

## IGNAZIO DI LOYOLA, "Autobiografia" (nn. 97-98)

[97] Sul punto di entrare in Roma disse ai compagni che vedeva le finestre chiuse, volendo intendere che vi avrebbero incontrato molte contrarietà. Disse anche: "Dovremmo essere molto prudenti ed evitare conversazioni con donne che non siano di chiara fama". Per fare un cenno su questo argomento si può ricordare che, più avanti, il maestro Francesco [*Xavier*] fu confessore di una donna e qualche volta le faceva visita per colloqui spirituali. Costei un giorno fu trovata incinta; ma piacque a Dio che il responsabile fosse presto identificato. Qualcosa di simile accadde anche a Giovanni Codure, cioè una sua figlia spirituale fu scoperta tra le braccia di un uomo.

[98] Da Roma il pellegrino si recò a Montecassino per darvi gli Esercizi al dottor Ortiz. Vi rimase quaranta giorni durante i quali vide, un giorno, il baccelliere Hoces che entrava in cielo. Questo gli causò abbondanti lacrime e un'intensa consolazione spirituale; tanto più che vide ciò con tale chiarezza che se dicesse il contrario gli parrebbe di mentire. Da Montecassino portò con sé Francesco Estrada. Tornato a Roma riprese a lavorare al bene delle anime. Abitavano ancora alla vigna ed egli dava gli Esercizi spirituali a diverse persone contemporaneamente: una di esse stava a santa Maria Maggiore, un'altra a Ponte Sisto. Cominciarono poi le contrarietà. Michele [*Landívar, alias Navarro*] cominciò a creare noie e a parlare del pellegrino. Questi lo fece comparire davanti al Governatore, al quale prima di tutto mostrò una lettera di Michele in cui si facevano ampi elogi del pellegrino. Il Governatore interrogò Michele e giunse alla conclusione di allontanarlo da Roma. Seguirono gli attacchi di Mudarra e Barreda, i quali andavano dicendo che il pellegrino e i suoi compagni erano dovuti fuggire dalla Spagna, da Parigi e da Venezia. Ma poi, alla presenza del Governatore e del Vicario papale (a Roma in quel tempo c'era appunto il Vicario), dichiararono che non avevano sul loro conto, né quanto a vita né quanto a dottrina, nessuna accusa da fare. Il Vicario diede ordine che tutta la causa fosse messa a tacere; ma il pellegrino non si rassegnò esigendo una formale sentenza conclusiva. Questo atteggiamento non fu gradito al Vicario, al Governatore e neppure a quelli che prima gli erano favorevoli. Alcuni mesi più tardi, mentre il Papa rientrava a Roma, il pellegrino andò a parlargli a Frascati e gli espose le sue ragioni. Il Papa ne prese atto e ordinò che si pronunciasse la sentenza. Questa risultò favorevole, eccetera. In Roma, per iniziativa del pellegrino e dei compagni furono fondate alcune opere pie, quali "I Catecumeni", "Santa Marta", "Gli Orfanelli", eccetera. Il resto lo racconterò il maestro Nadal.

«Esercizi spirituali» di sant'Ignazio di Loyola  
TERZA SETTIMANA > PRIMO/TERZO GIORNO [190/208]

[190] **PRIMO GIORNO.** La prima contemplazione a mezzanotte: **come Cristo nostro Signore andò da Betania verso Gerusalemme, fino all'ultima cena** inclusa, e contiene in sé la preghiera preparatoria, tre preludi, sei punti e un colloquio.

La solita preghiera preparatoria.

[191] Il **primo preludio** è richiamare la storia. Qui è come Cristo nostro Signore da Betania inviò due discepoli a Gerusalemme, a preparare la cena, e dopo egli stesso vi andò con gli altri discepoli; e come, dopo aver mangiato l'agnello pasquale e aver cenato, lavò loro i piedi, e diede il suo santissimo corpo e prezioso sangue ai suoi discepoli, e fece loro un discorso, dopo che Giuda andò a vendere il suo Signore.

[192] Il **secondo**: composizione vedendo il luogo. Qui sarà considerare la strada da Betania a Gerusalemme, se ampia, se stretta, se piana, ecc. Similmente il luogo della cena, se grande, se piccolo, se di una maniera o di un'altra.

[193] Il **terzo**: domandare quello che voglio. Qui sarà dolore, dispiacere e confusione, perché per i miei peccati il Signore va alla passione.

[194] Il **primo punto**: vedere le persone della cena; e, riflettendo in me stesso, procurare di ricavarne qualche frutto. Il **secondo**: udire quello che dicono; e similmente ricavarne qualche frutto. Il **terzo**: osservare quello che fanno; e ricavarne qualche frutto.

[195] Il **quarto**: considerare quello che Cristo nostro Signore soffre nell'umanità, o vuole soffrire, secondo il passo che si contempla; e qui cominciare con vigoroso impegno, a dolermi, rattristarmi, piangere; e così continuare a lavorare negli altri punti che seguono.

[196] Il **quinto**: considerare come la divinità si nasconde, cioè come potrebbe distruggere i suoi nemici e non lo fa, e come lascia soffrire la santissima umanità tanto crudelissimamente.

[197] Il **sesto**: considerare come tutto questo soffre per miei peccati, ecc.; e che cosa io devo fare e patire per lui.

[198] Terminare con un **colloquio** con Cristo nostro Signore e infine con un *Pa-ter noster*.

Gv 13, 1 - 17, 26

[200] Seconda contemplazione al mattino: **dalla cena all'orto** incluso

La solita preghiera preparatoria.

[201] Il **primo preludio** è la storia. Qui sarà, come Cristo nostro Signore discese con i suoi undici discepoli dal monte Sion, dove fece la cena, per la valle di Giosafat, lasciando gli otto in una parte della valle e gli altri tre in una parte dell'orto; e, ponendosi in preghiera, suda sudore come gocce di sangue; e dopo che tre volte pregò il Padre e svegliò i suoi tre discepoli, dopo che alla sua voce caddero i nemici, e dopo che Giuda gli diede la pace e san Pietro tagliò l'orecchio a Malco e Cristo lo rimise al suo posto, arrestato come un malfattore, lo portano giù per la valle e su per il pendio alla casa di Anna.

[202] Il **secondo**: vedere il luogo. Qui sarà considerare la strada dal monte Sion alla valle di Giosafat, e similmente l'orto, se lungo, se largo, se di una maniera, se di un'altra.

[203] Il **terzo** consiste nel domandare quello che voglio, quello che è propriamente da domandare nella passione: dolore con Cristo addolorato, strazio con Cristo straziato, lacrime, intima pena di tanta pena che Cristo soffrì per me.

Mt 26, 1-46

[208] IL **SECONDO GIORNO**, a mezzanotte: **contemplazione dall'orto alla casa di Anna** inclusa, e al mattino **dalla casa di Anna alla casa di Caifa** inclusa; e poi le due ripetizioni e l'applicare i sensi, secondo ciò che sta già detto.

Gv 18, 1-23

Gv 18, 24-27

IL **TERZO GIORNO**, a mezzanotte: **dalla casa di Caifa a Pilato** incluso, e al mattino **da Pilato a Erode** incluso, e poi le ripetizioni e i sensi, nella forma già detta.

Gv 18, 28-40

Lc 23, 6-11

## [210] REGOLE PER ORDINARSI NEL MANGIARE PER L'AVVENIRE

La **prima** regola. Dal pane conviene astenersi meno, perché non è cibo sul quale l'appetito suole essere tanto disordinato o su cui la tentazione insista, come negli altri cibi.

[211] La **seconda**. Circa il bere, l'astinenza sembra più conveniente che circa il mangiare il pane; pertanto si deve molto considerare quello che giova, per ammetterlo, e quello che fa danno per eliminarlo.

[212] La **terza**. Circa gli altri cibi, si deve osservare una maggiore e più completa astinenza; perché in questo campo l'appetito è più incline a disordine e la tentazione è più insistente; e così l'astinenza nei cibi per evitare disordine si può tenere in due modi: uno, abituandosi a mangiare cibi grossolani; l'altro, se delicati, in piccola quantità.

[213] La **quarta**. Facendo attenzione a non cadere in infermità, quanto più la persona toglierà dal conveniente, più presto giungerà al giusto mezzo da tenere nel mangiare e nel bere, per due ragioni: la prima perché, aiutandosi e disponendosi così, sentirà molte volte di più le interne cognizioni, consolazioni e divine ispirazioni, mediante le quali le sarà indicato il (giusto) mezzo che le conviene; la seconda, se in tale astinenza la persona si vede debilitata nel fisico e meno disposta per gli esercizi spirituali, facilmente potrà giudicare quello che più conviene al suo sostentamento corporale.

[214] La **quinta**. Durante il pasto, la persona faccia conto di vedere Cristo nostro Signore che mangia con i suoi apostoli, e come beve, come guarda, come parla; e procuri di imitarlo. Di modo che l'attenzione sia occupata principalmente nella considerazione di nostro Signore e secondariamente nel sostentamento del corpo; perché così si raggiunga una maggiore armonia e ordine nel modo di comportarsi e di governarsi.

[215] La **sesta**. Durante il pasto, un'altra volta si può fare un'altra considerazione, o sulla vita dei santi o su qualche pia contemplazione o su qualche attività spirituale da fare; perché, con l'attenzione concentrata su queste cose, si sentirà minore gusto e soddisfazione nel mangiare.

[216] La **settima**. Bisogna evitare che l'animo sia tutto intento a quello che si mangia, e che uno mangi in fretta spinto dall'appetito; al contrario bisogna avere padronanza di sé, sia nel modo di mangiare sia nella quantità.

[217] L'**ottava**. Per evitare disordine, giova assai che, dopo pranzo o dopo cena, o in altra ora in cui non senta appetito di mangiare, la persona determini dentro di sé la quantità che conviene che mangi nel prossimo pranzo o cena e così di seguito ogni giorno. Non vada oltre tale misura per nessun appetito né tentazione; anzi, per meglio vincere ogni appetito disordinato e tentazione del nemico, se è tentato di mangiare più, mangi meno.