

## Esercizi Spirituali decanali 2024

“Quel giorno rimasero con lui” (Gv 1,39)

### La Bellezza di essere discepoli

#### 1. Responsabili di un dono ricevuto

1 Discendi, Santo Spirito,  
le nostre menti illumina;  
del Ciel la grazia accordaci  
tu, Creator degli uomini.  
2. Chiamato sei Paraclito  
e dono dell'Altissimo,  
sorgente limpidissima,  
d'amore fiamma vivida.  
3. I sette doni mandaci,  
onnipotente Spirito;  
le nostre labbra trepide  
in te sapienza attingano.

---

#### Preghiera iniziale

---

Dio nostro Padre, abbiamo accolto il tuo invito,  
ed eccoci alla tua presenza:  
manda il tuo Spirito santo su di noi,  
perché attraverso l'ascolto delle Scritture riceviamo la tua Parola,  
attraverso la meditazione accresciamo la conoscenza di te,  
e attraverso la preghiera comune contempliamo il volto amato  
di tuo Figlio Gesù Cristo, nostro unico Signore. Amen.

#### Introduzione agli Esercizi Spirituali

---

tratto da Carlo Maria Martini, *La trasformazione di Cristo e del cristiano alla luce del Tabor*, 7-20

Ci introduciamo negli esercizi spirituali e **mi rivolgo in preghiera allo Spirito Santo**, chiedendogli di guidarci nel nostro cammino. In proposito richiamo due testi del Nuovo Testamento.

Il primo è dell'evangelista Matteo, là dove parla dell'apostolo consegnato nelle mani dei pagani (però la promessa di Gesù vale per tante altre occasioni):

«Non preoccupatevi di come o di che cosa dovrete dire, perché vi sarà suggerito in quel momento ciò che dovrete dire: non siete infatti voi a parlare, ma è lo Spirito del Padre vostro che parla in voi» (10,19-20). Queste parole mi confortano, mi assicurano che il Signore mi suggerirà quello che devo dirvi; non sarò infatti io a parlare, ma **lo Spirito Santo parlerà** in me.

Vorrei che il testo di Matteo confortasse anche voi. Talora di fronte alla prospettiva di una settimana di esercizi, ci si domanda: cosa farò? Come passerò questi giorni? Proprio qui risuonano le parole di Gesù: **non preoccupatevi per le vostre preghiere, vi sarà suggerito di volta in volta dallo Spirito Santo ciò che è giusto pensare, come adorare, lodare, ringraziare, chiedere perdono.**

Il secondo testo che ci incoraggia lo tratto dalla Lettera ai Romani: «Allo stesso modo anche lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza, perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare, ma lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi con gemiti inesprimibili; e colui che scruta i cuori sa quali sono i desideri dello Spirito, poiché egli intercede per i credenti secondo i disegni di Dio» (8, 26-27).

*«Ti ringrazio, Signore, perché tu conosci la nostra debolezza nel pregare, la nostra fatica, la nostra facilità a confonderci, a distrarci. Ti ringrazio perché il tuo Spirito mette in noi le attitudini, le parole, i gesti, i silenzi giusti. Ci affidiamo a te e allo Spirito Santo, per intercessione di Maria sotto la cui protezione ci poniamo per tutti i giorni dei nostri esercizi. E ci affidiamo pure alla preghiera della Chiesa, sapendo che noi siamo portati da quella preghiera, siamo soltanto una goccia del fiume di preghiera che scende verso il mare di Dio».*

## **Natura, scopo, dinamica degli esercizi spirituali**

---

Gli *Esercizi spirituali* di sant'Ignazio di Loyola, a cui ci riferiamo, comprendono **un momento di richiamo dei principi fondamentali** dell'esistenza umana e cristiana; **un momento penitenziale**; **un momento di ascolto della chiamata** di Cristo; **un momento di imitazione di Cristo** fino alla morte e risurrezione. Il tutto nell'apertura alla grazia.

**Gli esercizi sono opera della grazia dello Spirito Santo:** è lui che muove, è lui che prega in noi, che stimola. che ci fa da maestro. Chi detta gli esercizi è un umilissimo suggeritore di ciò che poi lo Spirito chiarisce nell'intimo dei cuori.

Con questa premessa è più facile svolgere ora una riflessione distesa e articolata sulla natura e lo scopo degli esercizi. (...) Non si tratta di ascoltare alcune parole buone, alcune meditazioni, di leggere qualche passo della Bibbia, di pregare un po' di più.

Lo scopo proposto da sant'Ignazio per il Mese di esercizi è di giungere a **una scelta definitiva dello stato di vita**, una scelta ispirata da Dio celibato o matrimonio, vita sacerdotale, vita religiosa o vita missionaria, vita nel servizio sociale, culturale, politico.

Costituiscono quindi **un metodo per purificare il cuore e la mente, per sintonizzarsi con le scelte di Dio, così da decidere secondo la sua volontà** e non secondo il nostro parere, la nostra emotività, le nostre ripugnanze o attrattive. È decisivo **il lavoro di purificazione**, per non lasciarsi trascinare da simpatie, antipatie, paure, entusiasmi facili, resistenze. Essendo un metodo di purificazione del cuore, gli esercizi sono **utili anche quando la scelta definitiva è già fatta**, non è più da mettere in questione, e tuttavia occorre **riconfermarla o rinnovarla**. Infatti le scelte per una vita pienamente consacrata a Dio o per la vita matrimoniale, restano sempre soggette a degrado, rischiano di impolverarsi e appesantirsi e vanno continuamente ripulite e rilanciate.

Ci chiediamo: in quale maniera gli esercizi portano a una scelta limpida e disinteressata? Sono tre i movimenti fondamentali.

- Il primo è quello di **accettarsi e riconciliarsi con la propria storia** magari nel pentimento, e però un pentimento che sia affidamento fiducioso a Dio. Talora senza accorgercene, siamo autocritici, scettici, sfiduciati, la nostra storia non ci piace oppure ha degli aspetti pesanti. Negli esercizi occorre anzitutto **fare pace con noi stessi e con Dio**, imparare ad accettarci come siamo, con le nostre povertà e fragilità.

- il secondo movimento ci mette **a contatto con la vita di Gesù**, per entrare nel mondo di Dio, nelle sue scelte, nel suo amore, nelle sue preferenze: come Dio misura le realtà di questo mondo? Come le giudica? Che cosa ritiene importante e che cosa ritiene senza valore?

- E ancora, gli esercizi ci abilitano a **discernere i movimenti interiori**: le emozioni, i sentimenti le inclinazioni pericolose, le resistenze, le paure, le desolazioni, le amarezze, le solitudini, le oscurità, gli sprazzi di luce, le intuizioni, il camminare nel buio. Ci aiutano a ordinarli, a chiarirli, a vederne il senso, a interpretarli, allo scopo di comprendere e scegliere ciò che Dio vuole da noi. È il cosiddetto *discernimento degli spiriti*, che per sant'Ignazio è nodale.
- Un altro frutto o scopo degli esercizi dovrebbe essere quello della **consolazione della mente**, cioè l'illuminazione che trae fuori dalle piccolezze nelle quali ci impastoiamo giorno dopo giorno e ci permette di contemplare il piano meraviglioso di Dio, che abbraccia l'umanità intera, con le sue sofferenze e le sue speranze. La consolazione della mente di cui parlo è la visione intuitiva e complessiva dei misteri divini di salvezza, è quel respiro largo, profondo, che nasce in noi quando intuiamo che ogni cosa ha il suo posto nel piano di Dio, e l'abbiamo noi pure, con le nostre piccole o grandi prove, fatiche, sofferenze, oscurità. Spesso siamo concentrati, e giustamente, sull'uno o sull'altro problema, magari di carattere etico, ma il disegno di Dio è infinitamente più grande. (...)
- Infine gli esercizi sono **una scuola di preghiera** (*lectio divina*) (...).

Ho evocato la natura, lo scopo e la dinamica degli esercizi e potremmo utilmente porci due domande.

**In quale situazione inizio il cammino di questi giorni?** Con quale stato d'animo, con quale preparazione, con quali luci dei Signore? Ciascuno ha una biografia diversa, ha trascorso l'anno in modo diverso, ha vissuto gioie, tentazioni, sofferenze diversissime.

**E come vorrei uscire dagli esercizi?** Che cosa mi piacerebbe aver chiarito, superato o almeno ordinato?

Rispondendo alle due domande, sarò in grado di **comprendere quel «frutto speciale» che io - tu, ciascuno di noi - e non altri posso ricevere perché certamente Dio l'ha preparato per me.**

## Come disporsi a pregare

---

Sant'Ignazio parla a lungo negli *Esercizi spirituali di* come prepararsi a entrare nella meditazione e nella preghiera. Mi ispiro dunque ai suoi insegnamenti. Sono tre gli atteggiamenti importanti.

Anzitutto occorre circondare l'ingresso nella preghiera con **un'anticamera di silenzio**. Magari respirare a lungo, tranquillamente, ascoltare i rumori della natura, immergersi nel silenzio, così da non entrare nell'orazione di corsa, con fretta. Dice sant'Ignazio: «Prima di entrare in preghiera, sedendo o passeggiando, far sostare un poco lo spirito e pensare dove si va e a che fare» (n. 239). (...)

Il secondo atteggiamento che immediatamente consegue è **l'adorazione**. È estremamente importante entrare in preghiera con un atto di adorazione, silenzioso o espresso a voce: «*Mio Dio, io non sono nulla, tu sei tutto. Tu hai creato tutte le cose. Tu mi hai chiamato, piccolo essere e povero, a stare davanti a te. Tu mi fai il dono di parlare con te. Io ti adoro e mi riconosco indegno di stare alla tua presenza*». Non di rado la nostra preghiera è fiacca perché non è stata preceduta da un'adorazione ben fatta: siamo entrati nella sfera di Dio svogliatamente, come certi ragazzi che entrano in chiesa correndo, guardando, toccando di qua e di là, incapaci di raccogliersi per pensare. Dobbiamo invece metterci in adorazione profonda e stupita del mistero inconoscibile di Dio, quasi prostrati per terra, dicendo: «*Signore, io ti adoro, ti lodo, ti amo, ti riconosco come mio re, ti benedico. Tutto ciò che c'è di buono è da te. Parla, o Signore, che il tuo servo ti ascolta*». Soltanto dopo potremo dedicarci all'ascolto della parola biblica.

Una terza e ultima annotazione raccomanda di entrare nella preghiera con un **atto di offerta**, espressa con la bocca e col cuore. «*Signore, ti offro questo tempo, voglio che sia tutto solo per te, non che sia ripreso da me in alcun modo; te lo regalo, è tempo tuo, è tempo nel quale tu devi regnare, nel quale tu mi accompagni*». (...) «*Gesù, ti, offro questo momento. Qualunque cosa sentirò - di aridità o di desolazione, di interessante o non interessante, di utile o apparentemente inutile non mi distrarrà da te che sei il Signore della mia vita e del mio tempo*». È determinante questa offerta all'inizio di ogni meditazione. Si può anche formularla così: «*In unione alla preghiera di Gesù e della Chiesa, ti offro, Padre, la mia preghiera. Vale poco, ma tu puoi riempirla con la tua grazia*». (...)

Naturalmente, **offrendo noi stessi, possiamo offrire tutte le persone che conosciamo e amiamo, tutta la Chiesa, tutto ciò che si fa nel mondo per la gloria di Dio, in modo che tutto gli sia donato e reso degno di servizio esclusivo a Lui.**

Quando dunque ci accorgiamo che la nostra preghiera è statica, perché non è impregnata di adorazione e di offerta, dobbiamo umilmente dire ancora una volta: «*Signore, perdona la mia distrazione. Tu sai che sono qui solo per te, e desidero, voglio offrirti la povertà della mia preghiera*». (...)

Affidiamoci con semplicità alla Madonna, perché ci renda partecipi della sua preghiera e interceda affinché cresca in noi lo spirito di orazione e il fuoco dello Spirito Santo.

---

### Ascoltiamo la Parola del Vangelo: Gesù è la Rivelazione di Dio

---

**Dal vangelo secondo Giovanni (1,39-40)**

Giovanni (Battista) stava con due dei suoi discepoli e, **fissando lo sguardo su Gesù** che passava, disse: «Ecco l'agnello di Dio!». E i suoi due discepoli, **sentendolo parlare così, seguirono** Gesù. Gesù allora si voltò e, **osservando** che essi lo **seguivano**, disse loro: «**Che cosa cercate?**». Gli risposero: «Rabbì – che, tradotto, significa maestro –, **dove dimori?**». Disse loro: «**Venite e vedrete**». Andarono dunque e videro dove egli dimorava e quel giorno **rimasero con lui**; erano circa le quattro del pomeriggio.

Parola del Signore. **Lode a te, o Cristo!**

---

### Rileggiamo con calma e meditiamo il Vangelo, dentro la nostra condizione

---

1. Fissiamo lo sguardo su Gesù.
2. E' un Gesù che passa, che cammina, che è in movimento.
3. Gesù si fa carico delle nostre domande e del nostro stato d'animo: "Come mai sei qui? Cosa cerchi?".
4. Rimaniamo con Gesù, cercando di cogliere l'importanza del momento.
5. La gratitudine per questo incontro.
6. La responsabilità dell'annuncio di questo incontro: "Uno dei due che avevano udito le parole di Giovanni e lo avevano seguito, era Andrea, fratello di Simon Pietro. Egli incontrò per primo suo fratello Simone e gli disse: "Abbiamo trovato il Messia" - che si traduce Cristo - e lo condusse da Gesù. Fissando lo sguardo su di lui, Gesù disse: "Tu sei Simone, il figlio di Giovanni; sarai chiamato Cefa" - che significa Pietro" (Gv 1,40-42).

---

### Gli "esercizi" per oggi

---

- A. Rileggo le indicazioni per entrare negli Esercizi spirituali. Cerco di portare alle labbra le espressioni per dire come sto, come arrivo a questi giorni, cosa mi aspetto.
- B. Faccio la "composizione di luogo" dell'episodio proclamato: mi immagino il clima, i rumori, gli odori, gli sguardi... Cosa mi dicono? Cosa mi rivelano?
- C. Faccio l'elenco degli argomenti di cui vorrei parlare con il Signore.
- D. Faccio l'elenco degli argomenti di cui non ho mai parlato con il Signore.
- E. Mi fermo a dialogare con Gesù, magari passando in chiesa davanti al tabernacolo.

F. Porto con me da Gesù altre persone: dico al Signore i loro nomi, le loro ricchezze, i loro bisogni.

G. Quale è l'esercizio che sento più adatto per me oggi, illuminato da questa Parola di Dio?

---

## La Parola diventa la nostra preghiera

---

### Salmo 27

Il Signore è la mia luce e la mia salvezza; di chi temerò?

Il Signore è il baluardo della mia vita; di chi avrò paura?

Quando i malvagi, che mi sono avversari e nemici,  
mi hanno assalito per divorarmi,

essi stessi hanno vacillato e sono caduti.

Se un esercito si accampasse contro di me,

il mio cuore non avrebbe paura;

se infuriasse la battaglia contro di me, anche allora sarei fiducioso.

Una cosa ho chiesto al Signore, e quella ricerco:

abitare nella casa del Signore tutti i giorni della mia vita,

per contemplare la bellezza del Signore, e meditare nel suo tempio.

Poiché egli mi nasconderà nella sua tenda in giorno di sventura,

mi custodirà nel luogo più segreto della sua dimora,

mi porterà in alto sopra una roccia.

O Signore, ascolta la mia voce quando t'invoco;

abbi pietà di me, e rispondimi.

Il mio cuore mi dice: «Cercate il mio volto!».

Io cerco il tuo volto, o Signore.

Non nascondermi il tuo volto, non respingere con ira il tuo servo;

tu sei stato il mio aiuto; non lasciarmi,

non abbandonarmi, o Dio della mia salvezza!

Qualora mio padre e mia madre mi abbandonino,

il Signore mi accoglierà.

O Signore, insegnami la tua via, guidami per un sentiero dritto,

a causa dei miei nemici.

Spera nel Signore! Sii forte, il tuo cuore si rinfanchi;

sì, spera nel Signore!

Gloria...

*Appunti personali, intuizioni spirituali, “gemiti inesprimibili” (cfr Romani 8,26) facendo gli Esercizi spirituali.*

---

---

---

4. I nostri sensi illumina,  
fervor nei cuori infondici;  
rinvigorisci l'anima  
nei nostri corpi deboli.

5. Dal male tu ci libera,  
serena pace affrettaci;  
con te vogliamo vincere  
ogni mortal pericolo.

6. Il Padre tu rivelaci  
e il Figlio, l'Unigenito;  
per sempre tutti credano  
in te, divino Spirito. Amen.