“Nell’incontro di oggi torniamo sui paragrafi 6, 7 e 8 dell’Autobiografia di Sant’Ignazio. Il titolo di questo appuntamento, come quello del libro “La fortezza espugnata” é: uno squarcio interiore. Il Pellegrino passa dall’essere perso nei suoi pensieri, è sballottato nei suoi sentimenti alla meraviglia quando gli si aprono un po’ gli occhi e riveda consapevole dei sui pensieri e dei loro effetti affettivi e immaginativi. Per arrivare ad attribuirem l’origine al Nemico della natura umana o a Dio. Fa esperienza intelligente del proprio io interiore (e spirituale dal punto di vista religioso).

Come arrivare a una maggiore luce sulla nostra interiorità, attraversanti il voto e la crisi, o standoci.

Ecco, oltre alla rilettura dei tre paragrafi dell’Autobiografia e di rilettura della propria biografia, quattro testi per meglio interiorizzare i testi: due esercizi (di consapevolezza interiore e di presenza) due brani biblici. Sono tratti da testi di padre Tiziano Ferraroni SJ https://gesuiti.it/letture/la-fortezza-espugnata/

---

libera, in Dio e per Dio. Non abbiamo fretta di passare alla seconda fase, quella dell’azione e del discernimento degli spiriti! Verrà, come un impulso naturale di questo “io”.

- *Esercizio di presenza: dedicare tempo ad ascoltare e osservare con attenzione quello che c’è intorno, a partire da ciò che è più piccolo e a cui normalmente non faccio caso: un filo d’erba, una lucertola, uno sguardo, un rumore, un silenzio… questo esercizio di presenza, se vissuto con costanza, porta a rallentare il corso dei pensieri e a entrare in un contatto vivo con tutto ciò che c’è intorno, non più mediato dai condizionamenti mentali. Piano piano cresce lo sguardo contemplativo, capace di vedere Dio presente in tutte le cose…*

Qualche brano biblico:

Salmo 46 (45): “Fermatevi, e sappiate che io sono Dio”. Questo salmo ci invita ad alzare gli occhi dalle nostre azioni e preoccupazioni quotidiane, per riconoscere che Dio c’è e agisce, e ritrovare così la fiducia fondamentale in Lui.

Mt 6,25-34: il Signore si prende cura di noi. Non dobbiamo preoccuparci. Possiamo vivere il presente, e occuparci di ciò a cui siamo chiamati oggi.

in mano si affaccia, sia a livello di eventi esteriori che di risonanze interiori, per poter intavolare con essi un dialogo pacificato e fecondo.

SPUNTI PER L'INTERIORIZZAZIONE

Raccontandoci la sua esperienza di apertura degli occhi, Ignazio ci ha rivelato alcuni segreti della vita interiore. Questi non possono essere assunti come degli ingredienti che, se mescolati secondo le giuste dosi e nel tempo corretto, producono il risultato atteso, perché la vita spirituale è sempre un'esperienza personale, che ha tempi e modi propri per ognuno. L'esperienza di apertura degli occhi, descritta tanto nei vangeli – quanti sono i miracoli di guarigione dalla cecità! – che nei racconti di conversione dei grandi santi e sante, può essere graduale o improvvisa, ma è sempre un'esperienza di grazia. Da parte nostra possiamo desiderarla, chiederla – come grazia, appunto – e possiamo/dobbiamo fare quello che spetta a noi per disporci a riceverla.

Qualche esercizio per la consapevolezza:

A questo riguardo, alcuni esercizi ci sono suggeriti dall'esperienza stessa di Ignazio:

- *Esercizio di consapevolezza interiore: dedicare tempo ad ascoltarsi dentro, a percepire ogni minimo movimento interiore. Non lasciarsi sfuggire nessun pensiero e nessun sentimento, nemmeno quelli più sgradevoli, che spesso si rivelano i più istruttivi. Essere un attento osservatore. Senza giudizio previo. Come un testimone che vede, ascolta, descrive. Questo esercizio è prezioso per crescere nel contatto con se stessi, per nutrire quell'"io" che è il fondamento di ogni vita spirituale, e di ogni discernimento. Non abbiamo timore di "perdere" tempo per aiutare questo "io" a crescere! È il "punto di Archimede" per una vita vera, bella,*