

Ignazio di Loyola

ESERCIZI SPIRITUALI

[16] *La sedicesima*. Per questo, cioè, affinché il Creatore e Signore operi più efficacemente nella sua creatura, se per caso la tale anima è disordinatamente affezionata e incline verso una cosa, è molto conveniente muoversi, impegnando tutte le proprie forze, per arrivare al contrario di ciò a cui è male affezionata. Se, per esempio, è propensa a cercare e a ottenere un ufficio o un beneficio, non per l'onore e la gloria di Dio nostro Signore né per la salute spirituale delle anime, ma per i propri vantaggi e interessi temporali, deve affezionarsi al contrario, insistendo nelle preghiere e altri esercizi spirituali e chiedendo l'opposto a Dio nostro Signore: cioè, di non volere quell'ufficio o beneficio, né qualsiasi altra cosa, se sua divina maestà, riordinando i suoi desideri, non gli cambi la sua prima affezione; di modo che il motivo per desiderare o tenere una cosa o l'altra sia solo il servizio, l'onore e la gloria di sua divina maestà.

[23] Principio e fondamento - L'uomo è creato per lodare, riverire e servire Dio nostro Signore, e, mediante questo, salvare la propria anima; e le altre cose sulla faccia della terra sono create per l'uomo, e perché lo aiutino a conseguire il fine per cui è creato. Ne segue che l'uomo tanto deve usare di esse, quanto lo aiutano per il suo fine, e tanto deve liberarsene, quanto glielo impediscono. È perciò necessario renderci liberi rispetto a tutte le cose create, in tutto quello che è lasciato al nostro libero arbitrio e non gli è proibito; in modo che, da parte nostra, non vogliamo più salute che malattia, ricchezza che povertà, onore che disonore, vita lunga che breve, e così via in tutto il resto; solamente desiderando e scegliendo quello che più ci conduce al fine per cui siamo creati.

[40] Non dire parola oziosa; con ciò intendo, quando non giova né a me né a un altro, e neppure è diretta a tale scopo. Per cui non è mai ozioso parlare di tutto ciò che giova, o si ha intenzione di giovare all'anima propria o degli altri, al corpo o ai beni temporali; neanche quando qualcuno parla di cose estranee al suo stato, come quando un religioso parla di guerra o di commerci. Ma in tutto quello che è stato detto c'è merito se è bene ordinato, e peccato se è male indirizzato o inutilmente detto.

[47] *Il primo preludio*: composizione vedendo il luogo... la composizione consisterà nel vedere con la vista immaginativa e nel considerare la mia anima imprigionata in questo corpo corruttibile, e tutto il composto in questa valle, come esiliato, tra bruti animali. Per composto si intende anima e corpo.

[89] *La terza*, quando la persona che si esercita non trova ancora quello che desidera, come lacrime, consolazioni, ecc., spesso giova fare cambiamenti nel mangiare, nel dormire e in altri modi di fare penitenza; in modo che si vari, facendo due o tre giorni penitenza, e per altri due o tre no; perché ad alcuni conviene fare più penitenza e ad altri meno. Anche perché molte volte tralasciamo di fare penitenza mossi da amore sensuale e dal giudizio erroneo che il fisico non possa tollerarla senza notevole infermità; altre volte, al contrario, ne facciamo troppa pensando che il corpo possa tollerarla. Siccome Dio nostro Signore conosce infinitamente meglio la nostra natura, molte volte in questi cambiamenti fa sentire a ciascuno quello che conviene.

[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.

Il settimo giorno: contemplazione di tutta la passione insieme, nell'esercizio della mezzanotte e della mattina; e al posto delle due ripetizioni e dei sensi, considerare tutto quel giorno, quanto più spesso si potrà; come il corpo santissimo di Cristo nostro Signore rimase sciolto e separato dall'anima, e dove e come fu sepolto. Similmente si consideri la solitudine di nostra Signora, con tanto dolore e sofferenza; poi, dall'altra parte, quella dei discepoli.

[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.

[219] *Il primo preludio* è la storia. Qui è come, dopo che Cristo spirò in croce e il corpo rimase separato dall'anima e con esso sempre unita la divinità, l'anima beata, unita anch'essa alla divinità, discese agli inferi; da dove, dopo aver liberato le anime giuste ed essere venuto al sepolcro, risuscitato apparve alla sua benedetta Madre in corpo e in anima.

COSTITUZIONI DELLA COMPAGNIA DI GESÙ

[89] 32. Nel tempo dell'infermità, non solo si deve osservare una purissima obbedienza verso i superiori spirituali, perché governino l'anima, ma anche, con altrettanta umiltà, verso i medici del corpo e gl'infermieri, perché governino il corpo. Infatti, i primi s'adoperano per la salute perfetta dello spirito, e i secondi per la completa salute del corpo. Così pure, l'infermo deve mostrare la sua grande umiltà e pazienza, e procurare di edificare nel tempo dell'infermità quelli che lo visitano e conversano e s'intrattengono con lui, non meno di quando era perfettamente sano, a maggior gloria di Dio.

[292] 1. Com'è biasimevole l'eccessiva preoccupazione per quanto riguarda il corpo, così è lodevole la cura conveniente di conservare la salute e le forze per il servizio di Dio, e tutti la devono avere. Pertanto, quelli che s'accorgono che una cosa è loro nociva o che un'altra è necessaria quanto al vitto, alle vesti, alla dimora, all'ufficio o attività, e cose simili, sono tenuti ad informare il superiore o altri da lui designato. Si osservino però due cose: la prima, di raccogliersi in preghiera avanti di avvisare; e poi, se sentono di doverlo far presente a chi è responsabile, lo facciano. La seconda, dopo aver messo al corrente a voce o in breve per iscritto il superiore, perché non se ne dimentichi, di lasciarne a lui tutto il pensiero, pronti a riconoscere per migliore la sua decisione, senza fare obiezioni e senza insistere né personalmente né per mezzo d'altri, conceda egli o rifiuti quello che si domanda (A). Infatti, devono esser persuasi che quanto il superiore deciderà, una volta informato, sarà più utile per il servizio di Dio e per il maggior bene proprio nel Signor nostro.

[294] 2. Vi sia buon ordine, per quanto possibile, circa l'orario dei pasti, del sonno e della levata, da osservarsi comunemente da tutti (B).

[296] 3. Per quanto riguarda gli alimenti, le vesti (C), le stanze, e altre cose necessarie per il corpo, pur dovendovi essere in che provare la virtù e l'abnegazione di se stessi, si procuri con l'aiuto di Dio che non manchi di che sostenere e conservare la costituzione fisica per il suo servizio e lode, avendo per le persone il debito riguardo nel Signor nostro.

[298] 4. Non è bene sovraccaricarsi di tanto lavoro fisico da opprimere lo spirito e da recar danno al corpo (D). Tuttavia, ordinariamente per tutti è utile qualche esercizio fisico a vantaggio dell'uno e dell'altro, anche per quelli che devono applicarsi al lavoro intellettuale. E questo dovrà alternarsi col lavoro esterno, e non prolungarsi né intraprendersi senza la misura della discrezione.

[300] 5. Non bisogna esagerare né essere indiscreti nel castigo del corpo, con digiuni, veglie (E), ed altre penitenze esterne e fatiche (F), che recano danno ed impediscono beni maggiori. Perciò, è bene che ognuno informi il confessore di quanto fa in questo punto. E questi, se pensa o dubita che uno ecceda, lo mandi dal superiore. Questo si fa per procedere con più lume, e per glorificare maggiormente Dio nostro Signore nelle nostre anime e nei nostri corpi.

[301] E. *Il tempo da dare al sonno sembra, in generale, doversi aggirare tra le sei e le sette ore;*

[304] G. *Si abbia grande cura dei malati. Appena l'infermiere è informato della loro indisposizione, deve avvisare il superiore, se stima che il caso sia di rilievo. Quindi si chiami il medico, che ordinariamente sarà uno solo, salvo diverso avviso del superiore in casi particolari. E si osservino le sue disposizioni, in quanto si può, circa la dieta e le medicine, senza che il malato ingerisca altro, ma badi ad esercitare la sua obbedienza e pazienza; mentre la cura di tutto il resto la lascia al superiore e ai suoi ministri, attraverso i quali la divina Provvidenza lo dirige. E benché sia proprio della nostra vocazione andar qua e là e vivere in qualsiasi parte del mondo, dove si spera maggior servizio di Dio e aiuto alle anime, tuttavia, se l'esperienza dimostra che uno non può sopportare il clima d'un paese e che vi sta sempre male, si lascerà al superiore di ponderare se convenga cambiarlo di posto, dove, con una salute fisica migliore, gli sia possibile impegnarsi maggiormente nel servizio di Dio nostro Signore. Peraltro, non spetterà al malato chiedere il trasferimento, né manifestarne il desiderio; ma tale pensiero sarà lasciato al superiore.*

[339] 1. Per conservare in ciò che riguarda il corpo e le cose esteriori quelli che stanno nei collegi, basterà quanto si è detto nella terza parte. Si faccia attenzione speciale perché non si applichino allo studio in ore dannose per la salute del corpo; e perché diano il tempo sufficiente al sonno. Siano anche moderati nel lavoro intellettuale, per potersene applicare più a lungo, così nel periodo degli studi come pure in seguito allorché faranno uso di quanto si sarà appreso a gloria di Dio nostro Signore.

[595] 1. Come in tutta la vita, così ed anche più in morte, ciascuno della Compagnia deve sforzarsi e procurare che Dio nostro Signore sia glorificato e servito in lui, e il prossimo sia edificato almeno dall'esempio della sua pazienza e forza, ma altresì dalla sua fede viva, dalla speranza e dall'amore dei beni eterni, che Cristo nostro Signore ci meritò ed acquistò con le pene incomparabili della sua vita terrena e della sua morte. Ma perché molte volte l'infermità è di tal natura da togliere in gran parte l'uso delle potenze dell'anima; e quel passo è tale che per i violenti attacchi del demonio e per l'estrema importanza di non esser vinti da lui, esige il soccorso della carità fraterna, il superiore farà molta attenzione perché chi, a giudizio del medico, sta in pericolo, prima di perdere i sensi riceva tutti i sacramenti e si fortifichi, in vista del passaggio dalla vita terrena all'eterna, con le armi offerteci dalla divina liberalità di Cristo nostro Signore.

[596] 2. L'infermo dev'essere anche aiutato con specialissime preghiere da parte di tutti quelli che si trovano nella casa, finché abbia resa l'anima al suo Creatore. E oltre quelli che potranno entrare da lui per assistere alla sua morte, in maggiore o minor numero, come parrà opportuno al superiore (A), dovranno esservene altri designati individualmente per fargli compagnia, infondergli coraggio e ricordargli quanto può convenientemente aiutarlo in quel punto. E quando non potrà essere aiutato in altro, lo si raccomanderà a Dio nostro Signore, finché Colui che lo redense a tanto caro prezzo, cioè del suo sangue e della sua vita, non ne riceva l'anima separata dal corpo.