

Il ritmo delle contemplazioni

1° giorno	1ª contemplazione (incarnazione)
2° giorno	2ª contemplazione (natività)
3° giorno	3ª contemplazione (prima ripetizione)
4° giorno	4ª contemplazione (seconda ripetizione)
5° giorno	5ª contemplazione (applicazione dei sensi)
6° giorno	1ª contemplazione (presentazione al tempio)
7° giorno	2ª contemplazione (fuga in Egitto)
8° giorno	3ª contemplazione (prima ripetizione)
9° giorno	4ª contemplazione (seconda ripetizione)
10° giorno	5ª contemplazione (applicazione dei sensi)
11° giorno	1ª contemplazione (Nazaret)
12° giorno	2ª contemplazione (perdita e ritrovamento al tempio)
13° giorno	3ª contemplazione (prima ripetizione)
14° giorno	4ª contemplazione (seconda ripetizione)
15° giorno	5ª contemplazione (applicazione dei sensi)

Essere Luce

Da questo punto in poi Ignazio vuole condurre la persona che contempla a esercitare la "sensibilità spirituale", quella dell'uomo nuovo in Cristo. Entrando in relazione con Gesù e Maria, partecipando della loro sensibilità, l'esercitante impara a ri-conoscere (sentire e gustare) Dio in sé e fuori di sé, nell'altro e insieme con l'altro.

Nella "relazione sensibile" con Gesù e Maria l'esercitante impara a trovare Dio nella "sua" anima. Nella reciproca inabitazione, raggiunta attraverso l'esercizio dei sensi nella loro dimensione più interna, la sensibilità dell'esercitante diventa capace con sempre maggiore immediatezza di amare, sentire, trovare Dio e compiere la sua volontà.

La contemplazione, che raggiunge il suo vertice nell'esercizio dei sensi, è una relazione di unità tra colui che contempla e colui che è contemplato. Essi stanno quindi come il Padre e il Figlio. Il "frutto" che si ricava è quindi Spirito Santo, Gesù in me ed io in lui, l'uomo nuovo che tutto ricapitola in sé, che tutto *sente in sé*.

Potremmo dire quindi che l'esperienza spirituale per Ignazio è un sentire che discerne se stesso ed elegge in se stesso ciò che è riconosciuto come volontà del Padre.

Attraverso la contemplazione e l'esercizio dei sensi, il "sentire di Dio" diventa il "mio sentire". In Gesù, da me conosciuto con i sensi nello Spirito, io e il Padre sentiamo e operiamo come uno (cf. Gv 10, 30; 1 Cor 6, 17).

Sensi umani, dell'immaginazione e spirituali. Sensi che entrano in relazione con l'umanità e la divinità di Cristo. Proiettando i propri sensi *fuori* di sé in Cristo, la persona che contempla si apre e si dispone a ricevere la divinità, o meglio e in più, a lasciar manifestare lo Spirito Santo che già è *in* lei.

Contemplando Cristo, applicando alla sua persona i suoi sensi, entrando cioè in una "relazione sensibile" con la Luce incarnata, l'esercitante è condotto, dentro i suoi sensi e con i suoi sensi, cioè con tutta la sua persona, a essere Luce e in quella Luce a vedere Dio in tutto, capace di sentire e compiere la volontà di Dio.

Leggi l'esperienza di Ignazio (*Autobiografia*, nn. 27-31).

«Esercizi spirituali» di sant'Ignazio di Loyola
SECONDA SETTIMANA > PRIMO/TERZO GIORNO [101-134]

PRIMO GIORNO

[101] La prima contemplazione è sull'incarnazione. Comprende la preghiera preparatoria tre preludi, tre punti e un colloquio
Lc 1, 26-38; Mt 1, 18-25

La consueta **preghiera preparatoria**.

[102] Il **primo preludio** è richiamare la storia del mistero che devo contemplare: come le tre divine Persone osservano tutta la superficie o rotondità di tutto il mondo piena di uomini; come, vedendo che tutti scendevano all'inferno, decidono nella loro eternità che la seconda Persona si faccia uomo, per salvare il genere umano; e così, giunta la piechezza dei tempi, inviano l'angelo san Gabriele a nostra Signora.

[103] Il **secondo**: composizione vedendo il luogo. Qui sarà vedere la grande capacità e rotondità del mondo, dove vivono tante genti tanto diverse; allo stesso modo, poi, in particolare la casa e le stanze di nostra Signora nella città di Nazaret, nella provincia di Galilea.

[104] Il **terzo**: domandare quello che voglio. Qui sarà chiedere conoscenza interiore del Signore, che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua.

[106] Il **primo punto** è vedere le persone, le une e le altre.

Primo, quelle della faccia della terra, in tanta diversità tanto nei vestiti quanto nei gesti: alcuni bianchi e altri neri, alcuni in pace e altri in guerra, alcuni che piangono e altri che ridono, alcuni sani e altri infermi, alcuni che nascono e altri che muoiono, ecc.;

secondo, vedere e considerare come le tre Persone divine, sedute sul loro soglio regale o trono di sua divina maestà, guardano tutta la superficie ricurva della terra, e tutte le genti in tanta cecità, e come queste muoiono e scendono nell'inferno;

terzo, vedere nostra Signora e l'angelo che la saluta e riflettere per ricavare frutto da tale vista.

[107] Il **secondo**: udire quello che dicono le persone sulla faccia della terra, come cioè parlano tra loro, come giurano e bestemmiano, ecc.;

similmente quello che dicono le Persone divine, cioè: "Facciamo la redenzione del genere umano", ecc.;

e poi quello che dicono l'angelo e nostra Signora; e dopo riflettere, per ricavare frutto dalle loro parole.

[108] Il **terzo**: osservare poi quello che fanno le persone sulla faccia della terra, così come ferire, ammazzare, andare all'inferno, ecc.;

similmente quello che fanno le Persone divine, operando cioè la santissima incarnazione, ecc.;

allo stesso modo quello che fanno l'angelo e nostra Signora, cioè l'angelo che svolge il suo ufficio di messaggero, e nostra Signora si umilia e rende grazie alla divina maestà;

dopo, riflettere per ricavare qualche frutto da ciascuna di queste cose.

[109] Infine si deve fare un **colloquio**, pensando a quello che devo dire alle tre Persone divine, o al Verbo eterno incarnato, o alla Madre e Signora nostra, chiedendo, secondo quello che sentirò in me, di seguire e imitare di più il Signore nostro, appena incarnato; dire un Pater noster.

[110] La seconda contemplazione è sulla natività.

Lc 2, 1-20

La stessa **preghiera preparatoria**.

[111] Il **primo preludio** è la storia. Qui sarà ricordare come da Nazaret partirono nostra Signora incinta di quasi nove mesi, seduta, come si può piamente meditare, in groppa a un'asina, e Giuseppe e un'ancella, conducendo un bue, per andare a Betlemme a pagare il tributo che Cesare impose in tutte quelle terre.

[112] Il **secondo** è la composizione vedendo il luogo. Qui sarà vedere, con la vista dell'immaginazione, la strada da Nazaret a Betlemme, considerando la lunghezza, la larghezza, e se tale cammino sia piano o se per valli o pendii; similmente, osservando il luogo o grotta della natività, vedere quanto sia grande, piccolo, basso, alto, e come era sistemato.

[113] Il **terzo** sarà lo stesso e con la stessa forma della precedente contemplazione.

[114] Il **primo punto** è vedere le persone: vedere cioè nostra Signora e Giuseppe e l'ancella e il bambino Gesù, dopo che è nato; facendomi io poverello e indegno servitorello che li guarda, li contempla e li serve nelle loro necessità come se fossi presente, con ogni possibile rispetto e riverenza; e dopo riflettere in me stesso per ricavare qualche frutto.

[115] Il **secondo**, osservare, notare e contemplare quello che dicono; e, riflettendo in me stesso, ricavare qualche frutto.

[116] Il **terzo**, guardare e considerare quello che fanno, com'è camminare e darsi da fare perché il Signore venga a nascere in somma povertà e, dopo tante sofferenze di fame, sete, caldo e freddo, ingiurie ed oltraggi, muoia in croce. E tutto questo per me. Poi, riflettendo, ricavare qualche frutto spirituale.

[117] Terminare con un **colloquio**, come nella precedente contemplazione, e con un Pater noster.

[118] La terza contemplazione sarà una ripetizione

del primo e secondo esercizio

Dopo la **preghiera preparatoria** e i **tre preludi** si farà la ripetizione del primo e secondo esercizio, notando sempre alcune parti più importanti, dove la persona abbia sentita qualche conoscenza, consolazione o desolazione, facendo alla fine anche un colloquio e dicendo un Pater noster.

[120] La quarta contemplazione sarà una ripetizione della prima e seconda contemplazione nella medesima maniera in cui si fece nella precedente ripetizione.

[121] La quinta contemplazione sarà un applicare i cinque sensi

sopra la prima e seconda contemplazione.

Dopo la **preghiera preparatoria** e i **tre preludi**, giova ripercorrere con i cinque sensi dell'immaginazione la prima e seconda contemplazione, nel modo seguente:

[122] Il **primo punto** è vedere le persone con la vista immaginativa, meditando e contemplando in particolare le circostanze in cui si trovano, e ricavando qualche frutto da tale vista.

[123] Il **secondo**, udire con l'udito quello che dicono o possono dire e riflettendo in se stesso ricavarne qualche frutto.

[124] Il **terzo**, odorare e gustare, con l'odorato e con il gusto, l'infinita soavità e dolcezza della divinità dell'anima e delle sue virtù e di tutto, secondo la persona che si contempla; riflettere in se stesso e ricavarne frutto.

[125] Il **quarto**, toccare con il tatto, per esempio abbracciare e baciare i luoghi dove tali persone camminano e siedono; sempre procurando di ricavarne frutto.

[126] Si deve concludere con un **colloquio**, come nella prima e seconda contemplazione, e con un Pater noster.

SECONDO GIORNO

[132] Prendere per prima e seconda contemplazione la presentazione al tempio e la fuga come in esilio in Egitto; e su queste due

contemplazioni si faranno due ripetizioni e si applicheranno i cinque sensi su di esse, come si è fatto il giorno precedente.

Lc 2, 21-38; Mt 2, 1-18

TERZO GIORNO

[134] Contemplare come il bambino Gesù era obbediente ai suoi genitori a Nazaret, e come poi lo trovarono nel tempio; e così fare dopo le due ripetizioni e applicare i cinque sensi.

Lc 2, 39-40.52; Lc 2, 41-51