soddisfatti in maniera immaginativa. Per cui non sembrerebbe che Ignazio abbia presente una persona che si trova a sperimentare un'orazione passiva, contemplativa, mistica. E senz'altro l'esercizio, stando alla lettera, evidenzia e prevede un'attività dell'esercitante e si presenta come un'altra traccia di contemplazione dei sensi immaginativi.

### I sensi nelle Scritture

Dopo le contemplazioni e le ripetizioni quindi, l'applicazione dei sensi segna la presenza più semplice, il livello più profondo di interiorizzazione del mistero. L'esercitante è ora invitato a rimanere presente alla scena evangelica e al mistero di Cristo in modo calmo, silenzioso, saziato. Egli può veramente sperimentare tutto questo ed essere condotto verso una preghiera più semplice, verso un sentimento di pienezza che non comporta molte idee né intense mozioni e sentimenti. È possibile che sperimenti una “certa” percezione di ordine intuitivo. Certo questo può avvenire solamente in una semplificazione di tutte le facoltà spirituali. E così, dopo una lunga giornata di preghiera, l'esercitante può desiderare di “riposarsi” nel mistero, e basta.

Le Scritture sono piene di riferimenti ai cinque sensi.

La CVX di San Saba (Roma) – di cui faccio parte – ha trovato molto gusto e vantaggio quando si è trovata lo scorso anno di fronte alla proposta di rintracciare nella Bibbia – in base a ricordi personali integrati da ricerche apposite – alcuni brani in cui il tatto, l'olfatto, la vista, l'udito, il gusto sono determinanti nel racconto di un dato episodio e quindi importanti anche per chi vuole considerare questi frammenti testuali fonte di preghiera personale.

Si è rivelato un esercizio utile perché ci siamo sostenuti a vicenda in quell'esercizio a volte faticoso di risveglio dei nostri sensi intorpiditi che rischiano di offuscare non solo il nostro abitare la terra ma anche il rapporto con il Signore.

Gesù passa molto tempo a guarire la gente toccandola, sfidando il contagio dalle malattie, ‘sporandosi’ le mani con i peccatori e con i lavori umili, lavando i piedi dei suoi discepoli. Il suo è un tocco risanatore, liberante, limpido, dolce, di reale prossimità. Apre vie ad un'intimità profonda e unica con ciascuna persona. È Lui che non si sottrae nel ricevere **gesti toccanti** di riverenza e di delicatezza estrema dove lacrime e profumi si fondono in slanci di riconoscenza della sua Signoria. È anche Lui a ricevere però il bacio traditore dell'amicizia. L'umiltà dell'incarnazione vissuta fino in fondo! Nel Vangelo c'è chi ha la mano inaridita ed è dunque insensibile al contatto. Riabilitarlo al mondo vuol dire restituirgli la capacità di relazione proprio attraverso il tatto. **Profumi** e cattivi odori. La Bibbia è attraversata costantemente da sacrifici (con gli odori connessi) a Dio, simbolo della comunicazione verticale tra le creature e il Creatore. Sempre care alla me-

moria sono poi la leggiadria e la tenerezza con cui gli amanti del Cantico dei Cantici si rincorrono. L'olio profumato, costosissimo, prezioso è riversato sui piedi di Gesù senza misura, perché diventi indizio di un amore che per forza intrinseca è espansione, richiama da lontano, è gioia incontenibile. Gesù riceverà aceto sulla croce, dall'odore disgustoso, mentre sperimenterà il dolore dei chiodi che gli toccheranno le fibre dei muscoli, della lancia che gli squarcerà il costato.

Lo **sguardo** di Gesù si posa su ciascuna persona che incontra e rompe il velo di sospetto per entrare dritto al cuore. Non è uno sguardo che uccide, ma uno sguardo che dà vita. L'occhio è la lucerna del corpo e se l'occhio è malato, tutto il corpo sarà tenebroso. Non si cura di come gli altri lo guardano e dello scandalo che ricercano nei suoi gesti. Non è uno sguardo che calcola, che prova invidia, che giudica. È l'occhio del Padre buono che attraverso il Figlio ama, e basta.

Il Padre buono, sì. La bontà di Dio **si gusta** e bisogna rigustarla ogni giorno. Gesù invita ad abbandonarsi con cuore grato per accogliere la manna che viene da Lui. Ma invita anche a non dedurre facilmente da un evento 'cattivo' della nostra vita, che sa di acre, che amareggia, che allora Dio è 'cattivo'. Il dolore dell'essere, il gusto amaro di certe situazioni non è stato qualcosa di estraneo per Gesù, ma fino alla fine è rimasto in Lui. L'importante è non essere insensibili, ma noi stesso cibo da mangiare, noi stessi sale della terra.

Usiamo il corpo, dunque! Così come Ignazio ci fa scoprire. Non dimentichiamo che la stessa **liturgia** è un ascolto integrale dove il corpo conta tantissimo. Ma è importante 'discernere' il corpo ovvero rendere il corpo consapevole del rito che si compie. È un po' come passa-

re al setaccio il corpo, rompere il vasetto delle rigidità che ci si ritrova immancabilmente, così da essere pronti all'amore incarnato. Essere frammenti vivi! Questo l'invito che sento di condividere.

È del resto un po' quello che fa la Chiesa coi misteri della salvezza: non *ricorda*, non *fa rimembranza*, non ne fa un *souvenir*, ma commemora (= celebra, rende presente), attualizza. Contemplare il mistero è dunque entrarvi dentro, parteciparvi, riceverne l'azione, lasciarsi raggiungere, toccare, lasciarsi trasformare dalla sua azione efficace: è come "prendere il sole": ci pensa lui ad abbronzare (qui cito l'amica Anna Maria Capuani).

La sfida grande sarà sempre la stessa, quella più difficile: *essere nel mondo ma non del mondo. Immersi nei sensi umani senza esserne schiavi*. Attraverso l'immaginazione l'uomo è invitato ad andare pellegrino nei luoghi che videro passare Gesù. Pellegrinaggio immaginario, ricco, nel caso personale di Ignazio, dei ricordi del suo viaggio in Terra Santa. Egli invita l'esercitante a farsi spettatore, a fornirsi di un proprio universo evangelico. Di fronte al reale presente e pesante, si apre un altro spazio, anch'esso reale, lo spazio di Gesù. I luoghi simbolici che lo costituiscono sono altrettante tappe attraverso le quali passerà l'itinerario spirituale. Questo distanziarsi dell'ambiente immediato porta in sé la richiesta di prendere le distanze anche in rapporto ai fatti quotidiani, nei quali si rischia di rimanere invischiati. Una simile capacità di distacco, di prendere le distanze, è un invito a respirare un'altra aria, a prendere il largo. Concedendosi altri luoghi, sia pure con la sola immaginazione, si assapora il gusto del viaggio. Ci si prepara a cambiar luogo, realmente questa volta, ad "uscire" dal "proprio" universo.

# Tre modi di pregare negli Esercizi Spirituali

di p. Agostino Caletti S.I.<sup>1</sup>

Nel libro degli *Esercizi Spirituali*, s. Ignazio indica alcune forme di preghiera, quali la meditazione, la contemplazione, gli esami di coscienza, che costituiscono la sintesi della sua esperienza di conversione e di ricerca della volontà di Dio. Oltre a queste e altre forme di preghiera, S. Ignazio propone anche “tre modi di orare”, forse meno conosciuti, ma che, per la semplicità della struttura e del modo di procedere, sono adatti sia ai principianti, sia alle persone più progredite nel campo spirituale<sup>2</sup>. Essi inoltre presentano uno schema applicabile a una materia ampia e variegata, che va oltre le indicazioni esemplificative, per soddisfare le esigenze spirituali di ciascuno. Ecco dunque una breve descrizione di ciascuno, al fine di coglierne gli aspetti pratici e i vantaggi spirituali.

## Primo modo di orare

### 1. Una preghiera purificatrice

Il primo modo occupa un posto particolare rispetto agli altri due, in quanto è opinione comune che si tratti di un esame di coscienza meditato, più che di un vero e proprio metodo di orazione. Lo stesso s. Ignazio afferma che tale schema offre un procedimento, un metodo e de-

gli esercizi con cui l'anima si prepari e progredisca, per rendere la preghiera gradita a Dio<sup>3</sup>. Questo non significa che manchi il carattere di preghiera; piuttosto è maggiormente sottolineata la sua finalità, ossia la preparazione interiore per la ricerca di un dialogo più autentico col Signore. La struttura e il modo di procedere, nei loro tratti essenziali, risultano conformi a quelli dell'orazione, così come indicata nelle quattro settimane degli *Esercizi*. In primo luogo, s. Ignazio invita la persona a compiere un atto di disposizione verso il Signore, mediante un momento di raccoglimento, volto a distendere lo spirito e rendersi conto di che cosa si appresta a fare. Questo raccoglimento non è una mera chiusura in se stessi, ma un prendere coscienza che la riflessione nella preghiera non si svolge con le proprie convinzioni, i propri ideali, ma è relazione col Signore. Questa disposizione d'animo si traduce poi nella preghiera preparatoria, nella quale la persona richiede la grazia di vivere diligentemente l'orazione, di conoscere i propri errori e la forza di correggersi ed emendarsi. È quindi una dichiarazione della propria impotenza e povertà di fronte al Signore; al tempo stesso è un atto di fiducia e di abbandono, perché at-

<sup>1</sup> P. Agostino Caletti, gesuita, padre spirituale al Seminario Interdiocesano Albanese di Scutari. Si veda il testo integrale dei tre modi di pregare dagli Esercizi Spirituali nell'inserito centrale.

<sup>2</sup> S. Ignazio di Loyola, *Esercizi spirituali*, Testo originale e traduzione italiana di G. Raffo, Roma, ADP, 1991 [238-260].

<sup>3</sup> EE 238.

traverso l'esercizio possa prendere maggiormente coscienza della realtà della propria vita<sup>4</sup>. Essere consapevoli della presenza del Signore e del bisogno del suo aiuto è già esprimere una preghiera. Il passo successivo consiste nell'esaminare la materia, suddivisa dallo stesso s. Ignazio in quattro parti: i dieci Comandamenti, i sette vizi capitali, le tre potenze dell'anima e i cinque sensi del corpo. La proposta è di procedere per brevi riflessioni su ciascun punto, rendersi coscienti dei propri errori, chiedere perdono al Signore e intervallare ogni esame con un *Padre Nostro*. È soprattutto un confronto con la vita personale, unito, specie nel Decalogo, a un breve esercizio di memoria e intelletto, finalizzato non tanto a acquisire nuove conoscenze, quanto piuttosto ad interiorizzare il valore dei fondamenti cristiani. Nella preghiera preparatoria è oggetto di richiesta la perfetta conoscenza dei comandamenti, per crescere nella fedeltà e nella maggior lode e gloria di Dio.

Per i vizi capitali, s. Ignazio suggerisce di considerare le virtù contrarie, suscitando propositi concreti per dirigere gli sforzi verso di esse, piuttosto che darsi pena per evitare di compiere il male. Anche gli esercizi sulle tre facoltà (memoria, intelletto, volontà) e sui cinque sensi del corpo rispondono a un'esigenza di purificazione e ordine, non fine a se stessa, ma in sintonia col progetto di Dio, che li ha donati all'uomo perchè li impieghi per lodarLo, servirLo e riverirLo<sup>5</sup>. Questi

schemi di riflessione rispettano la libertà, di sostare dove è maggiore il bisogno della grazia o dove la persona trova maggiore gusto spirituale<sup>6</sup>.

Ogni esercizio si conclude con un colloquio col Signore ed il contenuto varia a seconda dell'argomento trattato. È il momento in cui il dialogo spirituale diventa più intimo, espressione dei sentimenti, dei desideri e di apertura verso il futuro. Esistono certamente affinità con l'esame di coscienza, che comprende sia lo sguardo quotidiano su pensieri, atteggiamenti, parole e azioni, per aderire sempre più alla chiamata di Dio (il cd. esame della giornata); sia la memoria delle mancanze tra una confessione e l'altra (finalizzato alla confessione sacramentale). Tuttavia il primo modo di orare prevede un tipo di preghiera più strutturata: pur essendo presente il necessario riferimento alla vita personale, suggerisce di utilizzare una data materia (i Comandamenti; i vizi capitali; le facoltà dell'anima e i cinque sensi corporei), a partire dalla quale la persona, mediante brevi riflessioni, coglie le proprie manchevolezze e al tempo stesso approfondisce la conoscenza dei fondamenti della vita cristiana.

## 2. Utilità e vantaggi

Questo primo modo di orare offre un metodo di preparazione interiore, per una preghiera maggiormente aperta a Dio, senza aggiungere precise indicazioni in merito ai destinatari<sup>7</sup>. Il fine non è solo il prendere coscienza delle personali incli-

<sup>4</sup> Cf EE 5; S. Teresa di Gesù, *Cammino di perfezione*, in ID., *Opere*, Roma, Postulazione Generale OCD, 1995 [22, 7] 640 «Dovendo parlargli con l'attenzione che un tal Signore si merita, è giusto che consideriate chi è Colui col quale parlate e chi siete voi: così almeno per poter parlare con convenienza [...]».

<sup>5</sup> Cf EE 23.

<sup>6</sup> EE 2: «[...] non è il sapere molto che sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose internamente».

<sup>7</sup> Cf EE 238. Nella diciottesima annotazione s. Ignazio sembra dare particolare rilievo ai principianti: lo stima infatti più adatto alle persone semplici e poco istruite ed esorta la guida degli Esercizi a fornire alcune spiegazioni sulla materia proposta di volta in volta, come aiuto e vantaggio per la riflessione, tenendo conto delle condizioni personali di ciascuno.

nazioni al peccato, ma anche quello di progredire nella conoscenza dei fondamenti cristiani e dei doni di Dio. Tale metodo si presta quindi ad ampie utilizzazioni pratiche. Anzitutto aiuta chi ha terminato il cammino delle quattro settimane di Esercizi a perseverare nella vita quotidiana, permettendo, mediante un agevole schema, di operare una revisione periodica degli affetti e della relazione con Dio. Per chi invece inizia un cammino di conoscenza del Signore, costituisce un metodo concreto e semplice per essere introdotti *nelle cose spirituali*, mediante brevi riflessioni. Per chi poi è maggiormente progredito nella vita spirituale e dotato di maggiore erudizione resta aperta la possibilità di riflessioni più ampie su ciascun punto, anche se, come osserva qualche autore, più si estendono le considerazioni, più ci si distacca dalla semplicità e rapidità del metodo, per passare alla meditazione vera e propria. La possibilità di ampliare la materia, ad esempio, consente agli appartenenti ad ordini religiosi, una verifica sul significato delle regole e dei voti e sulla fedeltà agli stessi. Può esser poi proposto a chi si trova nel cammino della prima settimana di Esercizi o sta muovendo i primi passi nella vita cristiana, per riflettere brevemente sul senso e la portata delle basi del *Credo* e dei doni ricevuti. Tale modo aiuta a ricostruire le inclinazioni personali al peccato e a prender coscienza della necessità della grazia di Dio per progredire verso la perfezione: in tal senso può essere di aiuto anche come preparazione al sacramento della Riconciliazione.

Da questo ampio ventaglio applicativo emerge la grande ricchezza di opportunità per il progresso nella vita spirituale,

tanto nel caso dei primi approcci alla fede, quanto nella condizione di chi è *più maturo*. Non supponendo un determinato grado spirituale iniziale, il metodo consente dunque di partire dalla situazione concreta di ogni uomo, ossia la fragilità e la debolezza di fronte a Dio, per aiutarlo a crescere nella via della conoscenza e della perfezione nell'amore.

## Secondo modo di orare

### 1. Una preghiera meditata

Se è vero che il primo modo è soprattutto finalizzato a predisporre l'anima per una preghiera più gradita a Dio, il secondo introduce nel campo più propriamente meditativo. Dopo gli atti preparatori, che sono gli stessi del precedente, l'orante è invitato a scegliere una preghiera tra quelle abituali (es. Padre Nostro, Ave Maria, Credo) ed a sostare su ogni parola, per trovare «significati e paragoni, gusto e consolazione nelle considerazioni che si riferiscono ad essa»<sup>8</sup>. La durata dell'orazione è, secondo le indicazioni, di un'ora per ogni preghiera, con la precisazione che se il tempo non è sufficiente a esaurire la materia, questa stessa può essere ripresa un altro giorno. E questo accade quando, ad esempio, la persona si fermi per tutta l'ora sulla parola *Padre*: al termine reciterà la preghiera per intero e riprenderà, in un momento successivo, dal punto in cui si era fermata. Terminata l'ora, s. Ignazio raccomanda un colloquio per chiedere la virtù o la grazia di cui si sente maggiore necessità. Anche qui sono presenti indicazioni piuttosto precise sul modo di procedere. Due sono particolarmente importanti da segnalare: la prima riguarda la preghiera

<sup>8</sup> EE 252.



preparatoria, che «si farà tenendo presente la persona a cui si rivolge la preghiera»<sup>9</sup>. Il centro dell'attenzione non è propriamente un testo scritto, ma la persona della quale la preghiera è specchio dei principali attributi. L'invito è quindi, fin dall'inizio, a decentrare l'attenzione da se stessi e a rivolgere lo sguardo su Gesù o sulla Madonna, ad esempio, per conoscerli meglio e approfondire il rapporto con loro. I mezzi con cui questo è attuabile sono le parole delle preghiere, che contengono in sé le principali verità di fede.

Altro punto significativo e molto pratico riguarda l'atteggiamento del corpo: s. Ignazio infatti raccomanda di fissare gli occhi su un punto o di chiuderli, per evitare che l'occhio, captando immagini esterne, provochi il sorgere di distrazioni e interferenze. Il consiglio può essere utile anche per gli altri metodi di orazione,

ma forse in questo ambito ha una valenza maggiore, considerando che la materia risulta più familiare e potrebbe facilmente indurre a una concentrazione superficiale.

Quanto al modo di procedere, si potrebbe intravedere un ritmo crescente, che parte dall'immaginazione e dall'intelligenza e arriva a coinvolgere gli affetti. Ciascuna parola, arricchita dai significati e paragoni, viene svelata nel suo senso, valore e ampiezza, attraverso la produzione di immagini non necessariamente legate alla Sacra Scrittura. Ad esempio, nel soffermarsi sulla parola *Padre*, si può riflettere su cosa significhi e come si realizzi in Dio Creatore, nella storia della salvezza; ma un valido riferimento è dato anche dalla figura del proprio padre naturale. Queste considerazioni, che consentono un'immersione particolare nelle verità di fede, suscitano *gli affetti*

<sup>9</sup> EE 251.

*del cuore*, dai quali nascono il gusto e le consolazioni, importanti per accrescere il desiderio di stare col Signore, di lodarlo e di servirlo.

Al termine di ciascun esercizio, s. Ignazio raccomanda il colloquio con la persona alla quale la preghiera era rivolta, per domandare la virtù o grazia di cui ci si sente più bisognosi. In ciò si dimostra attento ai risvolti pratici del *lavoro spirituale* e invita a tradurre in propositi concreti gli affetti e i desideri che scaturiscono dalla preghiera.

## 2. Utilità e vantaggi

Il metodo in esame presenta analogie con la *lectio divina*, la quale parte da un testo della Sacra Scrittura e centra l'attenzione su una frase (o parola), che diventa il filo conduttore della riflessione, al fine di favorirne l'assimilazione, il gusto e nutrire così la preghiera. Nel secondo modo, il processo è più semplice, in quanto il punto di partenza è già una preghiera vocale conosciuta, sulla quale s. Ignazio invita a sostare, per gustarne la profondità. L'esercizio può vertere sulle preghiere tradizionali, ma estendersi anche ad altre preghiere liturgiche, quali i Salmi e i Canoni della Messa. Ne deriva un cospicuo vantaggio soprattutto per quanti sono tenuti alla recita ordinaria del Salterio e alla quotidiana celebrazione dell'Eucaristia, specie nei periodi di aridità, dovuti anche all'abitudine dei comportamenti. Infatti riscoprire il gusto delle preghiere vocali, permette di contrastare il torpore e di esprimere, nella recita esteriore, un maggior coinvolgi-

mento del cuore. Le medesime considerazioni valgono per qualunque cristiano che abbia il desiderio di andare oltre l'apparente semplicità delle preghiere tradizionali, per approfondire e arricchire il valore delle singole parole, in un clima di dialogo col Creatore.

Il secondo modo di orare, al pari del primo, si presta all'utilizzo sia da parte dei principianti, sia di chi risulti *più progredito* spiritualmente. Per i primi facilita la riscoperta delle verità di fede, mediante l'approfondimento del senso naturale e ovvio delle parole, sulla base di una traccia semplificata, in modo che sia la preghiera stessa a smuovere l'intelligenza e gli *affetti del cuore*. Per gli altri, la maggior esperienza permette di cogliere in modo più ricco il significato delle preghiere bibliche e liturgiche e, come detto sopra, consente di reagire alle difficoltà e aridità spirituali, offrendo già una linea di meditazione<sup>10</sup>.

Mi sembra importante ribadire la necessità di entrare nella preghiera *con spirito di liberalità*<sup>11</sup>, lasciandosi guidare dallo Spirito in quei pensieri e immagini che suggerisce. Così diminuiscono le considerazioni preconcepite e personali, per lasciare al Signore uno spazio sempre più ampio nel cuore.

In conclusione, questo modo di orare, pur nella sua semplicità, è un mezzo prezioso per perseverare e crescere nella vita cristiana e introduce una progressiva semplificazione della preghiera, nella quale domini sempre meno l'intelletto e prevalgano sempre di più gli *affetti del cuore*.

<sup>10</sup> L'utilizzazione delle preghiere tradizionali, per superare i periodi di aridità, è frequente nell'esperienza dei grandi santi. Ad esempio, S. Teresa di Lisieux, *Storia di un'anima*, Milano, Ancora, 1957, 299 «Quando il mio spirito si trova in un'aridità tale che mi è impossibile trarne un solo pensiero per unirmi a Dio, recito molto lentamente un *Pater Noster* e poi la salvezza angelica: così queste preghiere mi rapiscono e nutrono l'anima mia molto più che se le avessi recitate precipitosamente un centinaio di volte [...]».

<sup>11</sup> EE 5.

## Terzo modo di orare

### 1. Una preghiera a ritmo

Se il secondo modo di orare tende a una preghiera che si distacchi sempre più dall'intelletto per coinvolgere maggiormente il cuore, nel terzo questo processo trova un suo sbocco. I due modi sono strettamente legati, in quanto si tratta di forme di preghiera meditata, accomunate dai medesimi atti preparatori e dalla stessa materia. L'elemento caratteristico del terzo modo, rispetto al secondo, è la maniera di procedere. S. Ignazio lo definisce *oración por compás*<sup>12</sup>, ossia orazione a misura, a tempo, nella quale ad ogni respiro è unita una parola del *Pater* o di un'altra preghiera scelta, pensando «al significato di quella parola, o alla persona a cui è rivolta, o alla propria pochezza, o alla distanza tra quella grandezza e la propria pochezza»<sup>13</sup>. In questo modo si ripercorre, per tutta la durata dell'ora, l'intera preghiera, recitando, al termine, altre preghiere vocali.

Il primo aspetto che colpisce è l'utilizzazione del ritmo respiratorio. S. Ignazio non è un innovatore, in quanto questa tecnica era già in uso presso la Chiesa d'Oriente nel metodo *esicasta* ed è ancora oggi al centro delle scuole di meditazione orientale. Un esempio del primo caso ci è offerto dalla cosiddetta *Preghiera di Gesù*, vero e proprio insegnamento su come nutrire l'anima con la preghiera<sup>14</sup>. Essa consiste nel ripetere costantemente una medesima formula e nel lasciare che, grazie al ritmo respiratorio e alla conti-

nuazione nel tempo, questa penetri nel cuore della persona, fino a diventare tutt'uno con il suo ritmo vitale. Ugualmente, nel mondo orientale ritroviamo forme di preghiera basate sulla respirazione costante, unita spesso alla ripetizione di una stessa parola o formula.

Alcuni autori si sono occupati di studiare più a fondo le possibili relazioni tra i suddetti metodi e il terzo modo di orare<sup>15</sup>. Accanto ad alcune analogie, specie nell'esigenza che il corpo si prepari, perché sia tutta la persona a essere coinvolta nella preghiera, essi hanno individuato differenze di fondo. Infatti e nell'*esicasmò* e nelle tecniche orientali, la materia è costituita da un'unica parola (o formula), ripetuta in modo uguale e costante nel tempo. In più, in alcune religioni orientali, il controllo del ritmo respiratorio è un traguardo, per portare la persona al controllo delle passioni e dei pensieri, alla calma interiore. In s. Ignazio invece ritroviamo una liberalità, per quel che riguarda la materia, in quanto oggetto dell'esercizio è il *Pater* o qualsiasi altra preghiera si voglia recitare. L'utilizzo del ritmo respiratorio poi non ha lo scopo di creare un metodo meccanicistico, che determini una progressiva eliminazione delle voci interiori. Semmai, la preparazione corporea e l'acquisizione di un regolare e lento ritmo respiratorio sono strumentali a un'immersione più profonda nel mistero di Dio, senza necessità di soste prolungate sulle parole, come nel secondo modo. È il cuore stesso a richiamare gli affetti legati alle parole considerate e li sprigiona,

<sup>12</sup> EE 259.

<sup>13</sup> EE 258.

<sup>14</sup> *Racconti di un pellegrino russo*, a cura di Carlo Carretto, Assisi (PG), Cittadella, 1980.

<sup>15</sup> Tra questi, M. Ballester, *Metodos orientales del control respiratorio y tercer modo de orar ignaciano*, in *Manresa* 54 (1982) 167-173; R. Berzal, *Ejercicios Espirituales y cursos de oración, II*, in *Manresa* 56 (1984) 155-156. Sul tema vedi pure, M. Ballester, *Iniziazione alla preghiera profonda*, Padova, Messaggero, 1987; R.-J. Pérez, *La contemplación en el sistema yoga*, in *Manresa* 48 (1976) 247-259.

senza più bisogno di sforzi intellettuali. Ripercorrere una preghiera, nello spazio dell'ora, ha lo scopo di gustarne la bellezza e la profondità del senso espresso dalle parole, senso già in precedenza svelato e penetrato nel patrimonio interiore e affettivo della persona. L'attenzione resta quindi centrata sul soggetto della preghiera, al fine di vivere un dialogo col Signore e progredire nella lode e nel servizio a Lui. S. Ignazio lascia libertà di pensiero, in modo che tra un respiro e l'altro emerga il significato della parola, o si contempli la persona o ci si riconosca fragili e piccoli di fronte alla grandezza di quest'ultima. In questo ritmo lento, cadenzato dal respiro, il soggetto orante, al semplice ricordo delle parole, vede prodursi in lui atti di riverenza, di amore, di fede, di umiltà, senza prolungate riflessioni. Una singolarità, rispetto agli altri due modi, è l'assenza di indicazioni circa il colloquio finale, non perché non sia importante, quanto perché, in fondo, l'esercizio in sé è come un lungo colloquio.

## 2. Utilità e vantaggi

Un primo vantaggio è una maggiore attenzione e devozione nella preghiera. Questa, spesse volte, rischia di esaurirsi in un semplice insieme di parole e suoni, senza coinvolgimento della mente e del cuore. Si è già accennato a tale inconveniente a proposito del secondo modo di orare, che ha lo scopo di favorire una riscoperta delle preghiere tradizionali, attraverso una riflessione sulle singole parole. Nel terzo modo, questa attività più intellettuale cede il posto a un maggior

coinvolgimento del cuore, affinché il soggetto orante possa gustare la preghiera, intrattenendosi, nel breve spazio tra una respirazione e l'altra, sulle singole parole o frasi. Mi sembra, quindi, che, con esso, la preghiera raggiunga una maggiore essenzialità e profondità, segno che forse tale metodo è più conforme a chi abbia già compiuto un certo cammino spirituale, se non proprio le quattro settimane di *Esercizi*, almeno l'esercizio corrispondente al secondo modo.

È possibile un impiego molteplice di tale modo nei vari campi dell'orazione. Infatti, oltre che favorire una maggiore consapevolezza sul valore delle preghiere tradizionali ed evitare che diventino formule meccaniche, può essere di grande utilità nella recita della Liturgia delle Ore<sup>16</sup>. Unire al salmo il ritmo respiratorio permette di dare risalto ai vari versetti, specie i più espressivi, e di gustarne la profondità, soprattutto quando, per via dell'aridità o di altre possibili difficoltà, la preghiera diventa una *routine*. Certamente può essere di grande utilità nella recita del Rosario, come anche la stessa meditazione può avvantaggiarsene: infatti, se è vero che essa parte come esercizio di memoria e intelletto, è anche vero che la tensione è rivolta a raggiungere il cuore, per smuovere affetti e risoluzioni<sup>17</sup>. Il terzo modo aiuta così il soggetto orante a formulare, nel colloquio finale della meditazione, una breve giaculatoria, che sintetizzi il lavoro di riflessione e rispecchi l'esigenza concreta che è risuonata nel cuore. La ripetizione lenta della stessa comporta una maggiore unione tra la

<sup>16</sup> In ordine all'ampliamento della materia, vedi *supra*, nota 30. Cf. anche, *Directoria...*, cit., c. 12, 1174.

<sup>17</sup> Cf. *Racconti di un pellegrino russo*, cit., 30 «Mi misi in viaggio recitando senza posa la preghiera. Dopo un po' di tempo sentii che la preghiera scorreva da sola nel mio cuore, o meglio, il mio cuore, battendo regolarmente, si metteva in certo qual modo a recitare da sé le parole sante ad ogni battito [...] cessai di muovere le labbra e ascoltai attentamente quel che diceva il mio cuore [...]».

mente e il cuore, nutrendo l'anima e favorendo l'interiorizzazione. Questo uso nella meditazione rappresenta un punto di contatto con il metodo *esicasta*: la ripetizione continua di una breve formula che individui ciò che chiedo al Signore. S. Ignazio però intende offrire un metodo di preghiera che lasci ciascuno libero di sostare dove trova quel che vuole, fino a esserne pienamente soddisfatto<sup>18</sup>. Per questo è possibile una varietà *di pensiero* (ad esempio passare dal significato delle parole alla contemplazione della persona a cui ci si rivolge), mentre lo scopo della *preghiera del cuore*, è di eliminare le troppe riflessioni, mediante la concentrazione quotidiana su una medesima formula. In conclusione, sia il metodo *esicasta*, sia le scuole di meditazione orientale possono fornire un consistente aiuto nella preparazione del corpo alla preghiera<sup>19</sup>: il raggiungimento di una progressiva pacificazione interiore, mediante il controllo respiratorio, porta infatti a fissare maggiormente l'attenzione sul Signore e prepara il terreno a un dialogo più profondo. Tuttavia per s. Ignazio il ritmo respiratorio non è il centro dell'attività meditativa, ma uno strumento finalizzato alla maggiore lode e gloria di Dio.

### In sintesi...

I tre modi di orare possono considerarsi validi strumenti per l'aiuto e il progresso di ogni cristiano nella ricerca della volontà del Signore. Chi prega è sempre una persona concreta e in tal senso è importante l'attenzione alla situazione di vita realmente vissuta, oltre che a tutte

le dimensioni umane (corpo-mente-cuore), che entrano in rapporto con Dio, aiutano a cercarlo e da lui sono accolte, purificate e arricchite, mediante l'azione dello Spirito Santo. La grandezza di s. Ignazio è quella di presentare modi che si adattano ai diversi *livelli spirituali* e alle varie fasi della vita di ognuno. Infatti la precisione delle indicazioni e il modo di procedere semplificato consentono anche ai principianti di esercitarsi con frutto, senza grossa fatica.

Mi sembra che i tre modi rappresentino anche una sintesi del percorso degli *Esercizi*. Attraverso il primo, infatti, la persona si prepara alla preghiera, mediante brevi riflessioni sui fondamenti della fede e sul proprio agire, riconoscendosi bisognosa di aiuto per perseverare e progredire nella lode e nel servizio a Dio. Questa coscienza della propria fragilità, apre l'uomo alla ricerca di un rapporto con Dio, attraverso un dialogo che sia prima di tutto ascolto. Nel secondo modo di orare, appunto, la persona si sofferma sulle preghiere abituali: la meditazione sulle singole parole, specchio delle qualità e dell'agire delle persone divine, permette, senza sforzo particolare della memoria e dell'intelletto, di ritornare alla sintesi del mistero cristiano. La preghiera si avvia ad una semplificazione, a coinvolgere sempre più gli affetti del cuore. Col terzo modo, l'unione col Signore è sfrondata dal lavoro intellettuale, la conoscenza è diventata così profonda che ogni parola è già densa di significato e capace di suscitare direttamente gli affetti, una sorta di comunicazione essenziale dei cuori.

<sup>18</sup> Cf EE 76.

<sup>19</sup> Sull'argomento, vedi, M. Ballester, *Iniziazione alla preghiera profonda*, cit., 5-120. Cf. T. Spidlik, *Ignazio di Loyola e la Spiritualità Orientale, Guida alla lettura degli Esercizi Spirituali*, Studium, Roma, 1994, 44, il quale tuttavia critica la definizione di esicasmo come metodo spirituale per raggiungere la semplice pace interiore, perché «i cristiani cercano la pace non per goderla semplicemente, ma come condizione per poter pregare in modo migliore».

# Dai frutti vi riconosceranno...

di Marisa Gigliotti<sup>1</sup>

*“L’arte di farsi rispettare”, “Come imparare a parlare in pubblico”, “Come accrescere la stima in se stessi”...* Sono tanti ormai i libri, i film, i master che hanno per oggetto la cosiddetta crescita della persona.

Tutto molto utile. Ma sono sempre più convinta che ciò di cui oggi abbiamo bisogno è di vivere una vita unificata, integrata, in qualche modo pacificata con noi stessi. Sono troppe, infatti, le frammentazioni a cui siamo sottoposti e a volte abbiamo la sensazione di vivere tante vite quanti sono gli ambienti che frequentiamo.

Quando, poi, si aggiunge il desiderio di vivere e testimoniare una vita di fede, la necessità di integrare lo spirito nel quotidiano diventa irrinunciabile.

Tra le tante strade per seguire il Signore, la proposta ignaziana degli Esercizi Spirituali, in particolare “nella vita ordinaria”, mi ha aiutato molto nella linea dell’integrazione fede-vita; nell’imparare a leggere le esperienze quotidiane alla luce della fede, nel percepire sempre meglio che il Signore non si fa presente con fenomeni appariscenti, eccezionali, eclatanti, ma “nel mormorio del vento leggero” che attraversa ogni momento della mia vita.

Ed è lì, nelle scelte che faccio, nelle relazioni che vivo, nelle situazioni reali in cui mi trovo che devo imparare a riconoscerlo.

Attraverso l’esperienza degli E.V.O. mi accorgo che il Signore entra a pieno titolo nella mia giornata, conquista uno spazio ed un tempo riservato per sé tra le ore a mia disposizione, come tutti gli altri appuntamenti che faticosamente tento di incastrare.

Un tempo, quindi, ed uno spazio privilegiato.

Frutto di una riorganizzazione delle ore che sembrava impossibile.

Ed è già una prima conquista: nella corsa contro il tempo della mia giornata, in mezzo alle ore scandite dai doveri, dalle persone da incontrare e da sentire, dalle situazioni da affrontare, trovo inaspettatamente uno spazio per la preghiera.

Mi scopro capace e desiderosa di trovarlo all’alba, prima di uscire di casa o la sera in camera, prima di dormire, rubando mezz’ora alle già scarsissime ore di sonno.

Ma riesco a trovarlo anche seduta alla mia scrivania, in ufficio, proprio là dove vivo la maggior parte della mia giornata e della mia fatica.

Mi accorgo che riorganizzare il mio tempo per soddisfare il desiderio e l’esigenza di una esperienza spirituale forte non aggiunge particolare fatica, non moltiplica gli impegni, non mi appesantisce, ma anzi dà a tutto il resto dei miei appuntamenti un sapore diverso.

Imparo, tuttavia, che l’appuntamento

<sup>1</sup> Marisa Gigliotti, commercialista e revisore contabile, coordinatrice della CVX San Saba-Roma, della redazione di Cristiani nel Mondo.

con il Signore non è fatto solo di emozione, di trasporto emotivo, di sentimentalismi, ma anche di intelligenza, di forza, e porta con sé una componente di impegno; che l'appuntamento quotidiano del mettersi in ascolto del Signore e di se stessi, sotto gli occhi del Signore, necessita di costanza e fedeltà proprio come il lavoro, lo sport, le fatiche domestiche e gli altri aspetti della vita.

Nell'arco di una giornata in cui tutto è immerso nella ricerca del profitto, della produttività, della massima efficienza, della necessità di arrivare primi ed essere bravi e capaci ad ogni costo per sentirsi stimati, ritrovo un momento liberante in cui posso rilassarmi, sentirmi poco brava, forse proprio limitata; posso abbandonarmi alle mie debolezze e sentirmi ugualmente amata. Anzi più amata, in quanto maggiormente fragile.

Una scelta davvero liberante, quella di abbandonarsi con le proprie debolezze e paure nelle braccia del Padre, nel bel mezzo di una ordinaria giornata di lavoro.

In un mondo che tende a guardare solo dal di fuori, in cui non è consentito essere deboli, ultimi, incapaci e improduttivi, in cui l'essere qualcuno passa necessariamente attraverso la misura del valore aggiunto prodotto, può essere già una grande conquista la capacità di guardarsi dentro, di guardare dentro gli altri senza fermarsi agli atteggiamenti esteriori, di imparare a guidare e a dominare gli impulsi negativi, di allenarsi a riconoscere con un serio esame di coscienza i propri punti deboli e umilmente accettarli sotto lo sguardo benevolo e misericordioso del Signore.

Sento che il tempo prezioso della preghiera quotidiana mi aiuta ad uscire fuori ed a sottrarmi a questa logica disumanizzante; sento di poter "sprecare"

mezz'ora per il Signore, mezz'ora in cui non produco, non guadagno, non sono particolarmente brava neanche nel fare la preghiera. Sento che al Signore basta il mio impegno nel cercarlo e trovarlo in tutte le cose, fiduciosa che la sua presenza è per il bene della mia vita.

E subito sale forte il desiderio di riuscire a contagiare di questa libertà tutto il resto del mio tempo.

Così inizio a scrutare le mie ore, i miei atteggiamenti, le mie aspirazioni e scopro con gioia che la mia vita di fede è riuscita a permeare sempre di più la mia giornata. Mi ritrovo a chiedermi "qual è la scelta di maggior bene, dove il Signore è più contento di me?", anche nelle occasioni in cui in altri tempi avrei detto "qui la fede non c'entra niente".

La delusione procurata dal collega di lavoro, la sofferenza incancellabile per la perdita di un bambino, il dolore delle persone amate che non possiamo alleviare: tutto posso leggere alla luce della fede, dovunque posso cercare la presenza del Signore che mi sostiene e sta lì, vicino a me, anche se la sofferenza talvolta rimane.

Con grande stupore, mi ritrovo a mettere in pratica insegnamenti di Gesù che non pensavo di aver assimilato così bene. A casa in famiglia, in ufficio con i colleghi di lavoro, nel confronto con gli amici. Ogni circostanza diventa terreno di conquista e di verifica. Provo ad ascoltare, mi sforzo di riconoscere se un mio comportamento "umano", una scelta operata, una parola detta, mette in pratica i perenni valori che Cristo ha affidato alla Chiesa, e dunque anche a me; mi rendo conto che la costanza di una preghiera così ben articolata, vissuta nel corso della vita, nel mondo in cui vivo, mi premia, mi soddisfa e mi dà forza.

Avverto, inoltre, che far memoria delle esperienze spirituali vissute mi fa crescere e mi aiuta nelle scelte della vita. Il ricordo e la ripetizione che Ignazio ci insegna negli Esercizi assumono un valore importante nella crescita personale; aiutano a saper custodire e conservare ciò che abbiamo riconosciuto buono per la nostra vita, senza fretta di procedere oltre.

Sento che più di prima le mie decisioni e le mie scelte sono fortemente influenzate dalla necessità di distinguere, individuare tra tanti possibili atteggiamenti umani quelli che provengono dallo Spirito Santo e quelli che, invece, non provengono da una sua mozione interiore. E imparo con Ignazio che la gioia e la tristezza del cuore sono il criterio interno a ciascuno di noi per la scelta del bene e del male.

Accetto consapevolmente, come suggerito dall'esame di consapevolezza, la mia vera e reale esperienza - lavorativa, nel rapporto con mio marito, con i miei e con i suoi familiari, con gli amici della comunità - e mi sforzo di accostarla effettivamente ad un atteggiamento autenticamente cristiano.

Imparo ad attuare quella libertà vera, che ci fa uomini e donne, di cui i nostri padri spirituali tanto ci parlano; a decidere responsabilmente per il "sì" a ciò che è bene, a ciò che è da Dio, dopo aver individuato senza paura e senza nascondimenti ciò che è male e crea danno.

Con il discernimento spirituale imparo che anche la falsa umiltà alla quale talvolta cedo, è una spinta proveniente dal "nemico" e non dallo Spirito Santo. Così come la morsa che costringe in un timore eccessivo il mio spirito scrupoloso. O, ancora, la tendenza ad affievolire la mia coscienza nei momenti in cui si trova ad essere un po' più tiepida.

Che meraviglioso esercizio mi propone Ignazio con la sua pedagogia: allenare l'anima a reagire, ancorandosi ai valori della fede e della speranza, quando viene depressa, o umiliandosi, quando il nemico la esalta, come ben spiega, tra l'altro, nella lettera a Suor Teresa Rejadell.

E che gioia mi prospetta presentandomi i frutti del discernimento: la consolazione dell'anima che scaccia ogni turbamento, illumina, scopre i segreti dell'anima, rende più leggeri i pesi da portare, scaccia il senso di tristezza di cui il nemico riempie il mio cuore nei momenti di desolazione.

E che forza acquisisce il cuore nel passaggio dalla stretta della desolazione alla pienezza della consolazione. Che forza viene dall'aver saputo aspettare il momento sapiente della consolazione invece che cedere alle spinte emozionali.

Che serenità nell'accogliere il cammino che lo spirito di consolazione mi ha rivelato, facendomi chiaramente riconoscere il sentiero dal quale, invece, devo fuggire. Capisco un po' di più che l'esercizio della preghiera nella vita ordinaria è teso proprio alla ricerca di autenticità e di verità nelle cose che faccio, per la mia vita e per ogni momento di essa e percepisco la valenza profondamente umana della capacità di discernimento spirituale.

Ciò che il cuore desidera, o impara a desiderare più profondamente, è proprio la corrispondenza tra ciò che diciamo e facciamo e ciò che il Signore ci mette dentro. È l'esigenza di essere autentici con noi stessi, nei rapporti di amicizia, di fraternità, con tutti coloro che entrano in contatto con noi. L'esigenza di vivere una corrispondenza tra gesti e parole, tra parole ed azioni, tra promesse e adempimenti, tra ciò che sentiamo e ciò che viviamo, ben sapendo che nulla è mai



Comunità CVX San Saba-Roma.

completamente acquisito e che la capacità di discernimento deve essere progressivamente affinata.

Faccio esperienza personale di come la proposta di Ignazio di un esame di coscienza cosiddetto particolare sia proprio rivolto ad individuare e combattere lo specifico atteggiamento, sentimento, moto interiore che copre, nasconde la verità di noi stessi.

Attraverso il lavoro paziente e minuzioso proposto negli Esercizi, riesco a conquistare la mia libertà interiore, *qui ed ora*, rispetto alle piccole schiavitù, attaccamenti, pregiudizi, inibizioni, barriere che impediscono all'amore di Dio di attraversare integralmente la mia persona. Imparo a riconoscere gli "affetti disordinati" che mi legano e rallentano la mia crescita e cerco con fiducia gli strumenti per liberarmene. Sento di dover fare uno sforzo di distanza, di distacco contemplativo per valutare ciò che sto facendo e per compiere bene le urgenze quotidiane; per acquisire la capacità di stare dentro, di abitare le problematiche di ogni gior-

no e affrontarle con maggiore serenità, senza l'ansia e la fretta di trovare immediatamente una via d'uscita.

Questo implica l'esercizio dell'attesa, del saper aspettare, mentre il mondo attorno non smette di correre. Con enorme fatica ammetto, per esempio, di essere completamente dipendente da ciò che gli altri pensano di me, dalla stima conquistata della quale sento di non poter fare a meno, quasi fosse unicamente questo a qualificare

la mia persona; ben sapendo, tuttavia, che il giudizio di molte persone è spesso condizionato da interessi, simpatie, affetto, stati d'animo, ed è pertanto volubile.

Mi servono davvero molti esercizi prima di gustare l'amore incondizionato di Dio che forse non approva tante cose che faccio, ma mi accetta e mi accoglie sempre. In mezzo alla mia vita di sempre, al rumore della città, al volume alto della musica nei negozi, alle voci da ascoltare ogni giorno, gusto intensamente il silenzio della meditazione, un silenzio che non è vuoto, perché lì dentro c'è il Signore che chiede di essere ascoltato mentre vivo la mia vita.

Durante una giornata qualunque, in cui sento di dover faticosamente conquistare tutto, perché niente è gratuito, nella quale ho la percezione che tutto dipenda dalle mie forze, l'esperienza degli Esercizi mi aiuta ad aprire il cuore ad un sincero ringraziamento a Dio per "*la mia libertà, la mia memoria, il mio intelletto, la mia volontà tutto quello che ho e possiedo*"; e sento di poter dire "*tutto è tuo*".

# Pellegrini con Ignazio di Loyola e Francesco Saverio

di **Mikaela Hillerstrom**<sup>1</sup>

Ogni estate, tra la fine del mese di luglio e l'inizio del mese di agosto, viene organizzato in Spagna, per una durata di 14 giorni circa, il pellegrinaggio giovanile ignaziano. Si tratta di un cammino che tocca i luoghi fisici della vita e della conversione di San Ignazio di Loyola e di San Francesco Saverio, uno dei suoi primi compagni, introducendo i partecipanti alla spiritualità ignaziana. I due Santi sono le principali figure degli inizi della storia della Compagnia di Gesù.

Questa è un'esperienza da pellegrini, per gente che si mette in cammino alla ricerca dell'essenziale, in un clima di ascolto e di preghiera. Le giornate sono scandite dalla condivisione con altri amici, del tempo, dei luoghi, del cammino e della preghiera. Sono anche previste lunghe camminate con percorsi che permettono di apprezzare una natura splendida.

Ogni giorno, le due guide, attualmente p. Graziano Calci s.j. e p. Jean-Paul Hernandez s.j., offrono spunti di riflessione per un tempo di meditazione personale e l'Eucaristia viene celebrata quotidianamente, nei luoghi più significativi.

Il pellegrinaggio 2008 si è svolto dal 28 luglio all'8 agosto. I partecipanti, 38 persone tra 19 e 38 anni, si sono incontrati a Villa San Giuseppe a Bologna, da dove sono partiti con un pullman che li ha ac-

compagnati durante tutto il viaggio.

La prima tappa è stata Lourdes, dove il gruppo si è fermato due giorni. Si è trattato di un'esperienza molto profonda, grazie anche alle nostre guide che ci hanno fatto comprendere il significato più vero e profondo di Lourdes. Particolarmente coinvolgente è stata la mattinata durante la quale p. Saverio, un sacerdote saveriano del punto di accoglienza per i giovani, ci ha illustrato, in una cappella vicino al fiume, non lontano dalla grotta, la liturgia e il significato dell'acqua.

A Lourdes si è staccato dal gruppo Francesco, un giovane che si preparava a compiere il pellegrinaggio a piedi fino a Santiago di Compostella e che aveva approfittato del passaggio con il nostro gruppo. È stato commovente il momento in cui, durante la messa, ha ricevuta la benedizione prima di iniziare il suo pellegrinaggio, che sarebbe durato fino al mese di settembre.

Passati i due giorni a Lourdes, siamo partiti per i Paesi Baschi. Dopo una breve sosta a Roncesvalles, ci siamo fermati a Pamplona, sul luogo dove Ignazio, il 20 maggio 1521, fu colpito dalla palla da cannone che, ferendogli gravemente un gamba, avrebbe cambiato la sua vita. In effetti, egli, cortigiano galante e uomo d'arme, proprio dopo la lunga malattia

<sup>1</sup> Mikaela Hillerstrom, Avvocato, rappresentante della CVX presso il Gruppo di lavoro ONU di Ginevra. Membro della CVX Prima Primaria, Roma.



decise di cominciare una nuova vita. Lungo il tragitto abbiamo iniziato a leggere i primi capitoli dell'Autobiografia di S. Ignazio<sup>2</sup>, che ci avrebbe poi accompagnati per tutto il pellegrinaggio.

Ci siamo poi recati a Loyola (fra le cittadine di Azcoitia ed Azpeitia) dove Ignazio nacque nel 1491. A Loyola, abbiamo partecipato ai festeggiamenti del 31 luglio in onore di S. Ignazio, ed abbiamo celebrato la messa nella stanza cosiddetta "della conversione", nella quale egli si "convertì", e che attualmente è diventata una cappella. A Loyola abbiamo anche visitato altri luoghi significativi della sua vita. Il 1° agosto, dopo esserci fermati brevemente al Santuario, ci siamo incamminati per i sentieri che probabilmente S. Ignazio usò quando lasciò la casa-torre nativa. Arrivati ad Oñate, vi abbiamo passato la notte. Ci siamo poi recati al Santuario di Nostra Signora di Aranzazu dove S.

Ignazio passò una notte in preghiera. Partendo dal Santuario, dopo avere ricevuto la meditazione del giorno proposta dalle nostre guide, abbiamo fatto la nostra seconda camminata attraverso un alternarsi di boschi, prati e, infine, una galleria naturale che ci ha offerto un ulteriore panorama meraviglioso e ci ha fatto assaporare quanto è bello il creato. Lasciati i Paesi Baschi per la Navarra, con il pullman, siamo arrivati al Castello di Javier, dove nacque S. Francesco Saverio, e dove ci siamo fermati due giorni, in autogestione, in una struttura attigua alla casa di esercizi dei padri gesuiti collocata accanto al castello. Abbiamo potuto visitare il castello, conoscere meglio la figura del primo grande missionario della Compagnia: S. Francesco Saverio, meditare in quei luoghi, sostare davanti al "Crocifisso sorridente", opera lignea del XIV sec., unica al mondo per il suo sorriso.

A Javier abbiamo anche provveduto in comune, in un clima fraterno, alle nostre necessità, dalle pulizie dei luoghi comuni alla preparazione dei pasti.

Dopo la parentesi di Javier, siamo tornati sulle orme di S. Ignazio e ci siamo diretti a Manresa, cittadina a 30 km da Barcellona, ai piedi del Montserrat, dove Ignazio si fermò dieci mesi circa tra il 1522 e il 1523. A Manresa egli ha vissuto un periodo di penitenza, durante il quale ha anche avuto profonde esperienze spirituali ed è stato illuminato da Dio sui maggiori misteri della fede. Ignazio ha iniziato la redazione del libro degli Esercizi Spirituali in una grotta vicino al fiume Cardoner ove abitava. Oggi, la grotta è divenuta una cappella (dove abbiamo celebrato la messa) inglobata in una

<sup>2</sup> S. Ignazio di Loyola, Autobiografia (il racconto del pellegrino) disponibile sul sito [www.gesuiti.it](http://www.gesuiti.it). S. Ignazio di Loyola, *Autobiografia*, commento di Maurizio Costa s.j., editrice CVX/CIS.



Giovani in pellegrinaggio a Monserrat.

grande casa di esercizi dei Padri Gesuiti dove abbiamo pernottato tre giorni.

Ci siamo anche recati alla Croce del Tort in vista del fiume Cardoner, dove S. Ignazio ebbe un'importante visione.

Durante la permanenza a Manresa, abbiamo visitato il Santuario di Montserrat, luogo nel quale Ignazio ha offerto alla Madonna le sue armi, ha preso il bastone e la borraccia del pellegrino e, dopo tre giorni di attenta preparazione, ha fatto una confessione generale della propria vita. Montserrat (letteralmente monte seghato, per la sua particolare conformazione, che da lontano assume anche forme simile a dei monaci di pietra) è un monte considerato sacro già in epoca pre-cristiana, vi sono presenti molti eremi. Partendo dal Santuario abbiamo fatto l'ultima camminata attraverso i sentieri del Mon-

serrat fino a scendere a valle, a Manresa. L'ultimo giorno è stato invece dedicato ad una gita a Barcellona dove abbiamo passato la giornata, visitando la città e, in particolare la Sagrada Familia. La sera siamo poi saliti in pullman diretti in Italia, non prima di avere gustato una bella cena-buffet offertoci dai genitori di p. Jean-Paul.

Dopo questa bellissimo esperienza, sono rimasti nei nostri cuori tutti i membri del gruppo (è stato anche creato uno spazio web comune per rimanere in contatto e condividere ancora tante belle cose), ma serbiamo anche nei nostri cuori la ricca esperienza spirituale che abbiamo vissuto e la bellezza dei luoghi del pellegrinaggio che, con tanto impegno e amore, hanno reso possibile le nostre guide, p. Graziano Calci sj e p. Jean- Paul Hernandez sj.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Per informazioni sul pellegrinaggio ignaziano, ci si può rivolgere a: P. Graziano Calci S.I. (e-mail: calci.g@gesuiti.it); P. Jean-Paul Hernandez S.I. (e-mail: hernandez.j@gesuiti.it); <http://www.pellegrinaggioignaziano.it>; <http://ignazio2007.altervista.org/php5/>; <http://www.ignazio2008.altervista.org/>

# Nel libero arbitrio

*Un cd ispirato agli Esercizi di S. Ignazio di Loyola*

**di Beppe Frattaroli<sup>1</sup>**

*Nel libero arbitrio* è il mio terzo album da solista dopo i precedenti *Il viaggio* (anno 2000) e *...per qualcosa di buono* (anno 2004). È mia intenzione far sì, che i titoli dei miei dischi, accostati l'uno all'altro in ordine di realizzazione, diano costantemente vita ad una frase di senso compiuto: *Il Viaggio - Per qualcosa di buono - Nel libero arbitrio*.

Nell'autunno 2005, con la ripresa delle attività della CVX di S. Saba, avevamo deciso di seguire gli Esercizi Spirituali nella vita ordinaria (EVO) (per me sarebbe stata la prima volta). È stato così che, giorno dopo giorno, dopo una pausa di totale silenzio dedicata all'esame della mia coscienza, mi sono ritrovato in modo del tutto naturale e senza neanche comprenderne le ragioni a tradurre in musica le sensazioni scaturite da quei momenti di meditazione e contemplazione.

Gli esercizi ignaziani, per quanto mi riguarda, hanno fatto emergere in maniera netta la lotta spirituale alla quale mi sono sentito chiamato dal momento in cui ho deciso di dare un senso al termine "Discernimento".

Qualche tempo fa ad un giornalista che mi chiedeva in quanti avevamo realizzato il cd "Nel libero arbitrio" ho risposto dicendo: "Siamo stati in tre... io, Dio e il nemico!". Una sensazione costante nel passaggio quotidiano dagli Esercizi alla



messa in opera del disco si evidenzia meglio leggendo in sequenza i titoli delle dodici tracce contenute nell'album: *Perché hai permesso tutto questo? - Ora - Per vivere armoniosamente - Sono chiamato a discernere - E mentre - Tu bussi - Il nemico - Cerca di mostrarmi - La strada perfetta! - Allora rispondo - Vieni avanti - Adesso sono un uomo libero*.

Brano dopo brano ho cercato di dare un volto alle emozioni che scaturivano dagli EVO e di considerarle, per quanto possibile, con molta attenzione, tenendo presente che anche quelle apparentemente più limpide potevano nascondere un inganno. Si è aperta la strada ad un nuovo metodo, un approccio praticamente op-

<sup>1</sup> Beppe Frattaroli, autore, compositore, arrangiatore, della CVX San Saba-Roma.

posto a quello che abitualmente utilizzavo nella composizione delle mie canzoni e che fino a quel momento avevo considerato “autentico” in quanto frutto dell’immediatezza dettata dall’istinto. “Nel libero arbitrio” è una raccolta di brani che ho realizzato cercando, come non mai, di utilizzare il raziocinio, filtrando le emozioni immediate nella logica e nel ragionamento che mi sembravano più sani. Da un punto di vista artistico posso dire di aver vissuto l’esperienza più bella e costruttiva che mi sia mai capitata; altro che notti di luna piena con la chitarra in mano e pensieri che vanno dove vogliono!! Gli Esercizi mi hanno suggerito soluzioni melodiche e strutture armoniche che senza dubbio hanno catapultato le mie canzoni oltre gli schemi a me consolidati, ma soprattutto credo mi abbia-



no dato la possibilità di sperimentare sonorità che probabilmente non sarebbero emerse senza quel preciso metodo di lavoro.

Mi preme sottolineare che le finalità del cd “Nel libero arbitrio” seguono in qualche modo l’idea nata in concomitanza con l’uscita del mio secondo album *Per qualcosa di buono* che nel 2004 è divenuto anche il titolo di un progetto umanitario, nato in collaborazione con la *Cappella dell’università “La Sapienza di Roma”*. Tale progetto fino al 2007 ha sostenuto finanziariamente e professionalmente le attività del Centro «Monsignor Munzihirwa» fondato dai Padri Gesuiti nel 1995 con lo scopo di reinserire per quanto possibile, nelle famiglie d’origine i bambini di strada che popolano Kinshasa (RDC)<sup>2</sup>.

Oggi il progetto “Per qualcosa di buono”, attraverso il cd *Nel Libero Arbitrio*, coordinato dalla fondazione *Alexander Langer*, sta affiancando la campagna *Adopt Srebrenica* tesa a riportare l’attenzione internazionale sulla cittadina bosniaca tristemente nota per i fatti accaduti nell’estate del ’95. L’intenzione è quella di

<sup>2</sup> Con il ricavato del progetto “Per qualcosa di buono” è stato possibile acquistare del materiale utilizzato per la messa a punto di una falegnameria. (Vedi le fotografie in questa pagina e nella seguente).



avviare un processo di collaborazione diretta con la città che prevede un coinvolgimento attivo di amministrazioni pubbliche e associazioni italiane ed internazionali.

Tornando al disco, penso che il linguaggio adottato, nonostante affronti tematiche non proprio leggere, abbia uno stampo "attuale". Non mi stupisce dunque che susciti interesse soprattutto da parte di un pubblico distante dalla fede e ignaro del percorso CVX. Nel corso dei miei concerti capita che mi ritrovi ad accennare come è nato e si è sviluppato ed è interessante notare la curiosità che le persone nutrono nei confronti di un cam-

mino come quello degli E. V. O. pur non conoscendone l'esistenza.

A volte mi chiedo come sarebbe stata la vita di tanta gente, in quasi cinque secoli, senza le scelte di S. Ignazio. Io per esempio, molto probabilmente non avrei mai pubblicato un cd intitolato "Nel libero arbitrio" (in pochi forse se ne sarebbero accorti!). Questa considerazione mi rende felice perché in qualche modo mi fa sentire un piccolo frammento di un grandissimo mosaico, un frammento nella storia della Chiesa. Soprattutto, ho la sensazione di non essere fermo, e questo alleggerisce senz'altro il peso delle mie giornate.

## CONVEGNO NAZIONALE CVX

# “ MISSIONE E STILI DI VITA ”

ROCCA DI PAPA, 1-3 MAGGIO 2009

## PROGRAMMA

### GIOVEDÌ 30 APRILE

ORE 18.00 Arrivi e sistemazioni

ORE 20.00 Cena

### VENERDÌ 1° MAGGIO

ORE 9.30 Pregoiera: guidata dall'Assistente nazionale Gian Giacomo Rotelli s.j.

ORE 10.00-10.30 Introduzione del Presidente Leonardo Becchetti. Saluto di Andrea Olivero, Presidente delle ACLI e del Forum del Terzo Settore e del Presidente dell'Associazione Ex-Alunni dei Collegi della Compagnia

Pausa

ORE 11.00 "Missione e stili di vita nella Scrittura". Relazione di P. Jean-Luis Ska, docente di Sacra Scrittura all'Istituto Biblico di Roma

ORE 13.00 Pranzo

ORE 15.15-17.00 "Missione e stili di vita nella chiesa oggi". Prof. Sergio Tanzarella, docente di Storia della Chiesa, alla Facoltà Teologica di Napoli

ORE 17.00-17.30 Pausa

ORE 17.30-18.30 Spiegazione del metodo dell'*open space*: raccolta delle proposte di forum.

ORE 18.30 Celebrazione eucaristica

ORE 20.00 Cena

ORE 21.00 Veglia organizzata da MEG e da CVX-LMS

### SABATO 2 MAGGIO

ORE 9.00-12.30 *Open space*: parte prima

ORE 13.00 Pranzo

ORE 15.15-18.00 *Open space*: parte seconda

ORE 18.30 Celebrazione eucaristica

ORE 20.00 Cena

Serata libera

### DOMENICA 3 MAGGIO

ORE 8.30 Celebrazione Eucaristica

ORE 9.30-11.00 Assemblea: Sintesi delle proposte dei gruppi

Comunicazioni

ORE 11.00-11.30 Pausa

ORE 11.30-13.00 Assemblea: votazione dello statuto di integrazione CVX-Lega

Gesto simbolico di integrazione tra CVX e Lega



Comunità di Vita Cristiana