

S. Ignazio 2

S. Ignazio il santo delle esperienze umane viste alla luce delle grazie interiori che Dio dona



S. Ignazio

Per poter fare gli Esercizi spirituali è necessaria mutua fiducia e collaborazione tra Chi da gli Esercizi e chi li fa. Ma noi viviamo oggi rapporti tra persone **avvelenati** da incomprensioni ed accuse. Spesso troviamo persone, che vivono **a modo loro**. Pensano **a modo loro**. Se qualcuno cerca di far capire loro qualcosa, si attestano a difesa di ciò che pensano loro.

Con dette persone, le comunicazioni non sono possibili, e quindi non è possibile fare gli Esercizi. Per questa S. Ignazio ci invita a prendere atto di un presupposto preliminare. **Se non ci si trova concordi** e non lo si assume a base di tutto il proprio rapporto interpersonale, è inutile fare gli Esercizi. **Non si concluderebbe a nulla di costruttivo**. Mentre molti dispiaceri potrebbero costituire il risultato del rapporto di comunicazione **tra chi da gli Esercizi, e chi li vuol fare**.

E ne proverrebbe scandalo, in chi da Esercizi e in chi li fa.

Entrambi perderebbero fiducia **nella verità**.

Il gusto della verità ci conferma nell'orientamento necessario. Il dubbio sulla verità fondamentale ci fa star male, e ci disorienta, ci espone al male e ci indebolisce.

22] PRESUPPOSTO.

Per maggiore aiuto e vantaggio, sia di chi propone sia di chi fa gli esercizi spirituali, è da presupporre che un buon cristiano deve essere propenso a difendere piuttosto che a condannare l'affermazione di un altro. Se non può difenderla, cerchi di chiarire in che senso l'altro la intende; se la intende in modo erroneo, lo corregga benevolmente; se questo non basta,

impieghi tutti i mezzi opportuni perché la intenda correttamente, e così possa salvarsi.

S. Ignazio scrisse questo presupposto **perché fece “amare esperienze” anche personali.**

Siccome insegnava dottrine spirituali, derivanti da personali esperienze, alcuni si domandavano: ma come può permettersi di fare questo: Non ha studi adeguati e insegna in materie spirituali e morali ? **Per questo fu sospettato dalla inquisizione spagnola e ne soffrì.**

Dovette trasferirsi a Parigi, dove ancora soffrì per le stesse ragioni, sebbene non gli fossero intentati processi.

S. Ignazio capì, e si mise in regola studiando e ai livelli più impegnativi. Infine si qualificò a Parigi **come Maestro**, ed allora ebbe le carte in regola, e poté fare il suo apostolato.

Nella sua autobiografia scrisse al n°50 leggiamo: “... *Si sentiva propenso a dedicarsi per un po’ di tempo allo studio, in modo da mettersi in grado di aiutare le anime... Così decise di andare a Barcellona.*”

Poi fu anche ordinato Sacerdote ed ebbe ampi riconoscimenti, **specialmente dalle massime autorità della Chiesa, oltre che da tante persone, che sperimentarono un grande aiuto per una conversione effettiva alla santità.**

A proposito di questi insegnamenti di S. Ignazio **debbo ricordare**, che Gesù stesso ha detto: “ **Vi mando come pecore in mezzo ai lupi**”.

E, poi, Gesù ha anche detto anche: “**Non mettete le cose sante dinanzi ai porci e ai cani**”. Perché ci dice ancora Gesù, “Se metterete le cose sante dinanzi a porci e a cani, i porci e i cani **calpesteranno le cose sante, e, voltandosi, aggrediranno, chi offre loro le cose sante, e li sbraneranno**”.

Quindi nel approfondire l’insegnamento di S. Ignazio, vi dobbiamo vedere il rispetto di un insegnamento di Gesù **che non ricordiamo mai abbasatnza**

Per S. Ignazio l’orientamento interiore della propria vita si basa sul celebre :

“PRINCIPIO E FONDAMENTO”. Serve per mettere ordine nella propria vita

Nota Istruttiva:

1° per mettere ordine nella propria vita è necessario mettere a **riferimento** fondamentale un principio assoluto, che sia capace, con la sua luce, di rivelare all'uomo il suo preminente valore, che l'uomo stesso ha in se stesso e nel rapporto a tutte le cose. E' quello che cercheremo di fare con le seguenti considerazioni.

2° Questo primo esercizio si fa in una particolare forma di preghiera che si chiama **considerazione**. Serve a formare in se stessi una solida "intelligenza dei valori" non solo da pensare, ma da vivere. Si prende ad oggetto di considerazione una "verità", che in questo caso è una verità di ordine naturale e filosofico.

C'è una "Causa" dell'uomo. L'uomo ha in Dio la sua ragione sufficiente, che spiega, la sua origine, la sua conservazione nell'esistenza, e la sua chiamata a un fine della sua vita?

E' una forma importante di preghiera, per consolidarsi nelle certezze interiori e dirigersi in tutte le valutazioni dell'agire in rapporto al proprio fine.

[23] PRINCIPIO E FONDAMENTO.

*”L'uomo è creato per lodare, riverire e servire Dio nostro Signore, e così raggiungere la salvezza; le altre realtà di questo mondo sono create per l'uomo e per aiutarlo a conseguire il fine per cui è creato. Da questo segue che l'uomo deve servirsene **tanto quanto lo aiutano per il suo fine, e deve allontanarsene tanto quanto gli sono di ostacolo**. Perciò è necessario **renderci indifferenti** verso tutte le realtà create (in tutto quello che è lasciato alla scelta del nostro libero arbitrio e non gli è proibito), in modo che non desideriamo da parte nostra **la salute piuttosto che la malattia, la ricchezza piuttosto che la povertà, l'onore piuttosto che il disonore, una vita lunga piuttosto che una vita breve, e così per tutto il resto, desiderando e scegliendo** soltanto quello che ci può condurre meglio **al fine per cui siamo creati.**”*



S. Ignazio in preghiera, nostro maestro

Sviluppo della Considerazione del "Principio e Fondamento"

Debbo prima di tutto cercare il mio "Riferimento fondamentale": Debbo farmi una consapevolezza reale del mio proprio essere. Sono persona umana e come tale sono **essere creato**, cioè, **fatto dal nulla** di me stesso e **dal tutto** della Onnipotenza di Dio.

Sono creato, cioè sono stato progettato, valutato, scelto, voluto, e fatto da Dio. Dio nel farmi dice con i fatti che sono ed esisto, perché valgo. Valgo per Dio e **debbo valere** per me stesso e per gli altri. E gli altri **debbono valere** per me.

Se mi vedo creato, mi vedo nel mio "valere" e nel mio "valore".

Nessuno sa il proprio grande e vero valore, se non si vede creato, e creato per amore, **da Dio Onnipotente**. Infatti, solo l'Onnipotente può creare **dal nulla**.

Se ricordo ed approfondisco la conoscenza di me stesso come di essere creato, **cresce in me** l'apprezzamento per me stesso e l'apprezzamento di Dio, che mi ha creato. Ma si tratta di un apprezzamento **umile**, perché è **apprezzamento di un bene ricevuto**, che impegna ad essere grati, e non esalta chi, si approfondisce, nell'orgoglio di se stessi.

Per tutto questo **debbo assumere a riferimento fondamentale**, del mio e del nostro essere, e della mia e della nostra realtà personale, **il fatto che la persona umana è creata per lodare, riverire e servire Dio nostro Signore**.

Lodare, significa **apprezzare Dio invisibile nell'uomo visibile**, lodando ed apprezzando l'uomo, perché creato da Dio, e, quindi, per il suo essere generato da Dio Padre: e, quindi ancora, apprezzando, me uomo ed ogni uomo, indipendentemente dal suo fare e dai suoi possessi. **Questo riferimento fondamentale deve essere ricordato e vissuto in modo da motivare in me la stima**, l'apprezzamento, la benevolenza verso l'uomo e verso tutti gli uomini. Dio va lodato in Se stesso, perché Amore beneficente, ma va, anche ed ugualmente, lodato nel nostro stesso essere.

Riverire e rispettare Dio ha la sua ragione assoluta nel fatto che la persona umana **ha il suo sviluppo ed il suo bene, tutto e soltanto, nel conformarsi al progetto divino**: progetto che, in ogni uomo, in lui stesso, e nel complesso di tutte le generazioni umane, è stato visto, da Dio, **buono, bello ed apprezzabile**.

Servire Dio significa che Dio, **va compreso e condiviso nel Suo amore verso la persona creata a "Sua Immagine e Somiglianza"**. Servire Dio comporta più profondamente consentire a Dio di essere vissuto nella mia propria persona, da Dio creata, perché mi sento impegnato, in tutti i rapporti alle cose e in tutte le relazioni alle persone, a dover condividere e a dover partecipare le idee, gli scopi, le azioni, i comportamenti, e i sentimenti che le Persone Divine vivono in Se stesse. In linea col "Fine della vita" si collocano in linea coerente anche tutti i fini immediati e secondari della vita, non escluse le gratificazioni, i piaceri onesti, gli interessi culturali e i divertimenti sani.

La persona umana, **che ignora Dio, perde il senso di se stessa** non sa più di valere e perde anche la capacità di percepire il valore della persona altrui. Tutte le creature dell'universo sono create per la persona umana, unica creatura capace di autocoscienza, di autodeterminazione libera e di scegliere gli scopi delle proprie azioni e dei propri comportamenti e di rendere felice o tormentata la propria vita.

La scelta della persona umana al bivio della vita si presenta così:

L'uomo **deve dunque scegliere tra due poli affettivi: o la relazione alle persone da amare e valorizzare o il possesso delle cose utili da preferire alle persone.**

La relazione alle persone da amare è la scelta di Dio nei suoi rapporti di amore tra le persone divine stesse e **verso gli uomini**. Chi vuole realizzarsi come Immagine e Somiglianza di Dio **deve orientarsi in questa scelta** e deve crescere restando ad essa fedele. E' la scelta giusta che mi conforma a Dio e mi consolida nei rapporti di amicizia, di fraternità e di Santità.

Produce rapporti paradisiaci sin da questa vita.

Preferire il possesso delle cose e del denaro produce **il disprezzo delle persone** e dei rapporti affettivi con esse. **Produce anche** l'isolamento di se stessi dagli altri, **la rivalità, il prevalere perverso sugli altri, l'incattivimento proprio e talvolta reciproco: produce l'inferno.**

Tutte le cose della creazione vanno invece possedute ed usate **tanto quanto** giovano alla persona propria ed altrui. E tanto **vanno rimosse** e sacrificate quanto ci impediscono di relazionarci come persone che valorizzano le persone, quelle umane e Quelle divine.

Bisogna quindi moderare e regolare il proprio attaccamento alle cose, lasciando il possesso di qualsivoglia cosa, per non rompere il rapporto di rispetto e di valorizzazione della persona altrui, nel rispetto della quale valorizzo anche me stesso e induco gli altri a valorizzare me stesso.

Per vivere la scelta fondamentale e giusta debbo **tenere sempre presente il fine** della vita che è il lodare e ringraziare Dio e quanti vivono in se stessi l'Immagine e Somiglianza di Dio.

Più lodo e più ringrazio Dio e gli uomini, più cresce in me la valorizzazione dei doni ricevuti e di coloro che donano. Più cresce anche la valorizzazione del mio donare e della mia persona. La solitudine viene superata dalle comunicazioni in crescita, verso Dio e verso gli uomini.

Bisogna assolutamente tenere presente il **"Fine" della propria vita**, come chi viaggia deve tenere sempre presente la meta verso cui deve andare. Nel proseguimento del grande "Fine della vita" si collocano in linea coerente anche tutti i fini immediati e secondari della vita, non escluse le gratificazioni, i piaceri onesti, gli interessi culturali e i divertimenti sani.

Più fondatamente e motivatamente lodo e ringrazio Dio e gli uomini, più cresco e vivo nel presente e verso il futuro, temporale ed eterno.

Restano due impegni prioritari: vigilare sulla propria sensibilità, per non assecondare attacchi possessivi e schiavizzanti alle cose, facendosi saggiamente indifferenti alle loro lusinghe.

Determinarsi a crescere nel desiderio di lodare, riverire e servire Dio, quanto più, tanto meglio.



S. Ignazio ebbe luce da Dio **per capire a 27 anni** di età che per orientare la vita e non perderla è necessario sapere che **l'uomo ha un fine per cui la vita gli è stata donata**

E l'uomo deve realizzare detto fine per realizzare se stesso e **per salvarsi l'anima nel suo passaggio alla vita eterna a cui è destinato.**

E' certamente necessario **sapere** di essere stato creato al detto fine, ma è anche e soprattutto **necessario vivere in modo da realizzare il fine per cui si è stati creati.**

S. Ignazio visse intensamente ciò che credeva. Oggi molte persone, se pur credono, credono **pensando e non vivendo. A. Ignazio è un esempio istruttivo ed incoraggiante.** Ci dice **con la sua parola** ciò che ci è necessario sapere e credere. E con la sua vita vissuta ci fa vedere **come debbono essere intensamente vissute** le cose che, con la grazia di Dio, ci è concesso di sapere e di credere.

In base a detto **“principio e fondamento”**, dobbiamo **farci ed essere** uomini risoluti, capaci di scelte buone e, prima di tutto, capaci di scegliere in vista ed in rapporto al nostro fine ultimo: quello realizzando il quale, **ci realizziamo come persona, e ci salviamo l'anima.**

Rifletti: Devi esser cosciente del fine per cui sei stato creato.

Devi lodare Dio per tutto il creato.

Devi riverire e rispettare Dio, in tutte le espressioni della vita e devi ringraziare Dio **per tutti i doni della tua vita.**

Devi servire Dio, non facendo servizi a Dio di cui Dio non ha bisogno, osservando i Comandamenti di Dio,

per cui ti puoi atteggiare come “Immagine di Dio” in tutti i rapporti della vita.



S. Ignazio accompagna un suo esercitante

Il fine è necessario per decidere un viaggio, per intraprendere un lavoro, per progettare un affare, **per organizzare la convivenza civile e le leggi.**

Il fine è necessario per orientare la vita.

Quello che la meta è per il viaggio, quello che lo stipendio è per la vita di lavoro, quello che il “Bene comune” è per il convivere organizzato e per la legge, il fine è per la vita.

Chi non ha coscienza del fine, non può orientare la vita.

S. Ignazio si accorse che c'era una fine della vita a 26 anni.

Ed io ? E tu ?

Preso coscienza del “Fine, bisogna esercitarsi” per orientarsi verso il **fine**.

Bisogna memorizzare il fatto del fine che occupa tutto il nostro futuro definitivo.

Per memorizzare, **bisogna**, temere quella inconsapevolezza

per cui neppure pensavamo di avere un “Fine”, e siamo vissuti disorientati.

Bisogna fare presente a se stessi il fine stesso, ripetendoselo spesso. 100 volte in un giorno e per un giorno.

Per conseguire il fine bisogna fortemente volerlo, e per volerlo fortemente, bisogna farlo fortemente. E per “memorizzare” fortemente bisogna decidere di ripeterselo molte volte, e farlo.

Ricordiamo che bisogna tenere presente il fine **per salvarsi l'anima**.

E' anche S. Ignazio **che l'ha scoperto** nella sua vita e **ce lo dice** con zelo appassionato.

Nota bene ! Ricorda che S. Ignazio alterò i suoi comportamenti **da sembrare agli altri**, in qualche tempo, quasi “un folle”, *pur di dirigere al fine la propria vita*.

Dovette alterare i suoi rapporti con la famiglia e con i conoscenti, perché credette di dover fare sul serio.

Per non trascurare il fine bisogna **pagare ogni prezzo**, *perché senza dirigere la propria vita, si nega a Dio la gloria dovuta come a somma Maestà*, e ci si perde l'anima. Ma è da folli compromettere tutto, per salvarsi l'anima ?



Devi sapere che S. Ignazio propone nel “Principio e Fondamento” uno dei suoi metodi per esercitarsi. E un modo di pregare e si chiama “Meditazione” o “Considerazione”. **Quando rifletti sul testo del**

“Principio e Fondamento” tu fai una meditazione o considerazione. Rifletti su verità fondamentali che servono ad orientare il tuo pensiero, i tuoi ragionamenti e i principi razionali che ti guidano verso Dio. S. Ignazio spiegando che cosa sono gli Esercizi Spirituali aveva detto:

[1] Annotazioni per dare una prima idea degli esercizi spirituali che seguono, e per aiutare sia chi li deve proporre sia chi li deve fare.

[1] 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.**

[2] 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 gliela 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.**

[3] 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.



E' importante saper meditare, e meditare su principi che orientino, giacché possiamo anche meditare su principi o fatti che ci disorientano. Detta meditazione o considerazione serve per inquadrare la nostra razionalità verso una visione completa e onnicomprensiva di tutta la nostra realtà. Ma serve anche per imparare a destare affetti corrispondenti.

Attenzione gli affetti condizionano i pensieri e la “istintualità” umana. Se non ci formiamo ad affetti sani basati su una sana razionalità e razionalizzazione di tutti i nostri rapporti, noi ci dissestiamo completamente. Ma se, al contrario, **noi ci formiamo ad affetti sani, basati su una sana razionalità e razionalizzazione di tutti i nostri rapporti, noi ci orientiamo completamente e bene.**

Il principio e fondamento deve essere acquisito in una profonda convinzione e convincimento personale. Bisogna riflettere dinanzi a Dio, e farsene una fondamentale ragione di vita, con cui poi illuminare tutte le scelte della vita.

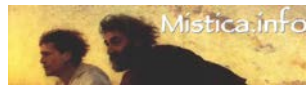
S. Ignazio insiste **nel chiedere ogni impegno**. E dice:

“[6] 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].”**

Chi non si applica, rinuncia a farsi uomo capace di decisioni risolte e buone. Rinuncia a esperienze di Dio che sono alla base della vita e della consolazione della vita.



Le Addizioni menzionate da S. Ignazio sono consigli dati a chi si esercita per applicarli. Eccoli nel testo degli esercizi:



Le Addizioni sono consigli per essere davvero risoluti

[73] ADDIZIONI PER FARE MEGLIO GLI ESERCIZI E PER TROVARE PIÙ FACILMENTE QUELLO CHE SI DESIDERA.



Giuseppe Veruggio, S. Ignazio Maggiore Apostolo, Chiaro (1812)

Prima addizione. Dopo essermi coricato, sul punto di addormentarmi, per la durata di un'Ave Maria, penserò a che ora devo alzarmi e a che scopo, e richiamerò sinteticamente l'esercizio che devo fare.

Nota bene ! Questo consiglio ha un grande valore psicologico e dimostra come si sia capaci di dare valore grande a ciò che ha valore grande.

[74] Seconda addizione. Appena sveglio, senza distrarmi con altri pensieri, rivolgerò subito l'attenzione a quello che devo contemplare nel primo esercizio della mezzanotte. Mi sforzerò di provare vergogna per i miei tanti peccati, proponendomi qualche esempio, come quello di un cavaliere che si trova alla presenza del re e di tutta la sua corte, pieno di vergogna e di umiliazione per averlo offeso gravemente, pur avendo prima ricevuto da lui molti doni e molti favori. Così pure, nel secondo esercizio mi immaginerò come un grande peccatore incatenato, sul punto di comparire, stretto in catene, davanti al sommo ed eterno Giudice; mi proporrò l'esempio dei carcerati che, incatenati e ormai degni di morte, compaiono davanti al giudice terreno. Mi vestirò trattenendomi in questi o in altri pensieri, secondo l'argomento della meditazione.

Attenzione ! S. Ignazio con molta verità, saggezza ed esperienza, cercava di motivarsi **non solo razionalmente, ma anche emotivamente, affettivamente e sensibilmente.**

Bisogna molto odiare ciò che ci nuoce e che ci nuoce moltissimo.

Ciò che ci può mettere in una situazione quale quella di coloro che vivono: senza Dio e contro Dio e che può obbiettivamente dannare chi si pone in tali situazioni, deve essere obbiettivamente e fortemente temuto.

Oggi molti credono che sia utile non pensare a queste responsabilità ed incorrono nel peggio. Anche al tempo di S. Ignazio molti pensavano in questo modo e si accecarono sulle maggiori responsabilità della vita. Ed anche S. Ignazio pensò così fino a 26 anni. Ma, poi, ci ripensò e si preoccupò della sua situazione. E noi che posizione pigliamo ?

A me sembra giusto responsabilizzarmi su fatti così determinanti. E se voglio responsabilizzarmi davvero, debbo, anche sensorialmente atterrirmi, e quanto più tanto meglio. Perché debbo assolutamente salvarmi.

[75] Terza addizione. Per la durata di un Padre nostro, starò in piedi a un passo o due dal posto dove sto per contemplare o meditare: volgendo in alto la mente e pensando che Dio nostro Signore mi guarda e cose simili, farò un atto di riverenza o di umiltà.

Attenzione ! Non posso presentarmi dinanzi alla maestà di Dio, se non ponendomi nel maggior rispetto di Dio che riesca ad impormi.

[76] Quarta addizione. Incomincerò la contemplazione o in ginocchio, o prostrato per terra, o disteso con il volto verso l'alto, o seduto, o in piedi, cercando sempre quello che voglio. Terrò presenti due cose: la prima che, se trovo quello che voglio stando in ginocchio, non cambierò posizione; lo stesso se lo trovo stando prostrato, e così via; la seconda che, dove troverò quello che voglio, lì mi fermerò, senza aver fretta di passare oltre, finché non ne sia pienamente soddisfatto.

Attenzione ! Ricordiamo il principio ignaziano: **ciò che sento psichicamente debbo sentire anche fisicamente, perché in questo modo lo pongo sul piano delle realtà obbiettive più impegnative** e così facendo lavoro seriamente per rispettare davvero Dio.

[77] Quinta addizione. Dopo aver finito l'esercizio, per un quarto d'ora, stando seduto o passeggiando, esaminerò come mi è andata la contemplazione o la meditazione: se è andata male, cercherò la causa da cui questo deriva e, dopo averla individuata, me ne pentirò per emendarmi in avvenire; se è andata bene, ringrazierò Dio nostro Signore e un'altra volta farò allo stesso modo.

Attenzione ! S. Ignazio chiede rigorosi controlli e sforzo **per trovare le cause nascoste** di ciò che **debbo e voglio** correggere. Questo impegno che può sembrare un po' eccessivo, dipende dal fatto che S. Ignazio si pone anche psicologicamente, ma soprattutto moralmente come l'uomo del fine. E fa bene. Lui pensa che se voglio davvero il fine, debbo volere anche i mezzi necessari al fine. E ha ragione. Ma io sono anche io uomo del fine e della piena responsabilità ? Lo sono come Lui ? S. Ignazio suppone che se non si è come Lui, non si debbono fare gli Esercizi, perché gli Esercizi stessi resterebbero svuotati, da disimpegno di chi ama essere "scansafatica".

[78] Sesta addizione. Eviterò di pensare a cose piacevoli o liete, come il paradiso o la risurrezione, perché ogni pensiero di gioia o di letizia impedisce di sentire pena, dolore e lacrime per i peccati. Mi ricorderò invece che voglio sentire dolore e pena, pensando piuttosto alla morte e al giudizio.

[79] Settima addizione. Mi priverò totalmente della luce, chiudendo le imposte e le porte mentre sono in camera, tranne che per recitare l'ufficio divino, leggere e mangiare.

[80] Ottava addizione. Eviterò di ridere e di dire cosa alcuna che provochi il riso.

[81] Nona addizione. Terrò gli occhi bassi, tranne che nel ricevere la persona con cui devo parlare e nel congedarla.

Attenzione ! Come ben si vede tutte queste precedenti "Annotazioni" trovano la loro ragion d'essere nella volontà di impegnarsi sul serio, **senza distrazioni**.

[82] Decima addizione. Riguarda la penitenza, che si divide in interna ed esterna. La penitenza interna consiste nel dolersi dei propri peccati, con il fermo proposito di non commettere più né questi né altri. La penitenza esterna, che è frutto della prima, consiste nel castigarsi dei peccati commessi e si pratica soprattutto in tre modi.

Attenzione ! S. Ignazio ci impartisce un ulteriore insegnamento importante **per cautelarci**, data la importanza delle cose che dobbiamo dire e **che dobbiamo far capire bene, perché, a parte il fatto che bisogna sempre far capire bene le cose, dobbiamo considerare che le cose di cui parliamo negli Esercizi sono cose non nostre e che possono interessare i rapporti tra la persona a cui parliamo con Dio.**



