

## **Ignazio di Loyola, Esercizi spirituali**

[1] Con questo termine "esercizi spirituali" si intende ogni modo di esaminare la coscienza, meditare, contemplare, pregare vocalmente e mentalmente, e altre attività spirituali... Come infatti il passeggiare, il camminare e il correre sono esercizi corporali, così tutti i modi di preparare e disporre l'anima a liberarsi da tutti gli affetti disordinati e, una volta che se ne è liberata, a cercare e trovare la volontà divina nell'organizzare la propria vita per la salvezza dell'anima, si chiamano esercizi spirituali.

[2] Chi dà a un altro modo e ordine per meditare o contemplare, deve narrare fedelmente la storia della contemplazione o meditazione, scorrendone soltanto i punti con breve o sommaria spiegazione; perché la persona che contempla, cogliendo il vero fondamento della storia, riflettendo e ragionando da sola, e trovando qualcosa che gliela faccia un po' più chiarire o sentire, o con il proprio ragionamento o perché l'intelligenza è illuminata dalla divina potenza, ricava maggior gusto e frutto spirituale di quanto non ne troverebbe se chi dà gli esercizi avesse molto spiegato e sviluppato il senso della storia; infatti, non il molto sapere sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose internamente.

## **ITINERARIO DI CONVERSIONE ALLA LUCE DELLA PAROLA DI DIO E DEL MAGISTERO DI PAPA FRANCESCO**

8 ottobre 2017

### **Papa Francesco, Presentazione degli auguri natalizi della curia romana, 22.12.2016**

Il beato Paolo VI, nel Natale 1971, affermava: «... C'è stato da parte di Dio uno sforzo di inabissarsi, di sprofondarsi dentro di noi, perché ciascuno, dico ciascuno di voi, possa dargli del tu, possa avere confidenza, possa avvicinarlo, possa sentirsi da Lui pensato, da Lui amato ... da Lui amato: guardate che questa è una grande parola! Se voi capite questo, se voi ricordate questo che vi sto dicendo, voi avete capito tutto il Cristianesimo...

#### **1- Individualità (Conversione personale)**

Torno a ribadire l'importanza della conversione individuale senza la quale saranno inutili tutti i cambiamenti nelle strutture. La vera anima della riforma sono gli uomini che ne fanno parte e la rendono possibile. Infatti, la conversione personale supporta e rafforza quella comunitaria. Esiste un forte legame di interscambio tra l'atteggiamento personale e quello comunitario. Una sola persona può portare tanto bene a tutto il corpo o potrebbe danneggiarlo e farlo ammalare. E un corpo sano è quello che sa recuperare, accogliere, fortificare, curare e santificare le proprie membra.

#### **Evangelii gaudium, 77**

Riconosco che abbiamo bisogno di creare spazi adatti a motivare e risanare gli operatori pastorali, «luoghi in cui rigenerare la propria fede in Gesù crocifisso e risorto, in cui condividere le proprie domande più profonde e le preoccupazioni del quotidiano, in cui discernere in profondità con criteri evangelici sulla propria esistenza ed esperienza, al fine di orientare al bene e al bello le proprie scelte individuali e sociali».

## Vangelo di Marco 1,1-8

<sup>1</sup> Inizio del vangelo di Gesù, Cristo, Figlio di Dio.

<sup>2</sup> Come sta scritto nel profeta Isaia:

*Ecco, dinanzi a te io mando il mio messaggero:  
egli preparerà la tua via.*

<sup>3</sup> Voce di uno che grida nel deserto:

*Preparate la via del Signore,  
raddrizzate i suoi sentieri,*

<sup>4</sup> vi fu Giovanni, che battezzava nel deserto e proclamava un battesimo di conversione per il perdono dei peccati. <sup>5</sup> Accorrevano a lui tutta la regione della Giudea e tutti gli abitanti di Gerusalemme. E si facevano battezzare da lui nel fiume Giordano, confessando i loro peccati. <sup>6</sup> Giovanni era vestito di peli di cammello, con una cintura di pelle attorno ai fianchi, e mangiava cavallette e miele selvatico. <sup>7</sup> E proclamava: «Viene dopo di me colui che è più forte di me: io non sono degno di chinarmi per slegare i lacci dei suoi sandali. <sup>8</sup> Io vi ho battezzato con acqua, ma egli vi battezzerà in Spirito Santo».

## Vangelo di Marco 4,1-20

<sup>1</sup> Cominciò di nuovo a insegnare lungo il mare. Si riunì attorno a lui una folla enorme, tanto che egli, salito su una barca, si mise a sedere stando in mare, mentre tutta la folla era a terra lungo la riva.

<sup>2</sup> Insegnava loro molte cose con parabole e diceva loro nel suo insegnamento: <sup>3</sup> «Ascoltate. Ecco, il seminatore uscì a seminare. <sup>4</sup> Mentre seminava, una parte cadde lungo la strada; vennero gli uccelli e la mangiarono. <sup>5</sup> Un'altra parte cadde sul terreno sassoso, dove non c'era molta terra; e subito germogliò perché il terreno non era profondo, <sup>6</sup> ma quando spuntò il sole, fu bruciata e, non avendo radici, seccò. <sup>7</sup> Un'altra parte cadde tra i rovi, e i rovi crebbero, la soffocarono e non diede frutto. <sup>8</sup> Altre parti caddero sul terreno buono e diedero frutto: spuntarono, crebbero e resero il trenta, il sessanta, il cento per uno». <sup>9</sup> E diceva: «Chi ha orecchi per ascoltare, ascolti!».

<sup>10</sup> Quando poi furono da soli, quelli che erano intorno a lui insieme ai Dodici lo interrogavano sulle parabole. <sup>11</sup> Ed egli diceva loro: «A voi è stato dato il mistero del regno di Dio; per quelli che sono fuori invece tutto avviene in parabole, <sup>12</sup> affinché guardino, sì, ma non vedano, ascoltino, sì, ma non comprendano, perché non si convertano e venga loro perdonato».

<sup>13</sup> E disse loro: «Non capite questa parabola, e come potrete comprendere tutte le parabole? <sup>14</sup> Il seminatore semina la Parola. <sup>15</sup> Quelli lungo la strada sono coloro nei quali viene seminata la Parola, ma, quando l'ascoltano, subito viene Satana e porta via la Parola seminata in loro. <sup>16</sup> Quelli seminati sul terreno sassoso sono coloro che, quando ascoltano la Parola, subito l'accolgono con gioia, <sup>17</sup> ma non hanno radice in se stessi, sono incostanti e quindi, al sopraggiungere di qualche tribolazione o persecuzione a causa della Parola, subito vengono meno. <sup>18</sup> Altri sono quelli seminati tra i rovi: questi sono coloro che hanno ascoltato la Parola, <sup>19</sup> ma sopraggiungono le preoccupazioni del mondo e la seduzione della ricchezza e tutte le altre passioni, soffocano la Parola e questa rimane senza frutto. <sup>20</sup> Altri ancora sono quelli seminati sul terreno buono: sono coloro che ascoltano la Parola, l'accolgono e portano frutto: il trenta, il sessanta, il cento per uno».