

**Don Matteo Baraldi**  
**INTRODUZIONE AGLI ESERCIZI SPIRITUALI PARROCCHIALI**  
*Parrocchia S. Famiglia - Cinisello Balsamo - AVVENTO 2020*

---

Carissimi, per prima cosa vorrei ringraziare di cuore per questo invito don Giovanni e tutti voi per questo invito. Avevamo previsto di vivere insieme questi esercizi spirituali comunitari nel tempo della scorsa Quaresima, ma poi non è stato possibile a causa del lockdown. Ora, anche se non sarà possibile probabilmente radunarsi di persona, abbiamo comunque deciso di confermare con i potenti mezzi della tecnologia questo percorso di ascolto della Parola, che ci accompagnerà nelle prossime settimane verso la celebrazione del Natale.

Prima di entrare nel vivo di questa introduzione agli esercizi spirituali, lasciatemi dire un pensiero di riconoscenza proprio per la comunità della Sacra Famiglia di Cinisello. Pensare alla propria parrocchia di origine, è come pensare alla propria casa natale.

Qui, insieme con la mia famiglia, sono le radici della mia fede e della mia vita cristiana. Qui sono stato battezzato, qui ho ricevuto la Prima Comunione e la Cresima, qui ho servito non so quante Messe da chierichetto e poi da cerimoniere, qui ho vissuto tante esperienze in oratorio che mi hanno segnato per sempre, ho condiviso il cammino con tanti preti, suore, educatori e amici che ricordo con infinita riconoscenza. Sempre qui ho mosso i primi passi della mia vocazione, ho pregato tante volte per comprendere ciò a cui il Signore mi chiamava, qui ho deciso di diventare sacerdote e qui ho celebrato la mia Prima Messa, l'8 giugno 2003. Il nostro ministero di preti ci porta lontano dalla comunità in cui la vocazione è germogliata, ci manda per rendere disponibile altrove il dono che qui è maturato. Ma è bello qualche volta poter tornare, e non solo per qualche festa o, ahimè, per qualche evento triste, ma come in questa occasione, anche se solo virtualmente, per poter condividere insieme la preghiera e l'ascolto della Parola di Dio.

L'introduzione di stasera vuole innanzitutto mettere a fuoco cosa intendiamo per "**esercizi spirituali**".

Nel nostro modo comune di parlare, sotto la definizione di esercizi spirituali mettiamo un po' di tutto: un ritiro, un ciclo di meditazioni...

Ma a voler essere precisi, quando si parla di Esercizi Spirituali in senso stretto, non si intende semplicemente l'ascoltare una predica e fare poi qualche riflessione e qualche preghiera. Il primo ad introdurre questa espressione è stato, come sappiamo, sant'Ignazio di Loyola, fondatore dei Gesuiti, che nel 1500 ha condensato nel libretto intitolato proprio "Esercizi Spirituali", la proposta del suo metodo e del suo itinerario di meditazioni, sviluppato su quattro settimane: si parla infatti del mese ignaziano.

Sant'Ignazio definisce così questa specifica proposta spirituale: "*Esercizi spirituali per vincere se stessi (il card. Martini traduce così: 'per prendere una decisione importante'<sup>1</sup>) e mettere ordine nella propria vita, senza prendere decisioni in base ad alcun affetto che sia disordinato*".

C'è dunque un primo livello degli esercizi che è quello che potremmo definire "**ascetico**": come per tutte le cose della vita, anche nella vita spirituale c'è bisogno di mettere ordine, per definire le priorità giuste. Immaginiamo di dover ristrutturare una casa: prima di tutto devo liberarla da ciò che non serve, fare ordine nei locali, così potrò capire come valorizzare ciò che va conservato e rinnovare ciò che dev'essere cambiato. Gli esercizi spirituali sono in funzione della vita: dice Martini che l'obiettivo è "*mettere l'esercitante in condizione di compiere una scelta significativa della vita con libertà di cuore e con mentalità evangelica*"<sup>2</sup>.

Ma oltre al livello ascetico, c'è un livello più profondo che possiamo definire "**mistico**", e che Martini definisce così: "*sperimentare direttamente l'abbraccio del mistero di Dio e il contatto immediato con lui*"<sup>3</sup>; e un altro grande gesuita del '900, Karl Rahner aggiunge: "*sperimentare in modo diretto Dio, scoprire che il mistero incomprensibile, che chiamiamo Dio, è vicino; che possiamo rivolgergli la parola e*

---

<sup>1</sup> C.M. Martini, Mettere ordine nella propria vita, ETS, Milano 2019, p. 19.

<sup>2</sup> Ivi.

<sup>3</sup> Ivi.

*che ci rende personalmente beati, se... ci affidiamo a lui senza condizioni*<sup>4</sup>. Se dunque l'obiettivo è la vita, cioè il discernimento per rispondere alla volontà del Signore e agire di conseguenza, la condizione previa è l'esperienza di Dio, del suo mistero e del suo amore. Potremmo dire che la contemplazione precede sempre l'azione.

Di per sé, gli Esercizi hanno un metodo, una scansione, dei tempi precisi. Lungi da me voler imbarcarmi in una cosa che non so fare, però vorrei suggerirvi, questo sì, la possibilità non solo di ascoltare una predicazione, più o meno bella, ma di volta in volta aiutarvi proponendovi qualche "esercizio" da compiere perché la Parola di Dio possa entrare più in profondità nei vostri cuori, suscitare qualche riflessione, stimolare la preghiera e la contemplazione, e infine orientare qualche decisione. Come a dire che ciò che conta, negli Esercizi, non è tanto la predica, quanto il lavoro personale che ciascuno potrà e vorrà compiere, secondo le proprie possibilità, nel tempo del silenzio ed anche nei giorni che seguiranno.

Nella prima annotazione introduttiva<sup>5</sup>, Ignazio dice che non c'è una sola modalità di fare gli esercizi, ma che diverse possono essere le forme della preghiera, così come per quanto riguarda gli esercizi del corpo, diverse possono essere le modalità di "tenersi in forma": l'importante è che l'esercizio venga fatto così da raggiungere l'obiettivo. Se usiamo ancora l'immagine sportiva, non basta ascoltare dall'istruttore la spiegazione dell'esercizio, oppure guardare una corsa o un allenamento stando a bordo campo, bisogna certo ascoltare ma ciò che conta è impegnarsi in prima persona.

Credo che la fatica che spesso facciamo nel progredire nella vita spirituale consista in questo, che spesso ci fermiamo all'ascolto di una buona predicazione o alla lettura di un buon testo, ma non facciamo lo sforzo di lavorare personalmente su quanto abbiamo ascoltato. Nella lettera di san Giacomo si legge: *"Siate di quelli che mettono in pratica la Parola, e non ascoltatori soltanto, illudendo voi stessi; perché, se uno ascolta la Parola e non la mette in pratica, costui somiglia a un uomo che guarda il proprio volto allo specchio: appena si è guardato, se ne va, e subito dimentica come era"* (Gc 1,22-24).

Abbiamo già citato più volte il cardinale Carlo Maria Martini. Il suo contributo originale è stato quello di sviluppare un metodo di proposta di esercizi spirituali (normalmente la classica settimana predicata ai sacerdoti, ma non solo), in cui il metodo ignaziano rimaneva quasi sottotraccia, in filigrana, mentre ciò che guidava la meditazione era la Parola di Dio (un libro particolare o un personaggio della Bibbia). La nostra Diocesi ha avuto la fortuna di avere in lui davvero un maestro, non solo perché ci ha ricordato il primato della Parola, ma anche perché ci ha insegnato un metodo che, pur essendo antichissimo, rimane valido nel tempo: è il **metodo della lectio divina**. Ricordiamo l'esperienza della "Scuola della Parola", grazie alla quale ha insegnato a diverse generazioni di giovani a leggere e pregare la Scrittura.

La lectio divina è una pratica spirituale che è stata sviluppata soprattutto dal monachesimo, ma che attinge ancor prima ai Padri della Chiesa. La troviamo articolata in diversi punti e modalità, ma la forma più comune, che Martini proponeva<sup>6</sup>, aveva 4 passi o gradini, per entrare in una pagina di Vangelo, comprenderla meglio, applicarla alla nostra vita, farla diventare nutrimento della nostra preghiera.

Il primo passo è proprio quello della **lectio**. Si intende un primo livello di lettura nel quale cerco di comprendere cosa il brano dice in sé: dove è collocato nel contesto, quali sono i personaggi, cosa fanno, cosa dicono, quali sono le parole chiave, e così via...

Il secondo passo è quello della **meditatio**. Dopo essere entrato nel testo, per comprenderlo nel suo valore universale, si tratta poi di applicarlo alla propria vita, rispondendo alla domanda: che cosa dice a me questo testo? Quale messaggio ha per me oggi?

---

<sup>4</sup> K. Rahner, *Ignazio di Loyola*, Paoline, Roma 1979.

<sup>5</sup> "Prima annotazione. Con il termine di esercizi spirituali si intende ogni forma di esame di coscienza, di meditazione, di contemplazione, di preghiera vocale e mentale, e di altre attività spirituali, come si dirà più avanti. Infatti, come il passeggiare, il camminare e il correre sono esercizi corporali, così si chiamano esercizi spirituali i diversi modi di preparare e disporre l'anima a liberarsi da tutte le affezioni disordinate e, dopo averle eliminate, a cercare e trovare la volontà di Dio nell'organizzazione della propria vita in ordine alla salvezza dell'anima".

<sup>6</sup> Cf. ad esempio Carlo Maria Martini, *"La gioia del Vangelo"*, 1988.

Il terzo passo è quello che Martini definisce sia come **oratio**, che come **contemplatio**. E' un movimento che non va più da Dio a me, ma da me a Dio: cosa dico io al Signore a partire dalla Parola ascoltata? Potrebbero essere due momenti di una stessa fase: la risposta della preghiera, dell'invocazione, dell'intercessione, del ringraziamento, della richiesta di perdono, per giungere alla contemplazione, quel momento "mistico" di cui si diceva prima, di unione profonda con Dio e con il suo mistero rivelato in Gesù.

Infine l'ultimo passo è **l'actio**, l'azione. Il frutto dell'ascolto, della meditazione e della preghiera a partire dalla Parola è la vita, sono le decisioni, le scelte libere compiute per compiere la volontà di Dio. Alla fine dunque mi dovrò chiedere: cosa posso fare per mettere in pratica la Parola ascoltata?

Questi esercizi spirituali parrocchiali possono dunque contribuire a quel discernimento comunitario, che vi aiuti a mettervi all'ascolto della Parola per rinnovare la vita della vostra comunità, per orientare le scelte e le priorità pastorali nel segno della missione. Il titolo di queste serate, infatti, **“Chiamati e inviati”**, fa riferimento al tema che aveva guidato il mese missionario straordinario dell'ottobre 2019 (“Battezzati e inviati”). Terremo come filo conduttore il vangelo di Marco che è con grande probabilità il più antico dei quattro vangeli, ed è stato definito anche come “il Vangelo del discepolo”, pensato come una prima catechesi per coloro che venivano introdotti alla fede cristiana, una catechesi che, come è proprio dei vangeli e più in generale della Scrittura, non passa tanto dalla comunicazione di concetti, quanto dal racconto di una vicenda che è “buona notizia”, la buona notizia di Gesù Cristo, Figlio di Dio (cf. Mc 1,1). Ci soffermeremo così su tre pagine in particolare: inizieremo con il brano della chiamata e l'istituzione dei 12 (Mc 3,13-19), per dire proprio questa dinamica che sta al cuore dell'esperienza dei discepoli: chiamati per stare con Gesù e allo stesso tempo per essere inviati a predicare il Vangelo; risaliremo poi all'origine della missione nella vocazione personale dei primi discepoli, i pescatori (Mc 1,14-20), per poi considerare lo stile della missione (Mc 6,6b-13). Mancherebbe poi un quarto momento, che però non potremo fare insieme, quello dell'orizzonte universale della missione, il mandato missionario che sta a conclusione del vangelo (Mc 16,14-20).

Vi ringrazio di avermi ascoltato fin qui e spero di potervi incontrare, a partire da mercoledì 2 dicembre, per fare insieme questo percorso. Fin d'ora vi auguro un buon cammino nel tempo dell'Avvento!

Concludo con le parole della preghiera di sant'Ignazio:

*«Prendi, Signore, e accetta  
tutta la mia libertà,  
la mia memoria,  
la mia intelligenza  
e tutta la mia volontà,  
tutto ciò che ho e possiedo;  
tu me lo hai dato,  
a te, Signore, lo ridono;  
tutto è tuo,  
di tutto disponi  
secondo la tua volontà:  
dammi solo il tuo amore e la tua grazia;  
e questo mi basta».*