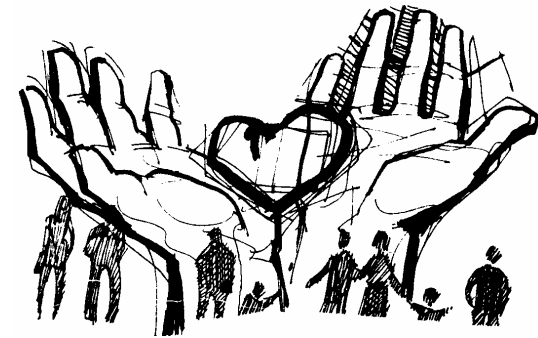


Parrocchia SS. Donato e Carpofofo - Novedrate
Commissione Liturgica

Arcidiocesi di Milano
Vicariato per l'evangelizzazione, i sacramenti e la pastorale



Esercizi Spirituali

STAMPA FOTOSTATICA IN PROPRIO - PUBBLICAZIONE AD USO INTERNO REALIZZATA A CURA DELLA

COMMISSIONE LITURGICA
Parrocchia SS. Donato e Carpofofo

Via Isimbardi, 2 - 22060 Novedrate (CO)
telefono 031.790.219 - e-mail: parrocchia.novedrate@tiscali.it

Arcidiocesi di Milano - Zona Pastorale V Monza - decanto di Cantù Mariano

Riflessioni e indicazioni pastorali
per vivere la prima settimana di Quaresima

da Lavorare insieme
Strumento di lavoro per l'anno pastorale 2002-2003

e altre fonti

Quaderni di lavoro 4

Indice

da Lavorare Insieme

Esercizi spirituali e pastorale ordinaria *pag. 2*

Il *Mese* di Esercizi spirituali nella vita ordinaria *pag. 6*

Esercizi spirituali serali in parrocchia. Un'esperienza propedeutica *pag. 8*

da Avvenire

Mille preghiere e Firenze si Ferma *pag. 10*

Appendice

Come pregare con i Salmi *pag. 12*

Introduzione al mese ignaziano *pag. 17*

Attualità degli Esercizi Spirituali *pag. 22*

***"Senza tempi forti dello spirito,
come potrà il discepolo
diventare apostolo di Cristo?"***

(Giovanni Paolo II ai partecipanti della XVII Assemblea della FIES)

Attualità degli Esercizi Spirituali

Oggi il mondo ama il chiasso, non il silenzio e il raccoglimento; vuole essere "libero" da leggi e disciplina. Si può ancora parlare di "ricerca della volontà di Dio nella disposizione della propria vita?".

Nel 1967 i Vescovi del Triveneto scrissero una lettera sulla "Validità degli Esercizi Spirituali", e raccomandarono "a perseverare in questo apostolato che si rivela giorno per giorno sempre più prezioso". Senza escludere l'impegno di sperimentare forme che si adattino ai nostri tempi, si insiste "sulla classica struttura degli Esercizi ignaziani, così valida e provvidenziale nel suo clima di riflessione e di profondo silenzio" (Pietro Schiavone s.j., "Il Progetto del Padre, pp.12-13).

Gli Esercizi sono un "carisma": un **dono di Dio** alla Chiesa, per la sua edificazione e per il suo rinnovamento, e l'esperienza di innumerevoli persone che anche oggi ne traggono giovamento è la prova che lo Spirito Santo attraverso gli Esercizi continua ad illuminare le anime.

Scrisse Paolo VI, "La pratica degli Esercizi costituisce non solo una pausa tonificante e corroborante per lo spirito, in mezzo alle dissipazioni della chiassosa vita moderna, ma altresì una scuola ancora oggi insostituibile per introdurre le anime ad una maggiore intimità con Dio, all'amore della virtù e alla scienza vera della vita, come dono di Dio e come risposta alla sua chiamata".



"Gli Esercizi spirituali costituiscono una forte esperienza di Dio, suscitata dall'ascolto della sua Parola, compresa e accolta nel proprio vissuto personale sotto l'azione dello Spirito santo che, in clima di silenzio e di preghiera e con la mediazione di una guida spirituale, dona la capacità del discernimento in ordine alla purificazione del cuore, alla conversione della vita e alla sequela di Cristo per il compimento della propria missione nella chiesa e nel mondo" (dallo Statuto FIES)

Esercizi spirituali e pastorale ordinaria

(Da CONFERENZA EPISCOPALE LOMBARDA,
Gli Esercizi spirituali e le nostre comunità cristiane, pagg. 29-35)

Se la Chiesa locale deve progettare un'azione pastorale "materna" prima che efficiente, attenta cioè alla dimensione formativa ed educante, preoccupata dell'assimilazione dei contenuti trasmessi, gli Esercizi ne saranno uno strumento privilegiato.

Gli Esercizi Spirituali e i tempi forti dello Spirito, che sono quindi per natura loro da collocare nel cammino ordinario della pastorale della Chiesa locale, in quanto rappresentano un mezzo idoneo a raggiungere il suo scopo, cioè la santità e la maturità di tutti i credenti.

Gli Esercizi Spirituali e i tempi dello Spirito sono un'esigenza diffusa tra la gente delle nostre comunità ecclesiali, devono diventare una proposta attualissima e permanente di formazione alla maturità della fede e della testimonianza cristiana. La nostra pastorale deve farsi più personalizzante, capace di raggiungere il cuore e la mente. Deve riuscire ad evitare la disaffezione e l'abbandono, deve puntare non tanto a "tirar dietro la gente", ma a offrire motivazioni sufficienti a mobilitare la coscienza e la libertà delle persone.

È un problema di qualità. Mentre da una parte assistiamo alla diffusione della secolarizzazione, dall'altra sentiamo crescere il bisogno profondo di un cristianesimo più consapevole e più coerente, che porta talora a rigettare frettolosamente le proposte della comunità parrocchiale.

La risposta a questa situazione va ricercata in un progetto pastorale che abbia al suo centro la preoccupazione per la persona e per la sua autentica maturità spirituale.

Siamo convinti che il momento caratterizzante di un simile progetto pastorale sta proprio nella proposta intelligente e coraggiosa di forti esperienze spirituali e personali, come i Ritiri e gli Esercizi Spirituali rettamente intesi e autenticamente vissuti. Essi non possono più essere intesi come un lusso spirituale accessibile a pochi e perciò estranei alla normale preoccupazione pastorale della comunità, né tanto meno come esperienza alienante dall'impegno concreto e quotidiano. Di fatto rappresentano un mezzo eccellente per condurre a compimento il cammino spirituale di ogni persona, cammino che si inizia con il Battesimo e che è preciso dovere della comunità seguire e curare in ogni fase del suo ulteriore sviluppo.

Quale uso pastorale si può fare degli Esercizi?

Gli Esercizi Spirituali intesi nel loro senso rigoroso, comprendono quattro settimane di meditazioni progressive e ben concatenate tra loro, un mese intero di esperienza spirituale profonda. Questo tempo rimane un ideale al quale ispirarsi, e può essere raccomandato a non poche persone, in particolare alle persone consacrate. Per chi avesse desiderio di fare il "mese" ma non ne avesse la possibilità pratica si tenga presente che è possibile fare gli Esercizi Spirituali interi non soltanto per un tempo lungo continuato, ma anche nella *vita quotidiana*. L'esercitante viene guidato a fare con successione ordinata lo stesso itinerario di meditazioni, dedicandovi non più di un'ora e mezza ogni giorno per uno spazio di parecchi mesi. Tale modalità è particolarmente adatta per persone molto impegnate che vogliono tuttavia fare l'esperienza intera degli Esercizi.

Vi sono tuttavia, come abbiamo ricordato sopra, molti altri modi di ispirarsi agli Esercizi Spirituali e di ricavarne il frutto. Ne indichiamo alcuni.

1. Gli **Esercizi chiusi** di alcuni giorni o i Ritiri tengono conto della struttura degli Esercizi del mese e la applicano in diversi modi alla situazione degli esercitanti. È importante che essi non consistano semplicemente nella proposta di una catechesi, ma in un vero e proprio avvio alla meditazione, con momenti di silenzio. Se gli Esercizi si danno a più persone insieme è importante assicurare un rapporto personale con ogni esercitante, usando sia del colloquio, sia della comunicazione scritta, sia magari anche di qualche incontro serale ben preparato in cui si possano esporre i frutti ricavati nella meditazione quotidiana. Non si facciano in tali incontri delle discussioni o semplicemente delle domande al predicatore. Ciascuno dovrebbe essere invitato a esprimere qualcosa del frutto della giornata così da poterlo comunicare ad altri.
2. **Settimana di Esercizi aperti nelle parrocchie**. Non si tratta di una settimana di catechesi o di prediche, bensì di un vero avvio alla meditazione personale. È possibile scegliere una sola pericope o più brani evangelici collegati tra loro. L'importante è che attraverso un ordinato svolgimento della celebrazione, per circa un'ora e mezza, la gente venga messa a contatto con il brano biblico in un'atmosfera di preghiera e venga invitata a un tempo di silenzio. Tale settimana di Esercizi può utilmente essere conclusa con un Ritiro chiuso delle persone che vi hanno partecipato, o almeno di quelle più disponibili.
3. Anche le **Missioni al popolo** possono essere sostenute da un contatto più vivo con la Scrittura mediante i gruppi di ascolto nelle case, che precedono, accompagnano e seguono la Missione propriamente detta. Gli animatori, scelti e preparati in anticipo, aiutano a gustare la Parola in gruppi di caseggiato, insegnando a parlare insieme sulla Bibbia e a pregare in maniera semplice a partire da essa.

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

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

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

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

Diciottesima annotazione. Questi esercizi spirituali si devono adattare alle condizioni degli esercitanti, ossia alla loro età, cultura o intelligenza. Perciò, se uno è semplice o debole di salute, non gli si deve proporre quello che non può facilmente sostenere e da cui non può ricavare vantaggio; ma a ciascuno si deve dare secondo la disponibilità che dimostra, perché possa ricavarne maggior aiuto e vantaggio. Pertanto, se uno vuole essere aiutato per istruirsi e per soddisfare fino a un certo punto la sua anima, gli si può proporre l'esame particolare [24-31], poi l'esame generale [32-43] e insieme il modo di pregare, per mezz'ora al mattino, sui comandamenti, sui vizi capitali, e così via [238]; gli si raccomandi anche di confessare i suoi peccati ogni otto giorni e, se può, di ricevere la comunione ogni quindici giorni o, se è ben disposto, anche ogni otto giorni. Questo metodo è più adatto alle persone semplici e poco istruite: si spieghino loro i singoli comandamenti, i vizi capitali, i precetti della Chiesa, i cinque sensi, le opere di misericordia. Ugualmente, se chi propone gli esercizi si accorge che l'esercitante ha poca attitudine o poca capacità naturale, e quindi non ci si può aspettare da lui molto frutto, è più opportuno proporgli alcuni degli esercizi meno impegnativi, finché confessi i suoi peccati. Quindi gli si proporranno alcuni esami di coscienza e il modo di confessarsi più diligentemente di quanto era solito, per conservare quello che ha raggiunto; ma non si procederà oltre a parlare di elezione o di altri esercizi che non siano della prima settimana, specialmente quando con altri si può ricavare maggior frutto e manca il tempo per arrivare a tutto.

Diciannovesima annotazione. Chi è impegnato in mansioni pubbliche o in occupazioni importanti, ed è persona di cultura o di ingegno, può dedicare

Al di là di queste e altre forme analoghe di adattamento suscitate dalla creatività pastorale, la dinamica degli Esercizi, se intesa giustamente, può pure ispirare l'insieme del cammino pastorale di una Chiesa locale, i piani pastorali diocesani e parrocchiali, e gli itinerari educativi di gruppi o di associazioni e movimenti. I singoli e le comunità vengono così condotti dalla purificazione dal peccato alla ricerca della volontà di Dio. L'idea degli Esercizi, essendo direttamente omogenea con l'esistenza di fede intesa come itinerario, ha molteplici applicazioni nel cammino verso la maturità cristiana che una comunità deve compiere.

Nprovidenzialmente sorretti nella vita di tutti i giorni dalle Persone della SS. Trinità. È un'esperienza questa che richiama molto da vicino l'Autobiografia del Santo di Loyola ai nn. 27-30: «In questo periodo Dio si comportava con lui come un maestro di scuola con un bambino [...] e conobbe e capì molti principi della vita interiore, e molte cose divine e umane».



Il Mese di Esercizi spirituali nella vita ordinaria

Il cristiano del futuro sarà un mistico, qualcuno che ha sperimentato qualcosa, o non sarà nessuno (K. Rahner)

Mese di Esercizi Spirituali ignaziani nella vita ordinaria

per presbiteri, diaconi, consacrate, consacrati e laici che vogliono approfondire la loro comunione con il Signore nella continua ricerca della volontà di Dio e del loro posto nella Chiesa.

Esercizi integrali a piccoli passi.

Scrivete S. Ignazio nell'Annotazione 19: «Chi è impegnato in mansioni pubbliche o in occupazioni importanti, ed è persona di cultura e di ingegno, può dedicare un'ora e mezza agli esercizi».

Uomo di grande concretezza pastorale, il Santo di Loyola pensa amorevolmente a tutte quelle persone che, pur avendo desiderio e capacità spirituali, non hanno la possibilità di ritirarsi un intero mese per fare un'esperienza forte di Dio. «La formula degli Esercizi completi secondo l'Annotazione 19, così leggeri da un certo punto di vista - scrive J.P. Van Schoote sj -, è apparsa come la brezza delicata che nasconde la presenza del Dio vivente davanti alla quale il profeta si copre la faccia. Non so se mi sbaglio, ma sono tentato di intravedere in essa un rimedio provvidenziale adatto alle vere necessità della nostra epoca...».

L'invito discreto dei nostri Vescovi.

«Un mese intero di esperienza spirituale profonda. Questo tempo rimane un ideale al quale ispirarsi, e può essere raccomandato a non poche persone, in particolare alle persone consacrate. Per chi avesse il desiderio di fare il Mese, ma non ne avesse la possibilità pratica si tenga presente che è possibile fare gli Esercizi Spirituali interi non soltanto per un tempo lungo continuato, ma anche nella vita ordinaria. L'esercitante viene guidato a fare con successione ordinata lo stesso itinerario di meditazioni, dedicandovi non più di un'ora e mezza ogni giorno per uno spazio di parecchi mesi» (cfr scheda 3).

Quando Dal mese di ottobre 2002 al mese di maggio 2003

Quanto Un incontro quindicinale

Un'ora di preghiera quotidiana, per cinque giorni alla

bene uno che si esercita nella vita illuminativa, corrispondente agli esercizi della seconda settimana, e non tanto uno che si esercita nella vita purgativa, corrispondente agli esercizi della prima settimana.

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

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.

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

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

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

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.

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

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

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

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

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

Decima annotazione. Chi propone gli esercizi, quando avverte che l'esercitante è combattuto e tentato sotto l'apparenza di bene, proprio allora deve spiegargli le regole già accennate della seconda settimana. Di solito, infatti, il nemico della natura umana tenta più spesso sotto apparenza di

settimana, secondo le indicazioni ricevute. **Ciascun esercitante**, inoltre, per tutta la durata del corso verificherà con una **Guida** il suo cammino spirituale.

Fonti La Sacra Scrittura per la Lectio divina.

Il Libretto degli Esercizi per la dinamica e il metodo.

I Documenti del Concilio per l'attualizzazione personale ed ecclesiale.

Per quanto sarà possibile, le diverse tappe dell'itinerario del Mese coincideranno con i tempi della liturgia.



Esercizi spirituali serali in parrocchia

Un'esperienza propedeutica

Premessa

«Questi esercizi si devono applicare in relazione alla condizione delle persone». Non è superfluo ricordare che *l'annotazione 18 degli Esercizi Ignaziani*, (S. Ignazio di Loyola, *Esercizi spirituali*, 18), congiunge gli Esercizi alle persone. Questo significa, per S. Ignazio, che il *mezzo* va concepito in rapporto ai *destinatari*. L'esperienza di Ignazio stabilisce in questo modo la necessità di concepire sempre nuove modalità di proposta affinché gli Esercizi Spirituali conservino vivo il loro carisma e l'efficacia sorprendente dello Spirito. Negli Esercizi spirituali appare come un elemento costitutivo dell' *ignazianità* dell'esperienza il ruolo esplicito di *mezzo utile* al progresso del credente a cui di fatto gli Esercizi sono diretti. «Non si diano cose che non possa sopportare agevolmente o da cui non possa trarre profitto» (EE 18).

Gli **Esercizi serali** nelle parrocchie nascono da questa supposizione. Sono diretti ai credenti di oggi e tengono conto dei condizionamenti imposti dai ritmi dell'odierna società.

Il corso. «Conoscerete la verità e la verità vi farà liberi» (Gv 8,32). Nell'esperienza serale ci si propone di condurre gli esercitanti ad *una qualche esperienza personale dell'amore di Dio*, della Sua tenerezza e misericordia (EE 15), guidati esclusivamente dalla Parola sacra (EE 2 e 15) e dalla preghiera del cuore (EE 2: conoscenza intima, sentita, gustata. Cf. Sl 34,9 e 2Tim 3,14-16). Di fronte alla gratuità dell'amore divino rivelato, «il vero fondamento della storia» (EE 2), affiora l'identità propria di ciascun individuo (EE 6), il bisogno di essere aiutati (EE 17) e ancor prima l'esperienza personale, appunto, di sentirsi capiti, amati e provvidenzialmente sorretti nella vita di tutti i giorni dalle Persone della SS. Trinità. È un'esperienza questa che richiama molto da vicino l'Autobiografia del Santo di Loyola ai nn. 27-30: «In questo periodo Dio si comportava con lui come un maestro di scuola con un bambino [...] e conobbe e capì molti principi della vita interiore, e molte cose divine e umane».

Il corso comprende cinque sere, dal lunedì al venerdì.

Schema di una serata. Ogni incontro comporta quattro momenti distribuiti nello spazio di un'ora e tre quarti:

Introduzione allo schema degli Esercizi Spirituali (mese ignaziano) di Sant'Ignazio di Loyola (1491-1556), fondatore della Compagnia di Gesù,

J H S

Annotazioni per dare una prima idea degli esercizi spirituali, e per aiutare sia chi li deve proporre sia chi li deve fare.

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

Seconda annotazione. Chi propone a un altro un metodo o un procedimento per meditare o contemplare, deve esporre fedelmente il soggetto della meditazione o della contemplazione, limitandosi a toccare i vari punti con una breve e semplice spiegazione. Così chi contempla afferra subito il vero senso del mistero; poi, riflettendo e ragionando da sé, scopre qualche aspetto che glielie fa capire o sentire un po' meglio, o con il proprio ragionamento o per una illuminazione divina. In questo modo ricava maggior gusto e frutto spirituale di quanto ne avrebbe se chi propone gli esercizi avesse spiegato e sviluppato ampiamente il senso del mistero. Infatti non è il sapere molto che sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose internamente.

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

Quarta annotazione. Agli esercizi che seguono sono assegnate quattro settimane, corrispondenti alle quattro parti in cui si dividono gli esercizi stessi: nella prima si considerano e si 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,

pienezza di speranza. Certamente sarà anche un popolo che si farà una cultura, una civiltà, un avvenire, ma non come idoli, confidando soltanto nell'opera delle proprie mani e cadendo perciò di delusione in delusione; lo farà ponendosi di fronte alla speranza assoluta di Dio che non viene mai meno.

Che cosa dice ora questo salmo al popolo di Dio, che cosa dice alla Chiesa oggi? Sappiamo, come Chiesa, sperare nell'assoluto di Dio? Abbiamo questa fiducia, non nelle opere delle nostre mani, ma in Dio solo da cui viene la forza delle opere delle nostre mani? Siamo capaci di questo abbandono alla Parola?

Che cosa questo salmo dice a me? Ciascuno di noi può interrogarsi: qual è la mia fiducia in Dio? Qual è il mio abbandono in lui? Sento la serenità di chi si abbandona in lui, o c'è nel mio profondo molta inquietudine, molta angoscia, molta paura perché ancora non ho accettato l'assoluto di Dio?

E poi potremmo applicare a noi questo salmo con le parole del Nuovo Testamento: «Se non vi convertirete e non diventerete come bambini, non entrerete nel regno dei cieli». È necessario giungere a questa assoluta semplicità di abbandono al Dio grande.

E soprattutto potremmo fare nostre le parole della Madonna: «L'anima mia magnifica il Signore, perché ha guardato l'umiltà della sua serva». Questo è il salmo di Maria la quale, non essendo mai andata al di là di sé con sogni fantasiosi o inutili, ha trovato una pienezza senza fine nella potenza di Dio che in lei si è manifestata.

Che cosa dico io a Dio attraverso questo salmo? Sono capace di recitarlo vivendo tutto il rifiuto delle speranze vane o inutili e con la certezza assoluta che Dio è la mia speranza in ogni momento, e che in lui mi posso abbandonare con fiducia totale?

Chiediamo nella preghiera che questa certezza assoluta diventi il fondamento della nostra vita, e che quindi tutte le nostre azioni siano segnate da questa sicura speranza.

1. La prima mezz'ora include la **preghiera preparatoria** con canti, la lettura lenta di un Salmo oppure di un Inno. Una **breve istruzione** sulla vita spirituale e l'insegnamento di forme di preghiera.
2. Segue per altri trenta minuti il **tempo dell'ascolto**: lettura di un passo biblico e commento spirituale (= meditazione).
3. Mezz'ora di preghiera personale silenziosa e contemplativa: è **l'atto più importante dell'esperienza**. Gli esercitanti sono invitati a trovare nella giornata successiva all'incontro un tempo di preghiera (15\ 20') nella linea delle «ripetizioni» (EE 62), per «ribadire alcune parti più importanti» (EE 118). Tutti i partecipanti usano la Scrittura. È importante!
4. Per 10/15 minuti si prega nuovamente insieme: potrà giovare la ripresa, in altra forma, del Salmo iniziale o del brano meditato e contemplato: «Non è il molto sapere che sazia, ma il *sentire* e *gustare* le cose interiormente...» (EE 2).



Mille preghiere e Firenze si Ferma

**Meditare? Anche il presidente della Regione Martini e il
soprintendente Paolucci accolgono l'invito di Antonelli**

*«È un momento importante per recuperare il senso
più profondo della nostra vita»*

Da Firenze Riccardo Galli

La città del Giglio si ferma per pregare. Da martedì Firenze segue l'invito dell'arcivescovo **Ennio Antonelli** che per la prima volta ha promosso gli "Esercizi spirituali nel quotidiano", iniziativa che sta raccogliendo adesioni perfino inaspettate. Fino a sabato, giorno in cui questa esperienza si concluderà con una veglia diocesana in Cattedrale, le 300 parrocchie e i 18 vicariati hanno sospeso ogni attività non propriamente spirituale per promuovere momenti di preghiera e di meditazione. «È un momento importante per recuperare il senso più profondo della nostra vita - spiega monsignor **Claudio Maniago**, vicario generale della diocesi fiorentina - che poi è il rapporto con Dio. Ed è un invito valido per ogni uomo di buona volontà, credente e non credente». Una proposta subito condivisa dai fiorentini. «Sono praticante e so benissimo che pregare è importante - ammette **Lorenzo Bianchini**, 50 anni, impiegato -. Considero l'invito del mio vescovo un'opportunità per tornare a riflettere su alcuni temi che sono fondamentali per la nostra esistenza». Anche tra i non cattolici c'è chi giudica positivamente l'appello di Antonelli. «Non sono credente, ma sono convinto della necessità di riflettere sulle cose importanti - spiega **Andrea Rossi**, 26 anni studente - ed in questi giorni cercherò di farlo con più intensità». E non mancano nomi di fiorentini illustri tra quanti hanno espresso apprezzamento per la particolare richiesta del vescovo. «Ho raccolto con entusiasmo l'invito - afferma **Antonio Paolucci**, soprintendente speciale al polo museale fiorentino - perché la preghiera è un momento importante nella vita di ognuno di noi. Ne sono convinto anche se troppo spesso, io per primo, ce ne dimentichiamo». E poi basta girare per le vie di Firenze per capire come «l'arte è una preghiera figurata e penso che se l'artista è veramente tale con la sua creazione interroga il mondo e interroga se stesso. E questo è pregare». Un plauso arriva anche dalle istituzioni. «Mi sembra un invito importante e incisivo - è il pensiero del presidente della Regione **Claudio Martini**, intervistato da Radio Toscana Network - che deve essere accolto con rispetto ed attenzione. Il momento attuale e le vicende nazionali ed internazionali offrono purtroppo molti motivi per riflettere sulla

realtà ebraica dice: «non cammino», cioè non mi muovo, non vivo la mia espressione umana basandomi su cose strepitose; non cerco le apparenze, ma mi fisso alla verità assoluta di Dio.

Vedete che gradualmente, cercando di capire il salmo, noi usciamo da una interpretazione un po' troppo ovvia, immediata (come fosse il salmo della semplicità tranquilla, della mediocrità, raggiunta attraverso lo smorzarsi dei desideri); entriamo invece nel cuore del suo significato: l'uomo che riconosce che Dio è tutto, che Dio solo è grande, che di Dio ci si può fidare incondizionatamente, è che quindi in Dio tutto può essere tentato; perché anche se a noi appare piccolo ciò che facciamo, tutto ha valore in quel Dio al quale ci siamo totalmente dedicati.

Abbiamo cercato così di capire un po' che cosa c'è dietro alle parole del salmo, di leggere quella intuizione spirituale in cui esso affonda le radici. È un senso profondissimo dell'assoluto di Dio, di Dio baluardo fermissimo per l'uomo; di Dio realtà alla quale l'uomo si può affidare ciecamente, di fronte al quale l'uomo non è niente, ma nel quale tutto è possibile.

Nulla è superiore alle forze dell'uomo quando compie ogni cosa in Dio e secondo la verità che egli, giorno per giorno, ci manifesta; quando l'uomo non cammina più dietro ai suoi sogni, ma nella verità di Dio.

Avvio alla meditazione e alla preghiera

Questo dunque è il messaggio del salmo, ciò che esso ci dice; e a partire da esso, possiamo proporci qualche domanda che ci introduca nella meditazione e nella preghiera.

Le domande possono essere le seguenti: Che cosa dice questo salmo al popolo di Dio? Che cosa dice questo salmo a me adesso? Che cosa dico io a Dio attraverso questo salmo? Vorrei esplicitarle così:

Che cosa dice questo salmo al popolo di Dio? Abbiamo detto che il salmo - che sembra essere tutto individuale -, con l'ultima strofa: «Speri Israele nel Signore ora e sempre» si manifesta in realtà come un salmo di tutto il popolo.

Dobbiamo chiederci allora che cosa dice questo salmo al popolo di Dio. Per l'Antico Testamento dice che un popolo il quale ha come orizzonte della sua speranza il Dio infinito, non ha paura di niente, può sperare tutto: la sua speranza è senza limiti perché riposa nella stessa infinità di Dio, nella sua infinita misericordia, nella sua infinita potenza, nella sua grandezza senza limiti.

Quindi il popolo che conosce la grandezza di Dio, il popolo che lo adora in verità, è un popolo che da questo orizzonte infinito del suo agire riceve una

non è del neonato, ma del piccolo bimbo che già comincia a muoversi e agitarsi. E allora mi sembra che si voglia dire qualcosa di più di ciò che noi intendiamo comunemente: è il bambino che ha già scelto la madre, cioè che ha cominciato a riconoscerla, a capirla coscientemente come persona in cui può avere piena fiducia. È un bambino che già comincia a muoversi, a giocare, a incontrare altri, e ad un certo momento è preso da spavento perché si trova di fronte a persone o a cose più grandi di lui; allora corre a rifugiarsi tra le braccia della madre, e là ritrova la sua serenità, ritrova la sua pace. È un bambino che nei primi momenti in cui affronta la vita sa di avere un punto sicuro di riferimento dal quale ripartirà poi per affrontare nuovamente la vita.

Questo bambino non è abbandonato a se stesso, ma procede nell'esistenza avendo un punto di riferimento assoluto di cui non può dubitare in nessuna maniera, nel quale sa che può rifugiarsi, e da cui può ripartire per affrontare la vita con coraggio.

Leggerei così questa seconda strofa, in un senso che vorrebbe dar ragione piena alle parole del testo originale ebraico. E, se possiamo leggere dietro a queste parole qualcosa di più di ciò che esse non ci dicano a prima vista, qualcosa di simile avviene anche se tentiamo una rilettura della prima strofa.

Là dove la traduzione italiana ci dice: «non si inorgoglisce il mio cuore», in realtà l'ebraico dice: «Il mio cuore non monta in alto, non va sulle alture, i miei occhi non si tendono verso l'alto». Che cosa si può leggere dietro a queste espressioni? In realtà sono espressioni che richiamano il culto delle alture, il culto degli idoli che si trovano sulle montagne, a cui l'uomo guarda per avere un'immediata sicurezza. Qui, dunque, non sta parlando semplicemente l'uomo che ha raggiunto una certa mediocrità dell'esistenza, e quindi ha imparato a rinunciare a desideri più grandi di sé per una certa filosofia quasi scettica, dicendo: «Tanto vale desiderare poco, perché nella vita si può ottenere poco»; non è l'uomo che ha imparato attraverso una maturità un po' stanca a mettere d'accordo desideri e realizzazioni restringendo l'ambito dei desideri.

Non è quest'uomo, come ci potrebbe sembrare a una prima lettura; ma è l'uomo che cerca la sua grandezza, la verità di se stesso non affidandosi agli idoli, alle opere delle sue mani; ai sogni ambiziosi della sua potenza, diventati mitici e idolatrati come potenze delle quali egli potrebbe disporre in qualunque modo. È l'uomo che, avendo rifiutato tutte le forme di idolatria, riconosce che l'unica grandezza è Dio. Questo non andare in cerca di cose grandi - non levare con superbia lo sguardo - vuol dire per l'uomo biblico: Dio solo è grande; è quindi l'uomo che riconosce la grandezza infinita di Dio. Di fronte a questa grandezza si sente povero, si sente nulla, ma la sua nullità lo riempie di serenità, di autenticità.

C'è un'altra espressione in questa prima strofa che vale la pena di capire meglio, quella che in italiano è tradotta: «non vado in cerca di cose superiori alle mie forze». Anche qui è piuttosto un tentativo di traduzione, perché in

condizione dell'uomo. La preghiera costituisce sicuramente un modo per farlo; da non cattolico uso frequentemente la meditazione personale alla ricerca di una serenità interiore». In sintonia con Antonelli si dice anche il vicepresidente della Regione **Angelo Passaleva**. «Ho raccolto l'invito molto volentieri - dice - e durante la giornata, seppur tra mille impegni, cercherò di ritagliare uno spazio per la preghiera personale e in famiglia». «Io non frequento la Chiesa - ammette **Giancarlo Antognoni**, bandiera storica della Fiorentina - ma prego regolarmente in casa e con la famiglia. Perciò non posso che accettare volentieri quindi l'invito di monsignor Antonelli». Dall'ospedale pediatrico Meyer arriva la voce del direttore **Franco Riboldi**: «Per l'attività che svolgo - osserva - e per la responsabilità che ricopro è fondamentale un colloquio col Signore, altrimenti si rischia di perdere il significato del nostro lavoro».



Come pregare con i Salmi

(Da C. M. MARTINI, *Il desiderio di Dio*, Pregare i salmi, Centro Ambrosiano pagg. 145-152)

Salmo 130 (131) - L'atteggiamento di fede

[1] *Canto delle ascensioni. Di Davide.*

Signore, non si inorgoglisce il mio cuore
e non si leva con superbia il mio sguardo;
non vado in cerca di cose grandi,
superiori alle mie forze.

[2] Io sono tranquillo e sereno
come bimbo svezzato in braccio a sua madre,
come un bimbo svezzato è l'anima mia.

[3] Speri Israele nel Signore,
ora e sempre.

Il salmo 130 può indicare bene l'inizio del cammino dell'uomo verso Dio. È uno dei più brevi di tutto il salterio, composto soltanto di tre strofe. Potrebbe persino sembrare troppo semplice, quasi un salmo su cui non c'è niente da dire, perché è tutto chiaro già con le parole con le quali viene pronunciato. Tuttavia, dietro questa semplicità apparente, questo salmo nasconde molti problemi, suscita in noi molti interrogativi; quindi cerchiamo di capirlo, chiedendo al Signore che ci dia davvero un cuore semplice, capace di accogliere la Parola di Dio con tale chiarezza che ci permetta di coglierne tutte le profondità.

Lectio del salmo 130

Il salmo è composto da tre strofe molto brevi, l'ultima più breve di tutte:

- Nella prima strofa (v. 1) c'è la descrizione di ciò che l'uomo non deve fare; è una serie di espressioni negative: «Non si inorgoglisce il mio cuore, non si leva con superbia il mio sguardo, non vado in cerca di cose grandi». Quindi questa prima strofa definisce ciò che l'uomo di fronte a Dio non vuole essere, non deve essere, anche se purtroppo sente di essere così; ma vuole diventare diverso.

- La seconda strofa (v. 2) esprime invece ciò che l'uomo in realtà è di fronte a Dio, ciò che vuole essere di fronte a Dio: «Io sono tranquillo e sereno come bimbo svezzato in braccio a sua madre, come bimbo svezzato è l'anima mia». In questa seconda strofa tutto è detto con un paragone, quello del bambino nelle braccia della madre.
- La terza strofa (v. 3) inaspettatamente riporta quella scena, che sembra soltanto individuale, nell'ambito dell'intero popolo di Dio; ciò che è detto qui vale non solo per l'uomo singolo, ma è per tutto il popolo.

Ecco, molto semplicemente, il messaggio del salmo, ciò che esso ci dice a prima lettura.

Ma se noi ci riflettiamo un po' di più, incominciano a nascere delle domande, dei problemi. Questo salmo non è così evidente, così ovvio come sembra.

Prendiamo per esempio la prima strofa: «Non vado in cerca di cose grandi». Perché? Non è forse una caratteristica intima dell'uomo questo bisogno continuo di superarsi, di cercare cose al di sopra di sé, più grandi di sé? Anche per quanto riguarda la seconda strofa, con l'immagine del bambino in braccio alla madre, potremmo domandarci: «Ma come può l'uomo dormire così quando il mondo è in agonia; come può l'uomo desiderare come ideale questa placidità quando tutte le cose intorno sono in tumulto?»

Sono stato ieri mattina in visita alle carceri di San Vittore, girando per i raggi, parlando e incontrando i detenuti. Se uno pensa a un luogo come quello, così pieno di tensioni e di sofferenze, come può dire: «Io sono tranquillo e sereno come un bimbo in braccio alla madre»? Possiamo accettare questo salmo tale e quale? Che cosa ci vuol dire davvero? La speranza dell'uomo sarebbe dunque un sonno placido?

Vedete, che non è tanto facile da recepire nel suo messaggio; cerchiamo allora di rileggerlo e capire che cosa ci vuol dire davvero.

Cominciamo da ciò che sembra più semplice, questa immagine del bimbo svezzato in braccio a sua madre. Anche dal punto di vista linguistico della traduzione non è facile capirla, perché l'immagine più immediata che potrebbe venirci in mente è quella del bambino di pochi mesi che piange e si agita perché vuole il latte. E una volta che è stato allattato, che è stato nutrito, allora si addormenta tranquillo tra le braccia della madre. Questa sembra l'immagine più giusta: il bambino allattato è pacifico. In realtà, però, il testo parla di svezzato, cioè di un bimbo slattato, che ha già superato il primo tempo di vita. Anzi, secondo ciò che sappiamo del mondo antico, del mondo ebraico, del mondo orientale, e da qualche indicazione che ci dà la Bibbia, il termine del periodo di allattamento avveniva dopo tempi piuttosto lunghi.

Quindi la parola ebraica non corrisponde alle sole due parole italiane, ma è sostantivo che significa «un bimbo di tre anni»; un bambino che ha terminato il ciclo dell'allattamento e già si muove, cammina, sa già parlare. L'immagine