

## Annotazioni (2 e 3, 4 e 20 e 12)

---

La mia fede è un incontro teorico con Dio?

Vi sono ritiri che conducono più all'autoconoscenza che all'incontro con Cristo. Ciò finisce con il risultare un atteggiamento immanente autoreferenziale.

Per paradossale che possa sembrare, è nella misura in cui ci si apre a Dio che si scopre in profondità la verità su noi stessi.

Per questo è necessario aprire la porta del cuore e lasciare che entri il Signore della vita.

La fede cresce quando noi ascoltiamo sempre meglio la parola di Dio e siamo in vivo scambio con Lui mediante la preghiera.

Negli esercizi spirituali cresceremo nella preghiera e nella fede. La preghiera: incontro che ci cambia e ci trasforma la vita, che fa stare bene con se stessi e con la vita, dando la libertà di decidere. La fede provoca ad entrare nell'intimo, perché qui si scopre la verità su se stessi.

Se preghi ... se hai fede ... cambi.

Se da tempo ti accontenti di prenderti per quello che sei, non ti rendi conto di quanto sei sempre peggiore di quello che eri. Se ora ti dai da fare pregando per essere quello che dovresti essere, diventerai ciò che veramente posso essere.

[1] Annotazioni per avere qualche idea degli Esercizi Spiritualità che seguono e per aiutare sia chi deve darli sia chi deve riceverli.

Prima annotazione. **Con il termine di esercizi spirituali si intende ogni forma di esame di coscienza** (generale e particolare), **di meditazione**, di considerazione (*Principio e Fondamento*), **di contemplazione**, di ripetizione, di riassunto, di applicazione dei sensi, **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 tutti gli affetti disordinati e, una volta che se ne è liberata, a cercare e trovare la volontà di Dio nell'organizzazione della propria vita in ordine alla salvezza dell'anima.**

---

Nella vita sta in piedi chi impara a stare in ginocchio.

Cercare la volontà di Dio dà benessere: «se Dio è per noi, chi sarà contro di noi?» (Rm 8,31).

Cercare l'appagamento di piaceri alla lunga dà senso di frustrazione. Nei luoghi di divertimenti e di piaceri c'è gente che ha un alto senso di frustrazione e che non si riscontra in una famiglia dove si è motivati nei sacrifici e rinunce, o in un convento di certosini che di notte si alza per lodare Dio. Tra gli alcolisti vi è una mancanza di significato, una frustrazione esistenziale, che non si trova in giovani clarisse che vivono prestando servizio in lavanderia o in cucina.

Quanto più si ricerca il piacere, tanto meno lo si raggiunge. Oggi abbiamo una pressione fortissima ad adorare il vitello d'oro (Es 32), o piuttosto il maiale d'oro.<sup>1</sup> L'industria dell'informazione fa pressione verso il sesso come "bene" di consumo, in modo spersonalizzante e disumanizzante, foraggia gli psicopatici ed i voyeurs con dovizia di materiale.

«Sono corrotti, fanno cose abominevoli. Dio dal cielo si china sui figli dell'uomo per vedere se c'è un uomo saggio, uno che cerchi Dio» (Sal 53,2-3).

[21] ESERCIZI SPIRITUALI PER VINCERE SE STESSO E PER METTERE ORDINE NELLA PROPRIA

---

<sup>1</sup> Viktor E. FRANKL, *La sofferenza di una vita senza senso. Psicoterapia per l'uomo di oggi*, Elle Di Ci Editrice, Leumann 1982, pag. 24.

## VITA SENZA PRENDERE DECISIONI IN BASE AD ALCUN AFFETTO CHE SIA DISORDINATO.

---

Diversamente dall'animale, l'uomo non ha impulsi e istinti che gli dicano automaticamente tutto ciò che deve fare.

Contrariamente all'uomo di ieri, l'essere umano di oggi non ha più tradizioni che gli indichino ciò che dovrebbe fare. Orbene, non sapendo ciò che deve e tanto meno ciò che dovrebbe fare, molto spesso non saprà più neanche ciò che in fondo vuole.

Soluzioni: sono il conformismo (desiderare ciò che gli altri fanno), il totalitarismo ed il lasciarsi sedurre «da dottrine diverse e peregrine» (cfr. Eb 13,9), quelle dottrine che non alimentano il popolo fedele di Dio e non fondano nulla ma che piuttosto tendono a distoglierci dal solido fondamento di un cuore simile a quello di Cristo.

Acquistano attualità le riflessioni di Dante:  
«Non disse Cristo al suo primo convento: /  
“Andate, e predicate al mondo ciance”, / ma  
diede lor verace fondamento; / e quel tanto  
sonò ne le sue guance, / si ch'a pugnar per  
accender la fede / de l'Evangelio fero scudo  
e lance» (Paradiso XXIX, 109-114).

Anche tra i credenti c'è una religiosità individualista, che cerca la tana di una casa protetta da porte blindate. Ma la sicurezza di alcune porte blindate custodisce l'insicurezza di una vita che diventa più fragile e meno sensibile alle ricchezze della vita e dell'amore degli altri.

Le porte di tante credenti sono chiuse, le porte dello shopping sono sempre aperte.

Gesù bussa alla nostra porta per fargli varcare la soglia della nostra vita: «Non abbiate paura ... spalancate la porta a Cristo», ci diceva il beato Giovanni Paolo II all'inizio del suo Pontificato.

Gesù è la porta (Gv 10,9). Lui, e solo Lui, è e sarà sempre la porta. Nessuno va al Padre se non attraverso di Lui (Gv 14,6).

Se non c'è Cristo, non c'è cammino verso Dio.

Gli Esercizi Spirituali non consistono quindi soltanto in passare alcuni giorni nella «solitudine», dando maggior tempo all'orazione, alla lettura, all'esame.

Il loro scopo, fissato da S. Ignazio, è

- di tendere efficacemente alla riforma di tutto se stesso,
- particolarmente di disporre l'animo a togliere primieramente da sé tutte le cattive e disordinate affezioni;
- indi a cercare, trovare ed eseguire la volontà di Dio circa quello stato di vita in cui Dio lo ha posto.

Per ottenere questo è necessario un cert'ordine e concatenazione di verità, le quali partendo da certi principi indiscutibili ed evidentemente provati, convincono con facilità la mente dei nostri errori e scoprono al cuore i vizi, indi muovono la volontà a distruggere questi e combattere quelli, e poi a rivestirla di quelle ottime massime e di quelli eccellenti costumi che possono assicurarci la nostra eterna salute.

E' appunto quello che fece sant'Ignazio.

Gli Esercizi spirituali di S. Ignazio **sono quindi un'arte di curare un'anima inferma**, lavorando sopra alcuni principi della santa Fede, conosciute da ogni Cristiano mediocrementemente istruito, ma non considerate, o leggermente considerate.

Penso al molto che Dio ha fatto per me

- nel passato con tanti favori sia generali sia particolari,
- e nel presente con l'avermi concesso a preferenza di tanti altri il comodo della presente solitudine.

Rifletto sul mio non avere fin'ora mai corrisposto pienamente alle intenzioni di Dio.

Tutto ciò mi porta ad impegnarmi, facendo con tutto il possibile fervore il presente ritiro. Così ho deciso, implorando per questo la misericordia di Dio e l'intercessione dei Santi etc.

[4] Quarta annotazione. Per gli esercizi che seguono occorrono quattro settimane, corrispondenti alle quattro parti in cui si

dividono gli esercizi stessi: nella prima si considerano e si contemplano i peccati; nella seconda la vita di Cristo nostro Signore fino al giorno delle Palme incluso; nella terza la passione di Cristo nostro Signore; nella quarta la risurrezione e l'ascensione, aggiungendo i tre modi di pregare.

Con questo non si intende che ogni settimana debba durare necessariamente sette o otto giorni; infatti può accadere che nella prima settimana alcuni siano più lenti nel trovare quello che cercano, cioè pentimento, dolore e lacrime per i loro peccati, oppure che alcuni siano più diligenti di altri, o più agitati o messi alla prova da diversi spiriti.

Perciò conviene a volte abbreviare e a volte allungare la settimana; lo stesso vale per le settimane successive, cercando di ottenere il frutto corrispondente all'argomento trattato. In ogni modo gli esercizi si concluderanno più o meno in trenta giorni.

[20] Ventesima annotazione. Se uno è più libero e desidera ricavare il maggior frutto possibile, gli si propongano per intero gli esercizi spirituali nello stesso ordine in cui si presentano.

[12] Dodicesima annotazione. Chi propone gli esercizi deve far presente all'esercitante che ognuna delle cinque meditazioni o contemplazioni assegnate per ogni giorno deve durare un'ora; perciò procuri di aver sempre la coscienza tranquilla, con la certezza di aver dedicato ad ogni esercizio un'ora intera, e piuttosto di più che di meno.

Infatti il demonio cerca in tutti i modi di far abbreviare l'ora della contemplazione, meditazione o preghiera.