

Apostolato della Preghiera

6 maggio 2021

In questo incontro commenteremo alcune delle 'addizioni' (Sant'Ignazio le chiama così) che nel libretto degli *Esercizi spirituali* vanno dal numero 73 al numero 82. Dell'ultima abbiamo già parlato nell'incontro precedente, quando abbiamo affrontato il tema della penitenza.

A che servono le addizioni? Sant'Ignazio stesso lo esplicita: «per fare meglio gli esercizi e per trovare meglio ciò che si desidera»: quindi l'ottimizzazione della preghiera e dei suoi frutti, «chiedere quello che voglio».

Le prime due riguardano la preparazione alla preghiera che potremmo chiamare 'remota'. Se ci ricordiamo, abbiamo già esaminato come si entra nella preghiera, anche con esempi molto pratici. Ora approfondiamo ulteriormente. Leggiamo il testo e poi commentiamo.

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

[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.

La seconda addizione fa riferimento alla «meditazione con le tre potenze sul primo, secondo e terzo peccato» e a quella «dei peccati», gli esempi sono in linea con l'argomento che verrà sviluppato nella preghiera.

La terza riguarda ancora la preparazione alla preghiera, quella 'prossima'.

[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.

La quarta addizione tratta il tema della posizione del corpo.

[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.

Vorrei fermare la vostra attenzione sullo 'scopo' della preghiera, cioè «se trovo ciò che voglio». Le condizioni esterne, quelle dell'ambiente e del corpo, e interne, quelle dell'orante, i pensieri, sono finalizzate al raggiungimento dello scopo. Lo scopo si può raggiungere in tanti modi e in alcuni luoghi, anziché altri, della preghiera (luoghi teologici, s'intende). Non importa esplorare tutte le possibilità. Pensiamo all'immagine patristica della grazia di Dio come una fonte continua d'acqua che noi non siamo in grado di esaurire.

La quinta addizione concerne la valutazione della preghiera.

[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.

Anche di questo abbiamo già parlato, ma vorrei tornarvi sopra sottolineando che la preghiera, come ogni attività umana (è un uomo, una donna che prega), può essere valutata.

La sesta, la settima, l'ottava e la nona addizione riguardano gli accorgimenti da prendere per pregare con maggior frutto sulla base dell'oggetto della preghiera.

[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.

Ricordiamoci che le addizioni nel testo degli *Esercizi* si trovano all'interno della prima settimana, dedicata alla meditazione sul peccato in generale, sui peccati personali e sull'inferno.

In quarta settimana, dedicata alla risurrezione, a riguardo delle addizioni, Sant'Ignazio dà le seguenti istruzioni, che modificano le addizioni sulla base del mistero contemplato.

[229] Quarta nota. In questa quarta settimana, fra le dieci addizioni, si devono modificare la seconda, la sesta, la settima e la decima.

La seconda: appena sveglio, mi ricorderò la contemplazione che sto per fare, volendo gioire e allietarmi per la grande gioia e letizia di Cristo nostro Signore

[221]. La sesta: richiamerò alla memoria e penserò cose che suscitano piacere, letizia e gioia spirituale, come per esempio il paradiso.

La settima: procurerò di valermi della luce o delle opportunità della stagione, come il fresco d'estate e il sole e il riscaldamento d'inverno, in quanto penso o prevedo che mi può essere utile per gioire nel mio Creatore e Redentore.

La decima: invece della penitenza, osserverò la temperanza e il giusto mezzo, a meno che non vi sia obbligo di digiuno o di astinenza comandati dalla Chiesa; questi infatti si devono sempre osservare, se non c'è un legittimo impedimento.

Gli accorgimenti per pregare meglio, cioè con più frutto, comprendono in successione: i pensieri e i sentimenti che devono accompagnare la preghiera, la cura dell'ambiente che influisce sulla preghiera, la custodia dei sensi per favorire il raccoglimento ed evitare la distrazione.

La decima e ultima addizione riguarda la penitenza che è stata oggetto dell'incontro di marzo.

[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.

Qual è il senso delle addizioni?

La preghiera è una cosa molto seria e più che seria: la preghiera è indispensabile ed essenziale, è il tutto poiché ci mette in comunione con il Signore che è la nostra vita. Se vogliamo che essa porti frutto nella nostra vita, dobbiamo circondarla di ogni cura, per quanto sta in noi. Sant'Ignazio ci ricorda che dalla preghiera va bandita ogni superficialità e pressapochismo.