

LIBRETTO DI ISTRUZIONI

(Formazione del gruppo di Spiritualità Ignaziana)

Centro Schuster Milano 2006

Guida

- # 30 gennaio 2006 "L'uomo ha tutto in sé, ma non lo sa"
- # 27 febbraio 2006 "Il Contesto "
- # 30 marzo 2006 "Le Emozioni e la loro Sedimentazione"
- # 5 maggio 2006 "L'Azione come conseguenza della Sedimentazione"
- # 22 maggio 2006 "La Verifica"

L'UOMO HA TUTTO IN SE', MA NON LO SA **di Padre Alberto Remondini S.J.**

Il senso di questi incontri: avvicinarsi alla ispirazione che ha retto e animato il Centro Schuster, opera della Compagnia di Gesù, nel campo della formazione dei giovani.

Da dove prendono i Gesuiti le loro sorgenti ispiratrici? Come mai qui al Centro Schuster avete seguito e continuate a farlo, quello che Padre Morell vi ha indicato nel corso degli anni? Perché esiste uno stile, un modo di procedere della Compagnia di Gesù, che è di facile condivisione con i laici. Questo stile viene dalla esperienza umana, religiosa e spirituale di Ignazio che ha aperto una strada nuova all'uomo del '500 e la apre a noi dopo cinque secoli, ancora infiammandoci e convincendoci, con dei ritorni apostolici concreti molto convincenti. Il Centro Schuster è uno di questi.

Ignazio, nel primo tempo dopo la sua conversione, a seguito di una seria ferita di guerra, lascia la sua casa torre di Loyola e inizia un tipo di pellegrinaggio che lo porta ad avvicinarsi all'uomo del suo tempo e contemporaneamente a Dio, sperimentando che Dio è molto vicino all'uomo e che l'uomo può farsi molto vicino a Dio che gli si manifesta con modalità molto concrete. Sperimenta per primo un modo di leggere la realtà nel corso dei tempi che diventerà proprio della Compagnia di Gesù.

Ignazio sperimenta che queste modalità si possono strutturare in un percorso che il Signore gli ha fatto fare e che questo percorso può essere spiegato e partecipato ad altri. L'uomo cioè, può apprendere le modalità attraverso le quali comprendere e poi realizzare i progetti di Dio sul mondo. Ignazio si rende conto che la sua esperienza è ripetibile e che si possono strutturare strumenti che aiutino gli altri nel cammino.

Dio non è dunque un essere filosofico staccato, ma il creatore, innamorato della sua creatura che non ha nessun motivo al mondo per abbandonarla; inoltre essa è talmente ben creata che ha in sé la capacità di incarnare gli orientamenti del suo creatore e di scoprire il senso del suo essere creatura.

Ignazio ha sperimentato sulla sua pelle che tutto questo era il frutto di un amore grande che lo stupiva e lo commuoveva, perché aveva visto che il creatore lo amava talmente tanto da dare la sua vita umana per dimostrarlielo. Dentro questo amore ha ridisegnato per intero la sua vita.

Ignazio ha inventato dunque "una via", quella del discernimento ed attraverso gli esercizi aveva lentamente compreso che non ci si doveva affidare ad un asino per capire quale era la strada da fare. L'Uomo infatti può scegliere e il nostro LIBRETTO DELLE ISTRUZIONI è dentro ciascuno di noi. Nel profondo di noi stessi da dove scaturiscono spontanei i nostri sentimenti più forti, Dio ci parla. Dalle emozioni possono scaturire, attraverso il discernimento, le scelte più importanti per noi stessi, la lettura corretta della realtà!

A questo punto occorre raccontare una favola: possiamo intitolarla LA BELLA RAGAZZA E LA STREGA CATTIVA. Non sembra una favola che finisce bene ma... Una strega cattiva, invidiosa della bellezza della giovane, decide di toglierla di mezzo in un modo molto raffinato: le fa credere e fa di tutto per convincere la bella ragazza che bella non era e che doveva nascondersi dalla vista degli uomini. Poi, a causa di ciò, le offre un nascondiglio adatto che porta la ragazza a fare la schiava della strega, servendola nella sua casa, obbedendole in tutto e nascondendosi agli occhi del mondo. La strega sembra offrirle una buona soluzione alla sua disgrazia. Così avviene per un certo tempo. Un giorno arriva un bel giovane, non c'è favola senza un principe, che mentre lei si pettina alla finestra, credendosi inosservata, la vede e le dice tutta la sua bellezza. La ragazza quasi non ci crede, ma poi il giovane si presenta alla strega reclamando la libertà della ragazza. La strega, per paura di perdere la ragazza, lo uccide. La ragazza lo viene a sapere e pensa: se costui ha dato la sua vita per me significa che sono veramente bella ed a quel punto prende la porta e se ne va: prima aveva sempre avuto paura ad uscire, non era prigioniera con catene esterne, la strega l'aveva resa prigioniera dall'interno, e l'aveva resa incapace di scegliere la libertà. L'amore del principe le aveva aperto gli occhi sulla sua bellezza, le aveva fatto riconoscere i suoi doni e questa era stata la sua salvezza: era divenuta libera perché il giovane aveva dato la sua vita per questo.

A questo punto, poi, possiamo rileggere il Vangelo di ieri: (Mc 1, 21-28)

A Cafàrnao, entrato proprio di sabato nella sinagoga, Gesù si mise ad insegnare. Ed erano stupiti del suo insegnamento, perché insegnava loro come uno che ha autorità e non come gli scribi.

Allora un uomo che era nella sinagoga, posseduto da uno spirito immondo, si mise a gridare: «Che c'entri con noi, Gesù Nazareno? Sei venuto a rovinarci! Io so chi tu sei: il santo di Dio».

E Gesù lo sgridò: «Taci! Esci da quell'uomo». E lo spirito immondo, straziandolo e gridando forte, uscì da lui.

Tutti furono presi da timore, tanto che si chiedevano a vicenda: «Che è mai questo? Una dottrina nuova insegnata con autorità. Comanda persino agli spiriti immondi e gli obbediscono!».

La sua fama si diffuse subito dovunque nei dintorni della Galilea.

Fermarsi su Cafarnaon e la sinagoga: siamo alle prime notizie di Gesù scritte nel Vangelo di Marco: Cafarnaon è una città piena di traffici e di commercio, immagine delle nostre città di oggi che mettono assieme le persone non per unirle ma per dividerle. Anche la sinagoga è un luogo dove le persone si mettono insieme ma sono divise, vengono divise, creano divisione, distruggono il giusto, lo accusano e lo polverizzano. Il nemico, la strega, cerca di far fuori colui che viene a dare la vita, in quel luogo dove tutti cercano di prendere quella degli altri. Chi è il nemico: è colui che accusa, all'interno, e polverizza (il dià-ballo): Gesù viene, prende su di sé queste accuse, e perché noi possiamo riconoscere la nostra bellezza profonda, la grandezza dei doni ricevuti, il desiderio di viverli nella libertà e nella gioia, offre la sua vita nella città, al nemico, al polverizzatore.

Il nemico va nella direzione opposta, accusa e divide, polverizza il bello che c'è nell'uomo, lo tiene prigioniero, gli impedisce di vivere la libertà.

Gesù si incarna per riscattarci da questa esperienza di prigionia e di morte, e per darci la prospettiva e farci intravedere la bellezza della libertà.

Ogni uomo ha già tutto in sé, nasce bello, profondamente, intimamente.

Ignazio è molto colpito da questa esperienza e brucia dal desiderio di comunicarla. La sua strada è quella egli esercizi, un cammino verso l'interno che ci porta ad affrontare il diavolo, a conoscerlo, a smascherarlo e questo è un cammino che non si fa da soli.

C'è la città degli uomini che divide e polverizza, ma c'è la città santa che è il luogo del compimento, c'è la sinagoga dove ci si polverizza e c'è la chiesa dove si impara a dare la vita. C'è un centro sportivo dove si fa sport, c'è una comunità dove si impara a farsi amare, a diventare liberi e quindi capaci di amare.

Il cammino verso il centro di noi stessi comincia con due domande:

- **quale è la mia bellezza e chi ha cercato o cerca di convincermi che sono invece brutto ?**
- **come la persona di Gesù, che dà la sua vita per me, mi aiuta e riscoprire questa bellezza ed a progettarmi?**

Il cammino che seguirà sarà una sorta di proposta di approfondimento della relazione con il Signore Gesù, attraverso la pedagogia che si sviluppa a partire dalla esperienza di Ignazio.

RIFLESSIONI DEL GRUPPO

Si evidenzia come per molti la sensazione di essere "brutto" venga dai nostri nemici **interni**: la paura che ci porta fuori strada, l'insicurezza che viene dalle cattive esperienze passate. Ma appare chiaro anche come spesso sia difficile non farsi "fregare" dalle spinte **esterne**, dai cattivi consiglieri che cercano di dirigere la nostra vita secondo logiche diverse. La risposta è la voglia, la necessità di affidarsi a Gesù: "...buttati...!" Non esistono prove contro il male che non possano essere superate insieme a Lui "...insieme possiamo farcela...", occorre però il coraggio di guardarsi davvero dentro alla ricerca della parte migliore di noi.

Scopriamo però dalla nostra esperienza comune che molte altre volte sono proprio gli altri che ci aiutano a capire la nostra bellezza e ci possono spingere a fare grandi cose. La continua ricerca del cambiamento verso il meglio, deve scaturire dalla nostra spinta interna, ma anche dalla gioia di essere più "belli" per gli altri.

Le cose hanno in realtà il valore che noi vogliamo dar loro, l'approfondimento di noi stessi senza paura ci fa iniziare un cammino verso la realizzazione e verso la pacificazione con noi stessi e con il mondo esterno. Il confronto con Ignazio non deve servire a frustrare la nostra aspirazione al meglio, al contrario ci deve spronare a cercare il modo di essere più vicini alla sua genialità così semplice.

IL CONTESTO

di Padre Alberto Remondini S.J.

L'orizzonte di Ignazio è la sua convinzione che ogni uomo ha già in sé tutto quello che gli serve per realizzarsi; Gesù viene per aiutarci a scoprire quello che c'è in noi e a difenderci da quelli che cercano di polverizzarci.

Gesù ci cerca qui dove ci troviamo: per noi è difficile immaginare dove Lui si trova ma per Lui no, sa bene dove ci troviamo e perché ci trova qui dove noi siamo.

Vediamo in breve come è strutturato il libretto degli Esercizi che contiene il cammino di Ignazio riproposto a tutti coloro che vogliono incontrare il Signore. Il "libretto di istruzioni" si snoda su (4) settimane che non hanno necessariamente un significato temporale, ma scandiscono le tappe fondamentali del percorso, al traguardo delle quali ognuno arriva con il proprio passo e quindi con i propri tempi.

INTRODUZIONE : **Principio e Fondamento**

Si trovano una serie di quesiti importanti per arrivare a capire se davvero si è pronti per intraprendere il cammino degli Esercizi. Hai voglia di fare gli Esercizi? Ti senti davvero libero di farli? Il tuo cuore è abbastanza libero o è troppo pieno di altre cose che lo distolgono dalla ricerca sincera?...Preferisci la povertà o la ricchezza? La luce o le tenebre? Hai almeno il desiderio di sperimentare la povertà, la sofferenza...?

1^ SETTIMANA : **Storia e Peccato**

Inizia l'analisi della propria vita e delle proprie debolezze. A che punto sei della tua vita? Quale è la tua storia? Dove hai già incontrato Dio? Prendere coscienza dei propri errori, dei propri limiti. Rilettura attenta della propria vita.

2^ SETTIMANA : **Incarnazione di Gesù**

Così come sei, con i tuoi limiti, prova a seguire il Signore, nella persona di Gesù. Gesù attraverso la sua storia, la sua Incarnazione: nascita, vita pubblica...

3^ SETTIMANA : **Passione di Gesù**

Vero punto nodale della nostra Fede, durante questa settimana si eseguono esercizi sulla morte e sulla sua accettazione, questo è spesso anche un passaggio discriminatorio nel cammino di formazione di un Gesuita. Il significato semplice è: allenati a stare vicino ad uno che muore per te!

4^ SETTIMANA : **Resurrezione**

Finalmente la vita nuova dopo la morte...

In particolare all'inizio della seconda settimana si tratta un esercizio davvero molto importante: quello dell'Incarnazione di Gesù.

L'esercizio della Incarnazione:

PRIMA CONTEMPLAZIONE: L'INCARNAZIONE. [102-112]

Il primo preludio consiste nel richiamare **il soggetto della contemplazione**: le tre Persone Divine osservano tutta la superficie ricurva del mondo popolato di uomini; vedendo che tutti vanno all'inferno, stabiliscono da tutta l'eternità che la seconda Persona si faccia uomo, per salvare il genere umano; così, giunto il tempo prefissato, inviano l'angelo san Gabriele a nostra Signora.

Il secondo preludio è la **composizione vedendo il luogo**: qui sarà vedere la grande estensione ricurva del mondo, dove vivono tanti e così diversi popoli; vedere in particolare la casa e le stanze di nostra Signora a Nazareth, nella provincia di Galilea.

Il terzo preludio consiste nel **domandare quello che voglio**: qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua.

Il CONTESTO ci fa attenti alle persone, ai luoghi e poi a noi stessi dentro a quel contesto.

Primo passo:

vedo le persone, le une e le altre.

Primo, **vedo** gli abitanti della terra, così diversi sia nelle vesti sia negli atteggiamenti: alcuni bianchi e altri neri, alcuni in pace e altri in guerra, alcuni che piangono e altri che ridono, alcuni sani e altri malati, alcuni che nascono e altri che muoiono, e così via.

Secondo, vedo e **considero** le tre Persone divine nella loro sede regale o sul trono della loro divina Maestà: esse osservano la superficie ricurva della terra e gli uomini di tutte le razze, che vivono come ciechi e quando muoiono vanno all'inferno.

Terzo, vedo nostra Signora e l'angelo che la saluta, **rifletto** per ricavare frutto da questa considerazione.

Secondo passo:

ascolto quello che dicono gli uomini sulla terra, cioè come parlano tra loro, giurano, bestemmiano e via dicendo; così pure ascolto quello che dicono le Persone divine, cioè: "Facciamo la redenzione del genere umano"; ascolto poi quello che dicono l'angelo e nostra Signora; infine **rifletto** per ricavare frutto dalle loro parole.

Terzo passo:

osservo quello che fanno gli uomini sulla terra; per esempio, feriscono, uccidono, vanno all'inferno...; così pure guardo quello che fanno le Persone divine, cioè compiono l'opera della santissima Incarnazione. E ancora guardo quello che fanno l'angelo e nostra Signora, cioè l'angelo compie la sua missione di messaggero e nostra Signora con un atto di umiltà ringrazia la divina Maestà; infine **rifletto** per ricavare qualche frutto da ciascuna di queste considerazioni.

Alla fine farò un colloquio pensando a quello che devo dire alle tre Persone divine o al Verbo incarnato o alla Madre e Signora nostra: secondo quello che sentirò in me, chiederò l'aiuto per seguire e imitare meglio nostro Signore, come se si fosse ora incarnato. Dirò un Padre Nostro.

SECONDA CONTEMPLAZIONE: LA NATIVITÀ

La solita preghiera preparatoria.

Il primo preludio è il **soggetto della contemplazione**: nostra Signora, che era incinta di quasi nove mesi, seduta in groppa a un'asina, san Giuseppe e una domestica partirono da Nazareth conducendo con sé un bue, per andare a Betlemme a pagare il tributo che Cesare aveva imposto a tutte quelle regioni [264].

Il secondo preludio è la **composizione vedendo il luogo**: qui sarà vedere con l'immaginazione la strada da Nazareth a Betlemme, considerando quanto è lunga e larga, e se corre in pianura o per valli o per alture; così pure vedere la grotta della natività, osservando se è grande o piccola, bassa o alta, e che cosa contiene.

Osservare come il CONTESTO influisce sulla mia situazione personale e l'osservazione critica e meditata del contesto illumina anche quello che noi siamo.

"Allenamento" sul Vangelo

Si può provare una sorta di allenamento alla lettura del CONTESTO vedendo come si muove Gesù, seguendo lo schema già sperimentato che va dall'esterno all'interno della persona:

Mc 9,14-29

In quel tempo, Gesù sceso dal monte e giunto presso i discepoli li vide circondati da molta folla e da scribi che discutevano con loro. Tutta la folla, al vederlo, fu presa da meraviglia e corse a salutarlo. Ed egli li interrogò: «Di che cosa discutete con loro?». Gli rispose uno della folla: «Maestro, ho portato da te mio figlio, posseduto da uno spirito

muto. Quando lo afferra, lo getta al suolo ed egli schiuma, digrigna i denti e si irrigidisce. Ho detto ai tuoi discepoli di scacciarlo, ma non ci sono riusciti». Egli allora in risposta, disse loro: «O generazione incredula! Fino a quando starò con voi? Fino a quando dovrò sopportarvi? Portatelo da me». E glielo portarono. Alla vista di Gesù lo spirito scosse con convulsioni il ragazzo ed egli, caduto a terra, si rotolava spumando. Gesù interrogò il padre: «Da quanto tempo gli accade questo?». Ed egli rispose: «Dall'infanzia; anzi, spesso lo ha buttato persino nel fuoco e nell'acqua per ucciderlo. Ma se tu puoi qualcosa, abbi pietà di noi e aiutaci». Gesù gli disse: «Se tu puoi! Tutto è possibile per chi crede». Il padre del fanciullo rispose ad alta voce: «Credo, aiutami nella mia incredulità». Allora Gesù, vedendo accorrere la folla, minacciò lo spirito immondo dicendo: «Spirito muto e sordo, io te l'ordine, esci da lui e non vi rientrare più». E gridando e scuotendolo fortemente, se ne uscì. E il fanciullo diventò come morto, sicché molti dicevano: «E' morto». Ma Gesù, presolo per mano, lo sollevò ed egli si alzò in piedi. Entrò poi in una casa e i discepoli gli chiesero in privato: «Perché noi non abbiamo potuto scacciarlo?». Ed egli disse loro: «Questa specie di demòni non si può scacciare in alcun modo, se non con la preghiera».

Per prima cosa consideriamo il CONTESTO da cui è preso questo brano del Vangelo: segue la trasfigurazione e precede il secondo annuncio della morte e resurrezione. Cosa potrà voler dire?

Valutiamo ora i diversi elementi in campo:

Il contesto dell'episodio: Gesù scende dal monte (esperienza emotivamente molto forte); vede i discepoli circondati da folla; dagli scribi; discutevano; la folla meravigliata corre a salutarlo; Gesù chiede spiegazioni; Uno della folla spiega; descrive il figlio e la sua malattia; Gesù chiede che gli portino il ragazzo; entra in campo lo spirito che scuote il ragazzo; Gesù chiede altre spiegazioni (vuole sapere il contesto della malattia, la storia); la fede e l'incredulità da aiutare; la folla accorre; Gesù minaccia lo spirito; lo spirito abbandona la presa sul ragazzo; il ragazzo sembra morto (molti lo dicono); Gesù prende il ragazzo per mano; discussione sui demoni; Gesù annuncia la forza della preghiera

Domande per una riflessione personale:

- **quale è il CONTESTO attuale della mia vita?**
- **quale il CONTESTO storico: di quali eventi riconoscibili io sono frutto?**

Si tratta di provare a fare una rilettura seria ed attenta della nostra giornata tipica attraverso il CONTESTO che ci circonda quotidianamente e che interagisce con il nostro spirito continuamente ed in molti modi. Questa interazione influenza spesso in maniera importante le nostre decisioni, le nostre reazioni...una "dura" giornata di lavoro, carica di tensioni e pressioni, può predisporci ad assumere posizioni intransigenti a casa con la famiglia e provocare malumori e dissidi, che mai si sarebbero scatenati durante un "rilassante" periodo di vacanza!

Certo l'esercizio va fatto con il giusto spirito positivo e non con la sola idea di "piangersi addosso" per quanto è brutta e difficile la nostra giornata...una sana voglia di divertirsi nell'analizzare quello che ci circonda e un'allegria che viene dalla consapevolezza della nostra condizione di privilegiati figli di Dio, saranno certamente di grande aiuto alla buona riuscita dell'esercizio.

La seconda domanda ci porta a raccontare la nostra storia, a focalizzare gli avvenimenti che davvero hanno cambiato il corso della nostra vita, magari in modo inconsapevole. Identificare fatti, esperienze, momenti, contesti particolari che ci hanno proiettato in seguito verso una nuova dimensione della nostra esistenza sarà probabilmente una scoperta sorprendente per ognuno di noi. Spesso è proprio il non essere consapevoli di quello che ci sta accadendo e di come questo ci sta cambiando che ci rende vulnerabili e sordi all'invito del Signore..."volevo mangiare con te, ho bussato alla tua porta, ma nessuno mi ha aperto!"

Vediamo come alcuni semplici suggerimenti pratici ci possono aiutare in questo esercizio:

- atteggiamenti richiesti in questo sguardo-riflessione:
- **spontaneità**, lascio emergere liberamente i ricordi
- **onestà**, guardo indietro senza volermi nascondere niente
- **neutralità**, cerco di prendere distanza dagli avvenimenti, non interpreto il passato e non lo giudico
- **fiducia in me stesso**, io valgo
- **carattere confidenziale**, vedo per me stesso
- scrivere aiuta ad oggettivare meglio quello che sento

LE EMOZIONI E LA LORO SEDIMENTAZIONE

di Padre Alberto Remondini S.J.

Non è l'asino che comanda!

Ripartiamo da un episodio della vita di Ignazio che affida la decisione sulla vita o la morte di un uomo alla casualità della direzione scelta da un asino, per renderci conto con lui che le nostre scelte non possono essere lasciate al caso.

Le soluzioni alle nostre domande ai nostri dubbi sulla direzione da prendere devono venire dall'interno di noi stessi e non essere suggerite semplicemente dalla realtà esterna che ci influenza in un momento determinato.

Se non è l'esterno è l'interno: i movimenti interiori, il mondo complesso dei nostri sentimenti. Ignazio ha lavorato a lungo in questa direzione.

Lasciare al caso è una ipotesi non responsabile, ci fa tornare all'età dell'infanzia quando qualcuno decide per noi, è la grande tentazione dell'affidarsi unicamente alla Legge scritta, che stabilisce cosa si deve fare e cosa non è permesso. "Nella Legge c'è la risposta a tutto", la Legge decide per gli uomini. Questa è la strada del disimpegno verso la ricerca nel profondo di noi stessi. L'uomo può invece andare in profondità, addentrandosi in spazi certamente liberi ma spesso molto complessi.

Se iniziamo a guardare dentro di noi è subito grande "confusione", c'è un "traffico" intenso di sentimenti nella nostra anima.

I sentimenti non possono essere ingabbiati dalla legge, nessuno ci può obbligare ad amare, odiare, essere felici, le emozioni sono libere.

La grande scoperta di Ignazio non è l'esistenza di questi sentimenti, ma che essi possono essere letti e compresi, questo è proprio il tempo della consapevolezza, della Sedimentazione.

Ci possono essere sentimenti che nascono da situazioni esterne, un evento gioioso o doloroso ad esempio, essi hanno una origine precisa, questi non ci danno grande preoccupazione, sappiamo da dove vengono. Quando appare chiaro il motivo, è abbastanza facile fare collegamenti, ma occorre comunque attenzione.

Altri sentimenti ce li troviamo dentro di noi, non sono provocati da qualcosa di chiaro, almeno non ce ne siamo accorti, vengono dall'interno (angoscia, paura, tristezza...) e ci lasciano inquieti, fragili. Certamente sono spesso poco gradevoli e tendiamo a non affrontarli, a cercare di seppellirli sotto tante attività materiali, "ora ho altro da fare, ci penserò un'altra volta...". S. Ignazio sostiene che nella nostra anima può non esserci "confusione", ma solo complessità che si può indagare: i sentimenti, le emozioni vanno lasciate sedimentare, hanno bisogno di tempo ed attenzione.

I sentimenti non possono essere ingabbiati dalla ragione e non sono possibili delle equazioni del tipo:

gioia, simpatia, allegria = positivo

paura, rabbia, gelosia = negativo

I sentimenti non hanno una valenza morale: non sono buono se provo gioia, non sono cattivo se provo rabbia o se sono geloso.

Qualche volta si sbaglia anche nell'educazione dei nostri bambini: "devi volere bene ai genitori!" è un non senso, non si può obbligare nessuno ad un sentimento. Se il bambino in una determinata situazione non prova amore per il genitore si sentirà cattivo, brutto, ma non è così!

Se conosco i sentimenti che ho nel cuore, viaggio verso la vera libertà, l'importante è rendersi conto senza colpevolizzarsi di quello che ho dentro e non fermarsi a pensare "ma come sono fatto male!"

Amare una persona non è necessariamente bene, da un sentimento apparentemente buono possono nascere situazioni potenzialmente molto negative: può non essere la persona giusta da amare, possono essere coinvolte altre persone che saranno ferite. E' una situazione emotiva che, come tutte le altre, va fatta sedimentare e non seguita di getto, l'approfondimento del sentimento e delle sue implicazioni ci aiuterà a prendere le decisioni giuste.

E' necessario separare i due livelli di intervento: la sedimentazione dei sentimenti e poi l'azione che ne deve scaturire.

Cerchiamo allora di capire cosa significa sedimentare: possiamo tradurre come "fare emergere", "mettere in ordine", occorre davvero andare a cercare le ferite che spesso sono contenute nella profondità del nostro cuore.

La consapevolezza del motivo per cui mi sono comportato in un certo modo, spesso ci spaventa, non ci viene spontaneo mettere a nudo le nostre debolezze: "è passata, ormai non ci penso più". Invece occorre dare una giustificazione a quello che facciamo, diciamo, anche se questo costa fatica e sofferenza: "figlio, ti voglio bene e per questo che ti dico che stai sbagliando!"

Occorre esercitarsi nella lettura dei nostri sentimenti; per diventare consapevoli, per sapersi ascoltare, bisogna uscire da quella specie di "analfabetismo psicologico" in cui siamo e cercare di mettere sempre insieme il cuore con la mente!

In questo processo grande importanza riveste la possibilità e la capacità di raccontarsi agli altri. La dichiarazione dei sentimenti ad un'altra persona pronta ad accogliermi, rende la comprensione delle mie emozioni molto semplice ed immediata. Per questo è molto importante aiutare i bambini a raccontarci cosa passa per loro testa, dentro il loro cuore: nel momento in cui esternano i loro sentimenti, li capiscono e si liberano dalla loro potenziale schiavitù, è un meccanismo formidabile! Sotto questo aspetto lo sport è mezzo straordinario, pensiamo a quante e di quale intensità sono le emozioni che possono uscire durante la pratica sportiva: gioia, sconforto, rabbia, tradimento, solidarietà, peso del sacrificio, condivisione ...

Nella nostra relazione con Dio c'è la grande possibilità di raccontare le nostre profondità, Lui è la luce che può illuminare e rivelare tutto.

Il grande dono dell'intimità con Dio: "Ti racconto tutto quello che ho nel profondo del mio cuore", e Lui ci aiuta davvero a conoscere come siamo e ad amarci per come siamo.

I sentimenti sono anche di grande utilità non solo per capire noi stessi, ma per riconoscere ed apprezzare chi abbiamo intorno.

Se ad esempio penso ad un sentimento di tenerezza, probabilmente avrò davanti un bambino, un vecchio, qualcuno che muove in me una sensazione di debolezza, di bisogno di protezione. Ma è importante, come sempre, anche non fermarsi alla prima emozione suscitata da chi mi sta davanti,

ma lavorare un po' più in profondità per capire meglio e quindi agire nella giusta maniera.

Certamente un soggetto molto aggressivo ha dei motivi per cui è diventato così, sicuramente è una persona ferita che reagisce, se riesco a capire cosa c'è nel profondo del suo cuore, probabilmente posso poi decidere in maniera più efficace come comportarmi con lui per aiutarlo.

Ecco come la Comunità può divenire luogo, momento di grande importanza nella vita della singola persona: qui si comunicano agli altri le nostre cose più profonde, qui scatta il meccanismo dell'aiuto esterno per capire il nostro interno, della capacità di ognuno di contribuire alla lettura della realtà personale dell'altro.

Vediamo come Ignazio cerchi di fornirci un aiuto a riconoscere gli stati emotivi presenti in noi, che ci rivelano la presenza di Dio:

REGOLE PER RICONOSCERE GLI SPIRITI

[313] regole per sentire e riconoscere in qualche modo le varie emozioni che si producono nell'anima, per accogliere le buone e respingere le cattive. queste regole sono adatte soprattutto alla prima settimana.

[316] Terza regola: la consolazione spirituale. Si intende per consolazione quando si produce uno stimolo interiore, per cui l'anima si infiamma di amore per il suo Creatore e Signore, e quindi non può amare nessuna delle realtà di questo mondo per se stessa, ma solo per il Creatore di tutte; così pure quando una versa lacrime che lo portano all'amore del Signore, sia per il dolore dei propri peccati, sia per la passione di Cristo nostro Signore, sia per altri motivi direttamente ordinati al suo servizio e alla sua lode. Infine si intende per consolazione ogni aumento di speranza, fede e carità, e ogni gioia interiore che stimola e attrae alle realtà celesti e alla salvezza dell'anima, dandole tranquillità e pace nel suo Creatore e Signore.

[317] Quarta regola: la desolazione spirituale. Si intende per desolazione tutto il contrario della terza regola, per esempio l'oscurità dell'anima, il turbamento interiore, lo stimolo verso le cose basse e terrene, l'inquietudine dovuta a diverse agitazioni e tentazioni: così l'anima s'inclina alla sfiducia, è senza speranza e senza amore, e si ritrova pigra, tiepida, triste e come separata dal suo Creatore e Signore. Infatti, come la consolazione è contraria alla desolazione, così i pensieri che sorgono dalla consolazione sono contrari a quelli che sorgono dalla desolazione.

[318] Quinta regola. Nel tempo della desolazione non bisogna mai fare cambiamenti, ma rimanere saldi e costanti nei propositi e nella decisione in cui si era nel giorno precedente a quella desolazione, o nella decisione in cui si era nella consolazione precedente. Infatti, come nella consolazione ci guida e ci consiglia soprattutto lo spirito buono, così nella desolazione lo fa lo spirito cattivo, e con i suoi consigli noi non possiamo prendere la strada giusta.

[319] Sesta regola. Durante la desolazione non dobbiamo cambiare i propositi precedenti; però giova molto reagire intensamente contro la stessa desolazione, per esempio insistendo di più nella preghiera e nella meditazione, prolungando gli esami di coscienza e aggiungendo qualche forma conveniente di penitenza.

[336] Ottava regola. Quando la consolazione è senza una causa, in essa non c'è inganno, perché, come si è detto [330], proviene da Dio nostro Signore; tuttavia la persona spirituale, a cui Dio dà questa consolazione, deve considerare e distinguere con molta cura e attenzione il tempo proprio di questa consolazione da quello successivo, nel quale

l'anima rimane fervorosa e favorita dal dono e dalle risonanze della consolazione passata. Spesso infatti, in questo secondo tempo, sia con un proprio ragionamento, cioè con associazioni e deduzioni di concetti e di giudizi, sia per l'azione dello spirito buono o di quello cattivo, la persona formula propositi o pensieri che non sono ispirati direttamente da Dio nostro Signore; perciò bisogna esaminarli molto accuratamente, prima di dar loro pieno credito e di metterli in atto.

Tutto questo non è fine a sé stesso, non è un esercizio di psicologia, ma un continuo allenamento all'amicizia con Dio, alla comprensione di cosa Lui vuole realmente da noi, all'avventurarsi negli spazi liberi e sterminati della nostra anima per capire e poi agire.

Le risposte a tutti i nostri quesiti apparentemente più difficili, Dio le ha poste nel profondo del nostro cuore e Lui si offre per guidarci attraverso il Discernimento degli Spiriti a fare luce su tutto.

Nel testo Biblico che segue possiamo provare a riconoscere degli stati d'animo (sono in neretto nel testo), provati dai Discepoli di Emmaus e che ci rivelano quali forti tensioni albergavano nei loro cuori in presenza di Gesù.

(13) *Ed ecco in quello stesso giorno due di loro erano in cammino per un villaggio distante circa sette miglia da Gerusalemme, di nome Emmaus,* (14) *e conversavano di tutto quello che era accaduto.* (15) *Mentre discorrevano e discutevano insieme, Gesù in persona si accostò e camminava con loro.* (16) *Ma i loro occhi erano incapaci di riconoscerlo.* (17) *Ed egli disse loro: "Che sono questi discorsi che state facendo fra voi durante il cammino?".* **Si fermarono, col volto triste;** (18) *uno di loro, di nome Clèopa, gli disse: "Tu solo sei così forestiero in Gerusalemme da non sapere ciò che vi è accaduto in questi giorni?".* (19) *Domandò: "Che cosa?".* Gli risposero: *"Tutto ciò che riguarda Gesù Nazareno, che fu profeta potente in opere e in parole, davanti a Dio e a tutto il popolo; (20) come i sommi sacerdoti e i nostri capi lo hanno consegnato per farlo condannare a morte e poi l'hanno crocifisso. (21) Noi speravamo che fosse lui a liberare Israele; con tutto ciò son passati tre giorni da quando queste cose sono accadute. (22) Ma alcune donne, delle nostre, ci hanno sconvolti; recatesi al mattino al sepolcro (23) e non avendo trovato il suo corpo, son venute a dirci di aver avuto anche una visione di angeli, i quali affermano che egli è vivo. (24) Alcuni dei nostri sono andati al sepolcro e hanno trovato come avevan detto le donne, ma lui non l'hanno visto".*

(25) *Ed egli disse loro: "Sciocchi e tardi di cuore nel credere alla parola dei profeti! (26) Non bisognava che il Cristo sopportasse queste sofferenze per entrare nella sua gloria?".* (27) *E cominciando da Mosè e da tutti i profeti spiegò loro in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui.* (28) *Quando furon vicini al villaggio dove erano diretti, egli fece come se dovesse andare più lontano.* (29) *Ma essi insistettero: "Resta con noi perché si fa sera e il giorno già volge al declino".* Egli entrò per rimanere con loro. (30) *Quando fu a tavola con loro, prese il pane, disse la benedizione, lo spezzò e lo diede loro.* (31) *Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma lui sparì dalla loro vista.* (32) *Ed essi si dissero l'un l'altro: "Non ci ardeva forse il cuore nel petto mentre conversava con noi lungo il cammino, quando ci spiegava le Scritture?".* (33) *E partirono senz'indugio e fecero ritorno a Gerusalemme, dove trovarono riuniti gli Undici e gli altri che erano con loro, (34) i quali dicevano: "Davvero il Signore è risorto ed è apparso a Simone".* (35) *Essi poi riferirono ciò che era accaduto lungo la via e come l'avevano riconosciuto nello spezzare il pane.*

Un suggerimento per i prossimi giorni che ci separano dalla Pasqua è quello di FARE L'ESAME DI COSCIENZA SUI NOSTRI SENTIMENTI.

"Cosa è capitato oggi nel mio cuore?" "Quali sono stati i miei stati d'animo?" "Quale è stata l'emozione più forte della giornata?" "In quale circostanza ho provato pace?".

Una buona pratica certamente è quella di scrivere queste annotazioni sulla nostra anima... ci renderemo conto che "allenandosi" sarà facile riscontrare moltissime emozioni e stati d'animo che spesso nascondiamo anche a noi stessi!

L'AZIONE COME CONSEGUENZA DELLA SEDIMENTAZIONE **di Padre Alberto Remondini S.J.**

Torniamo al tema dell'ultima serata insieme: la Sedimentazione dei sentimenti prima dell'AZIONE concreta. C'è sempre il rischio di passare direttamente dall'EMOZIONE all'AZIONE senza passare dalla fase di SEDIMENTAZIONE dei sentimenti. Invece la comprensione di quanto c'è dentro di noi è comunque sempre un fatto positivo, indipendentemente dalla natura di quello che andiamo a scoprire.

Proviamo a raccogliere dal gruppo qualche riflessione su queste temi:

- Spesso è veramente complicato trovare il tempo della tranquillità per analizzare i nostri sentimenti, per fare questo lavoro di ricerca interiore, spesso la nostra vita ci impone ritmi forsennati, è davvero complicato fermarsi e trovare il contesto giusto per il lavoro di interiorizzazione.
- Il momento della Sedimentazione è veramente molto personale e può assumere forme e modalità completamente differenti da una persona ad un'altra. Qualcuno ha bisogno di fermarsi a lungo ed isolarsi, altri possono trovare il loro momento in mezzo alla folla mentre si recano al lavoro. La semplice preghiera è spesso una modalità che aiuta a guardare dentro di sé e ai propri sentimenti. Qualcuno scopre "le ferite profonde del cuore" attraverso le note di una musica che arriva improvvisamente alle orecchie.
- Interessante è una definizione nella quale si riconosce la Compagnia di Gesù: CONTEMPLATIVI NELL'AZIONE. Spesso una scelta interessante e anche intelligente per l'uomo può essere quella di rifiutare una vita che semplicemente "corre come un treno" e non ci lascia spazio per i sentimenti e la loro comprensione. La scelta diventa una prospettiva di vita utile: mi fermo a pregare perché "mi conviene" e non perché una Legge me lo impone. Comunque vale sempre la pena di lavorare sulle ferite profonde nel nostro cuore, perché spesso non sono sanate e possono facilmente indurire lo stesso cuore, renderlo insensibile alle emozioni. Pensiamo a come spesso i portatori di handicap ci sembrino duri, quasi aggressivi e molte volte questa è la reazione ad una lunga serie di ferite inferte al loro cuore, maltrattamenti, mancanza di attenzione che sono state nel tempo accumulate senza essere superate attraverso la consapevolezza. Anche i piccoli si portano dentro in molti casi ferite piccole e grandi che frenano e limitano la loro corretta crescita psicologica. E' anche chiaro che quando ci prendiamo invece i tempi necessari per fare ad esempio gli Esercizi Spirituali, siano 3 giorni o un mese, ci mettiamo nella condizione ottimale e privilegiata di fare con profitto la nostra analisi profonda, ci concediamo una grande opportunità sulla strada della conoscenza di noi stessi.

Saper leggere i SEGNI che vengono dalla nostra storia personale è di grandissima importanza. Se andiamo a leggere Geremia troviamo la chiave della nostra Alleanza con il Signore " porrò la mia Legge nel loro

cuore...". E' nel profondo del nostro cuore che dobbiamo cercare le risposte alle nostre domande, ai nostri dubbi su come agire: il Signore ci parla proprio nella profondità del nostro cuore, questa è la grande intuizione di Ignazio!

Il nostro agire non è l'obbedienza cieca ad una Legge scritta che tutto definisce e prescrive

Vediamo ora attraverso un brano dell'autobiografia di S. Ignazio come possa scaturire l'azione da pensieri ed emozioni profonde e quindi dalla loro valutazione e sedimentazione.

L'esperienza di Ignazio con un libro tra le mani

[7] Ma nostro Signore lo assisteva e operava in lui. A questi pensieri ne succedevano altri, suggeriti dalle cose che leggeva. Così leggendo la vita di nostro Signore e dei santi si soffermava a pensare e a riflettere tra sé: "E se anch'io facessi quel che ha fatto san Francesco o san Domenico?". In questo modo passava in rassegna molte iniziative che trovava buone, e sempre proponeva a se stesso imprese difficili e grandi; e mentre se le proponeva gli sembrava di trovare dentro di sé le energie per poterle attuare con facilità. Tutto il suo ragionare era un ripetere a se stesso: san Domenico ha fatto questo, devo farlo anch'io; san Francesco ha fatto questo, devo farlo anch'io. Anche queste riflessioni lo tenevano occupato molto tempo. Ma quando lo distraevano altre cose, riaffioravano i pensieri di mondo già ricordati, e pure in essi indugiava molto. L'alternarsi di pensieri così diversi durò a lungo. Si trattasse di quelle gesta mondane che sognava di compiere, o di queste altre a servizio di Dio che gli si presentavano all'immaginazione, si tratteneva sempre sul pensiero ricorrente fino a tanto che, per stanchezza, lo abbandonava e s'applicava ad altro.

[8] C'era però una differenza: pensando alle cose del mondo provava molto piacere, ma quando, per stanchezza, le abbandonava si sentiva vuoto e deluso. Invece, andare a Gerusalemme a piedi nudi, non cibarsi che di erbe, praticare tutte le austerità che aveva conosciute abituali ai santi, erano pensieri che non solo lo consolavano mentre vi si soffermava, ma anche dopo averli abbandonati lo lasciavano soddisfatto e pieno di gioia. Allora non vi prestava attenzione e non si fermava a valutare questa differenza. Finché una volta gli si aprirono un poco gli occhi; meravigliato di quella diversità cominciò a riflettervi: dall'esperienza aveva dedotto che alcuni pensieri lo lasciavano triste, altri allegro; e a poco a poco imparò a conoscere la diversità degli spiriti che si agitavano in lui: uno del demonio, l'altro di Dio.

Questa fu la prima riflessione che egli fece sulle cose di Dio. In seguito, quando si applicò agli Esercizi, proprio di qui cominciò a prendere luce sull'argomento della diversità degli spiriti.

[9] Con tutta la luce ricavata da questa esperienza si mise a riflettere più seriamente sulla vita passata e sentì un grande bisogno di farne penitenza. Allora gli rinasceva il desiderio di imitare i santi, senza dar peso ad altro che a ripromettersi, con la grazia di Dio, di fare lui pure come essi avevano fatto. Ma la cosa che prima di tutte desiderava fare, appena fosse guarito, era di andare a Gerusalemme, come si è detto sopra, imponendosi quelle grandi austerità e digiuni a cui sempre aspira un animo generoso e innamorato di Dio.

Dalla lettura attenta dei movimenti dentro di noi, dobbiamo essere capaci di capire dove il Signore mi vuole condurre.

Prendiamo l'esempio di un pallina su di un piano liscio, se il piano è perfettamente orizzontale la pallina rimane ferma, ma se inclino anche di poco il piano, immediatamente la pallina inizierà a rotolare sul piano stesso, prima lentamente e poi sempre più veloce.

La stessa cosa si realizza nell'uomo con l'INCLINAZIONE DEGLI SPIRITI.

L'allenamento certo aiuta all'abitudine alla lettura dell'inclinazione, il Signore dice ad ognuno cose diverse e vede per ognuno differenti possibilità. La conoscenza e la comprensione dei propri limiti e della loro provenienza costituiscono un formidabile trampolino di lancio verso grandi imprese!

Perché Ignazio sente questa grande spinta ad andare a Gerusalemme? Lui sente con chiarezza che il Signore lo vuole proprio lì per renderlo partecipe dei grandi progetti che Dio ha su di lui. Infatti così sarà: a Gerusalemme attraverso esperienze forti, Ignazio capisce altre cose importanti che il Signore vuole da lui e in questo modo continua il suo cammino, sempre seguendo quello che Dio gli indica nel profondo del suo cuore.

Caratteristica del metodo di Ignazio e quella del "TEMPO REALE" cioè della quasi contemporaneità del capire e del decidere, questo è il senso dell'ispirazione Ignaziana: contemplativi nell'agire.

Un altro aspetto che traspare dalle pagine della vita di Ignazio è la proporzione quasi matematica fra la grandezza delle sue emozioni e passioni e la dimensione spesso eroica delle imprese che va ad intraprendere, questo invece è il senso di un'altra caratteristica dell'ordine dei Gesuiti: la ricerca comunque e sempre del MAGIS e cioè del "massimo", del "meglio" in ogni attività che affrontano.

Ignazio utilizza nei suoi Esercizi un sistema molto simile alla drammatizzazione. Il Vangelo non deve essere semplicemente letto e capito come un normale libro, ma occorre entrare, come in un copione, nei dettagli della scena, inserendoci nel contesto con le nostre emozioni che scaturiscono spontanee da quella situazione.

Entrare nel quadro generale ed interagire con i protagonisti della scena, ad esempio vedo Zaccheo sull'albero: quale reazione mi ispira questa suo atteggiamento? Cosa provo davanti a lui?

E poi più nel profondo: cosa provo nel trovarmi alla presenza di Gesù che parla proprio con me presente sulla scena? Non devo valutare le sue parole, ma la sua presenza quasi fisica e le reazioni che essa suscita dentro di me. Come mi sento in questa relazione davvero personale con Lui? La Fede è proprio una relazione personale e diretta con Dio, non viene filtrata da Comandamenti e Leggi, ma è libera e aperta e come tale non è soggetta ad integralismi, che sono proprio la negazione della libera volontà di seguire il proprio cuore e quello che il Signore vi ha posto.

L'esercizio suggerito è proprio quello di scegliere un brano di Vangelo e provare questa "lettura attiva", sforzandoci di entrare nella scena e viverla dall'interno alimentandola con le nostre emozioni!

LA VERIFICA **di Padre Alberto Remondini S.J.**

Per andare in profondità e cogliere quanto ci è sfuggito

L'ultimo passo del PPI è quello della verifica, che viene dopo il contesto, le emozioni, la loro sedimentazione e l'azione.

L'Azione infatti è la conseguenza in continuità con la nostra attenta lettura interiore.

Si tratta di un momento tipico del modo di procedere della pedagogia ignaziana e degli Esercizi Spirituali: non si tratta solo di vivere, di fare esperienze, ma di riflettere sulle esperienze, interiorizzando e arrivando ogni volta ad azioni di maggiore significato.

Riflettere sulle esperienze vissute aiuta la sedimentazione (spesso infatti i vari momenti del PPI non sono in sequenza) e favorisce la ripartenza, non è mai punto di arrivo.

I giovani oggi fanno moltissime esperienze in poco tempo, ma spesso non sono capaci o non vogliono interiorizzarle in funzione della loro crescita personale, infatti non è il numero di esperienze diverse fatte che aiuta la crescita, ma la capacità di rileggerle in maniera efficace.

Un aspetto importante nella rilettura della esperienze può essere il supporto e la percezione degli altri, spesso questo aiuta a non dare interpretazioni fuorvianti alle nostre percezioni.

Si tratta di rivedere l'intero percorso: non è un esame di coscienza dove devo per forza scoprire la mia cattiveria, per accusarmene, far crescere i sensi di colpa e finire nell'ineluttabilità, col senso della mia impotenza e la depressione conseguente; si attua un corto circuito e tutto resta come prima. Spesso invece la nostra lettura è moralista e non esistenzialista come sarebbe giusto che fosse (cerchiamo di separare il buono dal cattivo nel nostro cuore.

Qui vale la pena di ricordare che il mio peccato è il luogo dove si manifesta la grazia: quello che vuole il Signore è che io lo riconosca, non la pura constatazione (sono stato cattivo, ho trasgredito, mi sono comportato male, non ce l'ho fatta ecc.) di quello che è avvenuto, ma la sua risonanza dentro di me: cosa mi è successo, come sono stato, cosa provo adesso nei confronti delle persone coinvolte, cosa desidero ora, cosa vorrei fare

Si rilegge e si verifica per cogliere il dinamismo intrinseco per trovare significati che passano attraverso i limiti (la nostra povertà non è maledetta, non va nascosta, va indagata, compresa, amata come ci insegna il Signore).Un'idea di me semplicemente basata su quello che ho fatto di sbagliato, mi porta ad una svalutazione di me stesso, non crea i presupposti per voler cambiare, l'accettazione negativa della nostra natura imperfetta infatti non dà ferma motivazione al cambiamento.

Occorre interpretare la Verifica alla luce della Misericordia del Signore: i miei errori non sono segno di lontananza da Dio, ma occasioni di rilettura , verifica del mio cammino e quindi di cambiamento.

Si deve arrivare a considerare il peccato come una grande risorsa dentro di noi. Adorare la croce! L'effetto più grande del peccato umano...

La capacità di leggere ed interpretare i nostri errori, ci fornisce l'occasione di avere la consapevolezza del nostro limite e di conseguenza di vedere più lontano.

L'esame di coscienza è anche la grande occasione di scoprire quanto siamo feriti e quale bisogno abbiamo di sentirci amati: Dio è venuto a salvare i peccatori, non coloro che non sbagliano mai... il peccato è quindi l'occasione di scoprire l'amore di Dio, quanto sia grande e come

ci porti verso mete sconosciute: devo fare qualcosa di diverso, qualcosa di completamente diverso dal peccato: mi rimetto in moto, in cammino!

L'amore per la povertà ci salva, il nostro peccato è la nostra povertà. La vita di Gesù è piena di citazioni che riguardano l'amore per i poveri: infatti chi non ama i propri limiti, non potrà mai accettare quelli degli altri e di conseguenza non amerà mai davvero il prossimo.

E' anche vero che per amore di noi stessi siamo disposti a fare qualunque cosa ed è quindi l'amore che muove le coscienze a cambiare e non i buoni intendimenti, la semplice buona volontà.

Il vero pericolo del peccato è non conoscerlo ed ecco quindi l'importanza della Verifica, per andare in profondità a quanto è avvenuto, la Verifica è in sostanza la seconda possibilità che offriamo a noi stessi per cambiare e ripartire.

Si rilegge e si verifica per fare emergere quello che non si è capito in tempo reale, per fare emergere le indicazioni, le ispirazioni, i movimenti del cuore, le *inclinazioni*

La Ripetizione è parte importante degli Esercizi Spirituali ed aiuta all'acquisizione della consapevolezza, vediamone il senso nelle ripetizioni della contemplazione della incarnazione.

[118] TERZA CONTEMPLAZIONE: RIPETIZIONE DEL PRIMO E DEL SECONDO ESERCIZIO. Dopo la preghiera preparatoria e i tre preludi, si farà la ripetizione del primo e del secondo esercizio, fermandosi sempre su alcuni punti più importanti, dove si era sentita qualche illuminazione o consolazione o desolazione. Alla fine si farà un colloquio e si dirà un Padre nostro.

[119] Nota.

In questa ripetizione e in tutte le seguenti si seguirà lo stesso procedimento già seguito nelle ripetizioni della prima settimana, variando l'argomento e conservando la forma.

La ripetizione non è un gesto monotono ma fonte ed origine di un possibile cambiamento, di una re-interpretazione rivoluzionaria, del nuovo che scaturisce dal vecchio e chiaro che se non ci fosse stato il vecchio (anche se peccato) oggi non potrebbe esistere il nuovo!

Al termine di questi incontri sarebbe certamente importante per la vostra comunità trovare una o più tracce che leghino quanto abbiamo visto del Paradigma Pedagogico Ignaziano con la vostra attività qui al Centro con i giovani nello sport. Un esempio che scaturisce proprio da questa ultima serata potrebbe essere un progetto che aiuti i giovani ad imparare a leggere, accettare ed amare i propri limiti, una cosa questa che diventa sempre più difficile da riscontrare nei giovani.

Allora un buon percorso potrebbe essere quello di organizzare un altro incontro della comunità senza la guida del Padre, per catturare tutte le idee e le proposte dal gruppo e successivamente ritrovarsi ancora per concretizzare in un programma comune con la Compagnia un intervento articolato con i giovani del Centro. Se ci sarà un buon lavoro di discernimento nella comunità certamente avremo una base interessante su cui costruire un progetto che porti i concetti della PPI ai giovani del Centro.