

INTRODUZIONE AI SANTI ESERCIZI SPIRITUALI

CONSIGLI E METODI DI MEDITAZIONE

La preghiera secondo Sant'Ignazio di Loyola ed alcune raccomandazioni per l'inizio degli Esercizi Spirituali su Internet

*

Nell'anno 1941 in un congresso di esercizi di Sant'Ignazio a Barcellona si determinarono quali sono gli elementi essenziali di essi: Fine, mezzi e modo.

- * **Fine.** Sono due come abbiamo detto nel video dell'invito di questi esercizi: togliere le affezioni disordinate (Vincere noi stessi); per ordinare la vita secondo la volontà di Dio.
- * **Mezzi.** i mezzi di questi esercizi spirituali sono:
 - *Accettare l'ideale.* (Principio e Fondamento)
 - *Purificazione dell'anima*
 - *Compunzione*
 - *Offerta totale a Cristo*
 - *Conoscenza ed amore di Cristo*
 - *Ordine delle tre potenze* (intelligenza, volontà ed affetti)
 - *Scelta e riforma di vita*
 - *Unione con Dio*
 - *Perseveranza*
- * **Modo.** Il modo di riuscire ad applicare questi mezzi per raggiungere il fine:
 - *Raccoglimento*
 - *Attrarre la grazia* con le suppliche, colloqui, e penitenze
 - *Attività vitale nelle meditazioni:* perseverare nella preghiera, dedicando tutto il tempo stabilito ad esse.
 - *Perpetua riflessione su noi stessi:* Esame di coscienza particolare, delle meditazioni, generale del giorno. Essere continuamente attenti ai movimenti della grazia nell'anima.
 - *Discernimento degli spiriti*

Il Padre Buela aggiunge un **quarto elemento**. Che è importante anche per questi esercizi online. Lui considera questo come essenziale anche per fare esercizi veramente secondo il metodo di Sant'Ignazio. Ed è l'adattamento. Devono adattarsi ad ogni esercitante. Esempio del medico con la stessa ricetta per tutti. Ognuno deve vedere le condizioni e possibilità per prendere frutto in questi esercizi.

*

Vi offriamo adesso **alcune raccomandazioni** su come iniziare gli Esercizi e soprattutto sul tempo della preghiera, spiegando il metodo di meditazione e contemplazione di sant'Ignazio.

- * **Raccomandazioni** (per approfittare gli esercizi al massimo)
 - a. **Ascoltare o vedere i punti di mediazione (i video delle predicazioni):** nel modo più simile a quello che fareste in un esercizio faccia a faccia, cioè con un foglio di carta e una penna per scrivere.
 - i. Questo aiuta per la concentrazione.
 - ii. In qualche modo si sta già meditando perché non si scrive tutto, ma ciò che ognuno di voi vede come più conveniente.
 - iii. Così facendo, non sarà necessario avere il cellulare in mano (o il computer in vista) al momento della meditazione.

b. Fare la meditazione per tutto il tempo che ti sei proposto

[12] **Dodicesima annotazione.** *Chi propone gli esercizi deve far presente all'esercitante che ognuna delle meditazioni o contemplazioni assegnate per ogni giorno deve durare un'ora (o il tempo che ti sei proposto); 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 (ES 12)*

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. (ES 13)*

c. Luogo di preghiera

Cercare che il posto per pregare sia quello più conveniente secondo le vostre possibilità (meglio una chiesa, preparare un posto in casa, ecc.)

LA MEDITAZIONE

Dice il P. Boylan: *Le cose di questa vita, il trambusto dell'attività umana, l'esperienza quotidiana dei sensi, occupano così l'immaginazione e suscitano emozioni a tal punto che le **verità più astratte della fede e i misteri della vita di Nostro Signore** a distanza di diciannove secoli **hanno poco fondamento nella mente**. Quindi un po' di tempo di preghiera dovrebbe essere speso per **rivedere questi pensieri e stimolare il cuore ad agire e a dare espressione ai suoi desideri**. (P. Boylan, Difficoltà nella preghiera mentale)*

I. PUNTI COMUNI A TUTTI I METODI

Ci sono sempre una preparazione remota, una prossima e una immediata.

- * La **preparazione remota** non è altro che uno **sforzo per mettere la vita che uno abitualmente conduce in armonia con il Vangelo meditato**. Questa preparazione include: la mortificazione dei sensi e l'ordinarsi delle passioni, il raccoglimento abituale, l'umiltà. Sono queste, infatti, ottime disposizioni per pregare bene.
- * La **preparazione prossima** include:
 1. Leggere o ascoltare il tema della meditazione;
 2. Disporsi a meditare con ardore, fiducia ed umiltà, con l'unico desiderio di glorificare Dio e diventare migliori.
- * La **preparazione immediata**, che in sostanza è l'inizio della meditazione, consiste nel mettersi alla **presenza di Dio**, presente dappertutto e principalmente nel nostro cuore; nel riconoscersi indegni ed incapaci di meditare e nell'implorare l'aiuto dello Spirito Santo affinché supplisca alle nostre mancanze.

II. ESERCIZIO DELLE TRE POTENZE

Negli Esercizi Spirituali, Sant'Ignazio propone diversi metodi di meditazione, secondo gli argomenti su cui si medita e i risultati che si vogliono ottenere. Il metodo che generalmente è più conveniente per iniziare è quello delle tre potenze, che si chiama così perché, in esso, si esercitano le tre principali facoltà: *la memoria, l'intelletto e la volontà*.

1° Principio della meditazione. Comincia con una preghiera preparatoria con cui si chiede a Dio che *tutte le nostre intenzioni ed opere siano unicamente rivolte al servizio e alla lode della Divina Maestà*: ottima direzione d'intenzione.

Subito dopo ci sono due preamboli:

- a) Il primo, la **composizione del luogo**, ha per fine il fissare l'immaginazione e la mente sul soggetto della meditazione per tenere lontane le distrazioni più facilmente:
- 1) Se è un *oggetto sensibile*, per es. un mistero di Nostro Signore, dobbiamo rappresentarcelo il più vivamente possibile, non come un fatto avvenuto molto tempo fa, ma come se si fosse spettatori diretti, prendendo parte al mistero;
 - 2) Se è un *oggetto invisibile*, per es. il peccato, *“la composizione del luogo consisterà nel vedere con gli occhi dell'immaginazione e considerare l'anima imprigionata nel corpo mortale; e ancora tutto l'uomo, cioè il corpo e l'anima, esiliato in questa valle di lacrime, tra gli animali privi di ragione”* (ES 47), ossia si considera il peccato **in qualcuno dei suoi effetti**, con un paragone, per subito concepirne l'orrore.
- b) Il secondo, la **petizione**: *“sarà chiedere a Dio ciò che voglio e desidero, per esempio la vergogna e la confusione di me stesso”* (ES 48) alla vista di miei peccati. Il fine pratico, la risoluzione, appare chiaramente fin da principio.

2° Il corpo della meditazione consiste **nell'applicazione delle tre potenze dell'anima** (la memoria, l'intelletto e la volontà) ad ogni punto della meditazione. Si applicano in ordine ciascuna delle potenze a ognuno dei punti, tranne che se un punto solo porga materia sufficiente per tutta la meditazione. Non è, però, necessario fare in ogni meditazione tutti gli atti indicati: è bene fermarsi agli **affetti e ai sentimenti suggeriti dal soggetto**.

- a) L'esercizio della **memoria** si fa richiamando, non in particolare ma in **generale**, il primo punto da meditare; così, dice Sant'Ignazio, *“l'esercizio della memoria sul peccato degli Angeli, consiste nel pensare come furono creati nello stato di innocenza; come non vollero servirsi della libertà per riverire ed obbedire al loro Creatore e Signore ed essendo perciò diventati superbi, come passarono dallo stato di grazia allo stato di malizia, e furono dal cielo precipitati nell'inferno”* (ES 50)
- b) L'esercizio dell'intelletto consiste nel **riflettere** più in particolare sullo stesso argomento. L'intelletto riflette sulle verità proposte dalla memoria, le applica alla sua vita, ai suoi bisogni, cerca di trarne conseguenze pratiche, di soppesare i motivi delle nostre risoluzioni, di considerare in qual modo abbiamo finora conformato la condotta alle verità che meditiamo e come dobbiamo farlo in futuro.
- c) La **volontà** ha due doveri da adempiere: esercitarsi in buoni affetti e fare buone risoluzioni.

Gli affetti devono, certamente, diffondersi per tutta la meditazione o essere, almeno, **molto frequenti**. Sono essi che fanno della meditazione una **vera preghiera**. Bisogna moltiplicarli soprattutto verso la fine della meditazione. Non occorre affannarsi sul come esprimerli: i modi più semplici sono sempre i migliori. Quando ci sentiamo compresi da un buon sentimento, è bene nutrirlo quanto più è possibile senza passare ad un altro, fino a quando siamo soddisfatti.

Le risoluzioni saranno pratiche, adatte a migliorare la vita, particolari, appropriate al proprio stato di vita, possibili per essere eseguiti lo stesso giorno, fondate su ragioni solide, umili, accompagnate da preghiere per ottenere la grazia di metterle in pratica.

3° La conclusione comprende:

- I **colloqui** con Dio Padre, con Nostro Signore, con la SS. Vergine o con qualche Santo;
- L'**esame** su come ho meditato, per rilevarne le imperfezioni e rimediarvi.

Per capire meglio questo metodo, diamo il quadro sinottico dei preamboli, del corpo e della conclusione dell'orazione.

I. PREAMBOLI

- 1° Rapido richiamo alla verità da meditare.
- 2° Composizione del luogo per mezzo dell'immaginazione.
- 3° Domanda della grazia speciale conforme al soggetto.

II. CORPO DELLA MEDITAZIONE

Si esercitano:

- 1° la *memoria*, richiamando sommariamente alla mente il soggetto con le principali circostanze;
- 2° l'*intelletto*, esaminando: quello che devo considerare in questo soggetto; quali conclusioni pratiche ne devo trarre; quali ne sono i motivi; come ho osservato questo punto; che devo fare per osservarlo meglio; quali ostacoli devo allontanare; quali mezzi usare;
- 3° la *volontà*, con affetti fatti in tutto il corso della meditazione, principalmente alla fine; con risoluzioni prese alla fine di ogni punto; pratiche, personali, solide, umili, fiduciose.

III. CONCLUSIONE

- 1° *Colloquio*: con Dio, con Gesù Cristo, con la SS. Vergine, con i Santi.
- 2° *Esame dell'Esercizio*: come ho fatto la meditazione; in cosa e perché l'ho fatta bene o male; quali risoluzioni pratiche ho preso, quali grazie ho chiesto, quali lumi ho ricevuto; come ho parlato nei colloqui, con confidenza, umiltà... Fissare un pensiero come proposito spirituale. Rendere grazie di tutti i benefici ricevuti, chiedere perdono delle mancanze commesse...