

## Meditazione dei peccati propri

Il peccato appare nuovamente nell'orizzonte di meditazione dell'esercitante.

Diciamo con certezza che esso è **l'anti-principio e fondamento**. Questa volta però lo considereremo molto più da vicino, si tratterà di vederlo incarnato nella propria vita, vedere come il peccato abbia purtroppo agito molto in me lasciando tracce tremende.

Il fine di questa meditazione ci viene indicato dalle parole del profeta Ezechiele 36:31-32: “*Vi ricorderete della vostra cattiva condotta e delle vostre azioni che non erano buone e proverete disgusto di voi stessi per le vostre iniquità e le vostre nefandezze*”.

L'esercizio che faremo vuol dunque farci passare, con l'aiuto della grazia, dalla confusione che ha suscitato in noi l'esercizio precedente ad una **contrizione perfetta** che nasce **dall'amore**.

A questo scopo, useremo le tre potenze: **la memoria**, per rivedere i propri peccati (56), **l'intelletto** per ponderare e soddisfare entrambe le estremità (Dio e io) (57-59) e la **volontà** con i vari affetti (esclamativo ammirando) (60).

*Attenzione!!!* Il demonio è molto astuto, col ripensare al peccato dovranno evitarsi alcuni rischi, come una visione della nostra vita passata e presente tanto pessimista che finisca nello scoraggiamento. Per questo dice San Alberto Hurtado che: “*Non si deve pensare ad una tortura. Si tratta di un dolore, ma nella pace di sapere che Dio è infinitamente misericordioso. Si può conciliare la gioia e la compunzione? Sì, lo dice il Concilio di Trento: Non ha compreso la compunzione chi crede che sia una tortura*”

### 1. Preamboli

- **Presenza di Dio**
- **Preghiera preparatoria:** *Chiedere la grazia che tutte le mie intenzioni, le mie attività esterne e le mie operazioni interiori tendano unicamente al servizio e alla lode della sua divina Maestà* (ES 46).
- **Composizione di luogo:** uguale all'anteriore (anima carcerata nel corpo e l'uomo tutto, anima e corpo esule in una valle fra animali bruti...n° 47).
- **Petizione:** *Chiedere profondo e intenso dolore e lacrime per i miei peccati* (55). La compunzione.

### 2. Corpo della meditazione

Contiene la meditazione in 5 punti.

#### a) *Processo dei peccati*

**Riportare alla memoria tutti i peccati della mia vita.** Non si tratta di scendere alle particolarità di essi come quando prepariamo la confessione generale della vita, però si dobbiamo fare un **bilancio dei debiti che abbiamo contratto con Dio a causa delle nostre mancanze**.

Si tratta di voler appropriarci dello spirito penitenziale del **figlio prodigo**: “*...non sono più degno di esser chiamato tuo figlio. Trattami come uno dei tuoi garzoni...*” (Lc 15,19).

Oppure di raggiungere lo spirito contrito di **Maria Maddalena** quando fece la sua confessione generale prostrata davanti a Gesù con la testa chinata verso i piedi del Cristo, lavandoli con le sue lacrime. In quelle lacrime c'era la confessione più giusta e veritiera che mai avrebbe potuto fare con le sole parole.

**Ripercorrere le tappe e luoghi da noi frequentati nella nostra vita passata.** Ci aiuterà rivedere i luoghi o la casa dove abitavo; le conversazioni avute con altri e i lavori avuti.

- **Infanzia:** Cosa ne ho fatto della grazia battesimale e delle promesse fatte nel battesimo? Ho conservato intatta e immacolata la veste battesimale oppure l'ho insudiciata? Ho sempre imitato il fanciullo Gesù puro, obbediente, dolce, umile, sincero, delizia dei suoi padri? Come ho ricevuto i sacramenti della comunione e confessione? Che rimane delle grazie ricevute da Dio e delle promesse fatte a lui? Pensiamo a come ci siamo atteggiati a casa, nella chiesa, nella scuola, ecc.

- **Gioventù:** età in cui tutto si acquista o tutto si perde. I pensieri, affetti, azioni, conversazioni hanno sempre rispecchiato l'ideale giovanile del Cristo? Come fu lo svegliarsi delle nostre passioni? Pensiamo agli ambienti frequentati, alle amicizie avute, ai divertimenti. La generosità, la religiosità, la purezza, la lealtà, la mitezza d'animo, la bontà, il controllo dei sensi, la laboriosità, ecc.?

- **Maturità:** l'età delle grandi ostinazioni, della consolidazione della personalità. Ho sostenuto lo sforzo per crescere spiritualmente? Ho continuato a lottare per vincere me stesso? Sono stato giusto, mite, benevolo, caritativo con tutti? Edifico le mie attività sul principio e fondamento o sui miei capricci e modo testardo di vedere le cose? Sono disponibile agli altri, generoso, docile, entusiasta? Penso in che cosa posso essere utile agli altri, alla comunità? O piuttosto sfrutto gli altri e la comunità per i miei fini e profitti personali? Il mio sguardo è rivolto agli altri o sempre guardo me stesso egoisticamente?

Ricordare che non dobbiamo fare qui un esame di coscienza tanto particolare.

#### **b) Ponderare i peccati nella loro deformità e malizia**

Chiedere a Dio la grazia di darci una chiara comprensione di ciò che il peccato è visto come Lui lo conosce.

*"Agli occhi della fede, nessun male è più grave del peccato, e niente ha conseguenze peggiori per gli stessi peccatori, per la Chiesa e per il mondo intero"* (Catechismo della Chiesa Cattolica, 1488)

Così grave è il peccato che Cristo sentì l'abbandono dal Padre per aver caricato tutte le nostre miserie sulle spalle.

Il peccato è una **conversione alle creature**. In ogni peccato si ricerca un bene; se l'uomo è separato dal suo Signore, ciò avviene per il suo rivolgersi verso ciò che sono solo riflessi del suo Signore, cioè le creature.

**Il peccato è brutto in sé stesso, aldilà del fatto che sia stato vietato da Dio.** Racchiude un disordine morale. È un capovolgimento del principio e fondamento e un imbruttimento del soggetto che lo commette.

#### **c) Ponderare la grandezza della offesa fatta a Dio considerando chi è che l'ha offeso**

S. Ignazio cerca di accrescere un po' l'idea del nostro esser "nulla" davanti a Dio.

Una cosa che abbiamo detto quando abbiamo meditato sul principio e fondamento. A questo si deve ora aggiungere che questo "nulla" che siamo noi (rispetto a Dio) si è arrogato il sollevarsi contro il suo Creatore, andare contro Colui che l'ha creato, *ancor più che lo aveva redento*.

#### **Esempi di come diminuirmi:**

Chi sono io in confronto a tutti gli uomini? Che sono tutti gli uomini in confronto agli angeli e ai santi? Che è tutto l'universo in confronto con Dio?

Allora, cosa sono io? Perché mai ammirarmi, essendo io niente - una piaga, un ascesso-, da me sono scaturite tante cattiverie, tanti peccati.

Il peccato ha senza dubbio una storia nella mia vita.

I nostri peccati sono i peccati dei:

- **Ricchi.** Perché siamo i ricchi del Regno, Siamo stati chiamati all'intimità con il Signore, al banchetto splendido, dove il cibo è lo stesso Dio.

- **Degli amici** poiché Cristo non ci chiama più servi ma amici. I nostri peccati non sono generalmente di odio, ma d'indifferenza, che sono i più dolorosi.

- **Degli apostoli:** i nostri peccati non sono meramente personali. Siamo membra vive della Chiesa. La parte sporca del nostro interiore impedisce la salvezza delle anime. Forse la salvezza di molti dipende dalla nostra santità.

#### **d) Considerare la grandezza di Colui contro il quale abbiamo peccato**

Adesso abbiamo un punto ancora più importante. Senza dubbio che quanto più grande è la dignità di una persona tanto più grande sarà l'offesa. Non è lo stesso offendere una persona non conosciuta che farlo a mia mamma o al Santo Padre.

Pensare che nel peccato si offende Colui che ha una dignità infinita.

S. Teresa d'Avila disse: "*Credo che non arriveremo mai a conoscerci, se insieme non procureremo di conoscere Dio. Contemplando la sua grandezza, scopriremo la nostra miseria; considerando la sua purezza riconosceremo la nostra sozzura; e innanzi alla sua umiltà vedremo quanto ne siamo lontani*"

Disse Sant'Ignazio: **Vedere la sua maestà e la mia piccolezza**, la sua sapienza e la mia ignoranza, la sua onnipotenza e la mia debolezza, la sua giustizia e la mia iniquità, la sua bontà e la mia malizia.

**Dobbiamo perciò chiedere umilmente la grazia di essere illustrati e illuminati da Dio sulle sue perfezioni altissime per capire meglio le profondità delle nostre miserie.**

Questi contrasti debbono aiutarci a colpire la roccia dura del nostro cuore e ammorbidirlo almeno un po'.

Più senso acquisisce ancora il peccato considerando la passione di Cristo, perché ogni peccato fa crocifiggere un'altra volta Gesù. *La rivelazione del Mistero della Redenzione apre la strada a una comprensione, nella quale ogni peccato, dovunque ed in qualsiasi momento commesso, viene riferito alla Croce di Cristo - e, dunque, indirettamente anche al peccato di coloro che «non hanno creduto in lui» condannando Gesù Cristo alla morte di Croce.* (GIOVANNI PAOLO II, Dominum et Vivificantem, n° 29)

Un giorno Gesù apparve al Beato Alano e gli disse: "*perché un'altra volta mi crocifiggi?*"

"*Come Signore?*" Risponde pauroso il Beato.

"*I tuoi peccati mi crocifiggono*, risponde Gesù, *ma io preferisco la Croce che vedere mio Padre offeso per i peccati che hai fatto*".

#### **e) Esclamazione ammirativa con grande affetto**

Restare ammirato per come tutte le creature mi abbiano risparmiato la vita.

"*Un grido di stupore con profonda commozione, considerando che tutte le creature mi hanno lasciato in vita e conservato in essa: gli angeli, che sono la spada della giustizia divina, mi hanno sopportato e custodito e hanno pregato per me; i santi hanno continuato a intercedere e a pregare per me; e il cielo, il sole, la luna, le stelle e gli*

*elementi, i frutti, gli uccelli, i pesci e gli altri animali... ; e la terra non si è aperta per inghiottirmi, creando nuovi inferni per essere tormentato in essi in eterno (ES 60)”.*

Questa ammirazione viene dal miracolo della Misericordia Divina che riempie la mia vita di peccatore.

Infatti, essendo quello che io sono, e Dio, essendo quello che è, io l’ho offeso, disprezzando la sua volontà nella mia vita.

Io dovrei aspettarmi che gli angeli smettano di proteggermi. Dovrei aspettarmi che i santi cessino di pregare per me. Ma questo non è successo.

Immaginiamo che qualcuno dia uno schiaffo a mia madre, cosa farei io?

Quello l’ho fatto con Dio. Cosa fanno i santi? Non fanno certamente quello che io farei.

Pensiamo quanto frequentemente noi siamo cattivi quando, davanti alle contraddizioni della vita, ci arrabbiamo e ci lamentiamo con Dio e con gli altri. Dimenticando che siamo peccatori e che le creature hanno in certo senso diritto su di noi a causa dei nostri peccati. Sono delle piccole espiazioni che Dio misericordiosamente ci manda per pagare per le nostre mancanze.

### **3. Finire con un colloquio di misericordia**

*Alla fine farò un colloquio riflettendo sulla Misericordia Divina, ringraziando Dio Nostro Signore che mi ha conservato in vita fino ad ora, facendo il proposito di emendarmi con la sua grazia per l’avvenire. Terminerò dicendo un Padre nostro. (ES 61)*