

**Formazione Permanente - italiano 2022**

**Esercizi Spirituali predicati dal card. Martini:  
La trasformazione di Cristo e del cristiano alla luce del Tabor  
INTRODUZIONE**

Sono stato qualche giorno fa al santuario di Manoppello, in Abruzzi, nel centro Italia, dove è conservato un telo che pare sia quello della Veronica. Certamente è un'immagine straordinaria, perché non è dipinta e, vista alla luce da ogni parte, riflette il volto dolcissimo del Signore. Dopo la visita, mi hanno chiesto di lasciare un pensiero sul registro e ho scritto semplicemente: «Il Volto che contempleremo in eterno».

È il Volto che contempleremo in questi giorni, meditando il mistero della Trasfigurazione di Gesù.

Ci introduciamo così negli esercizi spirituali e mi rivolgo in preghiera allo Spirito Santo, chiedendogli di guidarci nel nostro cammino. In proposito richiamo due testi del Nuovo Testamento.

Il primo è dell'evangelista Matteo, là dove parla dell'apostolo consegnato nelle mani dei pagani (però la promessa di Gesù vale per tante altre occasioni): «*Non preoccupatevi di come o di che cosa dovrete dire, perché vi sarà suggerito in quel momento ciò che dovrete dire: non siete infatti voi a parlare, ma è lo Spirito del Padre vostro che parla in voi*» (10, 19-20). Queste parole mi confortano, mi assicurano che il Signore mi suggerirà quello che devo dirvi; non sarò infatti io a parlare, ma lo Spirito Santo parlerà in me. Vorrei che il testo di Matteo confortasse anche voi. Talora di fronte alla prospettiva di una settimana di esercizi, ci si domanda: cosa farò? Come passerò questi giorni? Proprio qui risuonano le parole di Gesù: non preoccupatevi per le vostre preghiere, vi sarà suggerito di volta in volta dallo Spirito Santo ciò che è giusto pensare, come adorare, lodare, ringraziare, chiedere perdono.

Il secondo testo che ci incoraggia lo tratto dalla Lettera ai Romani: «*Allo stesso modo anche lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza, perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare, ma lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi con gemiti inesprimibili: e colui che scruta i cuori sa quali sono i desideri dello Spirito, poiché egli intercede per i credenti secondo i disegni di Dio*» (8, 26-27).

*«Ti ringrazio, Signore, perché tu conosci la nostra debolezza nel pregare, la nostra fatica, la nostra facilità a confonderci, a distrarci. Ti ringrazio perché il tuo Spirito mette in noi le attitudini, le parole, i gesti, i silenzi giusti. Ci affidiamo a te e allo Spirito Santo, per intercessione di Maria sotto la cui protezione ci poniamo per tutti i giorni dei nostri esercizi. E ci affidiamo pure alla preghiera della Chiesa, sapendo che noi siamo portati da quella preghiera, siamo soltanto una goccia del fiume di preghiera che scende verso il mare di Dio.»*

Forse ricordate la splendida testimonianza del beato Cardinale Schuster sulla recita personale del breviario nei giorni in cui era affranto e privo di forze: «*Allora chiudo gli occhi, e mentre le labbra mormorano le parole del breviario che conosco a memoria, io abbandono il loro significato letterale, per sentirmi nella landa sterminata per dove passa la Chiesa pellegrina e militante, in cammino verso la patria promessa. Respiro con la Chiesa nella stessa sua luce, di giorno, nelle sue stesse tenebre, di notte; scorgo da ogni parte le schiere del male che l'insidiano o l'assaltano; mi trovo in mezzo alle sue battaglie e alle sue vittorie, alle sue preghiere d'angoscia e ai suoi canti trionfali, all'oppressione dei prigionieri, ai gemiti dei moribondi, alle esultanze degli eserciti e dei capitani vittoriosi. Mi trovo in mezzo: ma non come spettatore passivo, bensì come attore la cui vigilanza, destrezza, forza e coraggio possono avere un peso decisivo sulle sorti della lotta tra il bene e il male e sui destini eterni dei singoli e della moltitudine*». Parole che esprimono molto bene come la nostra è preghiera della e nella Chiesa.

## Il titolo degli esercizi

A me piace dare a ogni corso di esercizi un titolo diverso, e in questa occasione ho scelto il seguente:

### **La trasformazione di Cristo e del cristiano alla luce del Tabor.**

Ne spiego l'origine.

Nel mese di giugno, trovandomi a Gerusalemme, ho fatto i miei otto giorni di esercizi sul monte Tabor, al fondo della pianura di Esdrelon. È un luogo paradisiaco: lì Gesù ha pregato di notte, lì si è trasfigurato, lì sono apparsi Mosè ed Elia, lì Pietro, Giacomo e Giovanni hanno voluto costruire tre tende, lì si è reso manifesto il raccordo di Gesù con il Primo Testamento e con la passione, la morte e la risurrezione. E allora mi sono lasciato attrarre da tale esperienza stupenda e ho pensato: devo continuare a meditare sull'evento del Tabor e invitare altri a farlo. Un evento importantissimo e caro in particolare alle Chiese orientali: per i monaci la Trasfigurazione è un'icona del cristiano, indica ciò che siamo chiamati a divenire. Per questo il titolo degli esercizi fa leva sulla Trasfigurazione di Gesù e sulla nostra trasformazione in lui. È un mistero bellissimo e grandissimo. In realtà, il vocabolo che traduciamo con «trasfigurazione» nel testo greco significa anche «trasformazione» o «metamorfosi», la metamorfosi di cui parla, per esempio, Paolo nella Lettera ai Romani (12, 2): «Trasformatevi rinnovando la vostra mente». La Trasfigurazione è segno, icona, appello a trasformarci in Cristo; ha un valore ascetico e spirituale assai grande, è un invito a trasfigurare la nostra vita.

Vi consiglio la lettura personale, in questi giorni, dei racconti della Trasfigurazione in Mt 17, in Mc 9 e in Lc 9; e la lettura di quel quarto racconto che si trova nella Seconda Lettera di Pietro (1, 16-19): *«Infatti, non per essere andati dietro a favole artificiosamente inventate vi abbiamo fatto conoscere la potenza e la venuta del Signore nostro Gesù Cristo, ma perché siamo stati testimoni oculari della sua grandezza. Egli ricevette infatti onore e gloria da Dio Padre quando dalla maestosa gloria gli fu rivolta questa voce: "Questi è il Figlio mio prediletto nel quale mi sono compiaciuto". Questa voce noi l'abbiamo udita scendere dal cielo mentre eravamo con lui sul santo monte. E così abbiamo conferma migliore della parola dei profeti, alla quale fate bene a volgere l'attenzione, come a lampada che brilla in un luogo oscuro, finché non spunti il giorno e la stella del mattino si levi nei vostri cuori».*

Indicherò successivamente i brani collegati.

### **Natura, scopo, dinamica degli esercizi spirituali**

È opportuno incominciare, per chiarezza, con una definizione sintetica della dinamica degli esercizi spirituali perché collocheremo in tale prospettiva la lettura e la contemplazione dei testi neotestamentari sulla trasfigurazione.

Gli Esercizi spirituali di sant'Ignazio di Lojola, a cui ci riferiamo, comprendono un momento di richiamo dei principi fondamentali dell'esistenza umana e cristiana; un momento penitenziale; un momento di ascolto della chiamata di Cristo; un momento di imitazione di Cristo fino alla morte e risurrezione. Il tutto nell'apertura alla grazia. Gli esercizi sono opera della grazia dello Spirito Santo: è lui che muove, è lui che prega in noi, che stimola. che ci fa da maestro. Chi detta gli esercizi è un umilissimo suggeritore di ciò che poi lo Spirito chiarisce nell'intimo dei cuori.

Con questa premessa è più facile svolgere ora una riflessione distesa e articolata sulla natura e lo scopo degli esercizi.

Sapete già che gli esercizi spirituali, come li prevede sant'Ignazio, si svolgono lungo l'arco di un intero mese. Personalmente ho fatto tre volte il Mese: all'inizio del noviziato, dopo l'ordinazione presbiterale per il terzo anno di noviziato, e infine nel 1989 in coincidenza con il mio decennio di episcopato.

Gli esercizi annuali durano invece abitualmente otto-dieci giorni, ma la natura è la stessa. Non si tratta di ascoltare alcune parole buone, alcune meditazioni, di leggere qualche passo della Bibbia, di pregare un po' di più. Lo scopo proposto da sant'Ignazio per il Mese di esercizi è di giungere a una

scelta definitiva dello stato di vita, una scelta ispirata da Dio: celibato o matrimonio, vita sacerdotale, vita religiosa o vita missionaria, vita nel servizio sociale, culturale, politico.

Costituiscono quindi un metodo per purificare il cuore e la mente, per sintonizzarsi con le scelte di Dio, così da decidere secondo la sua volontà e non secondo il nostro parere, la nostra emotività, le nostre ripugnanze o attrattive. È decisivo il lavoro di purificazione, per non lasciarsi trascinare da simpatie, antipatie, paure, entusiasmi facili, resistenze. Essendo un metodo di purificazione del cuore, gli esercizi sono utili anche quando la scelta definitiva è già fatta, non è più da mettere in questione, e tuttavia occorre riconfermarla o rinnovarla. Infatti le scelte per una vita pienamente consacrata a Dio o per la vita matrimoniale, restano sempre soggette a degrado, rischiano di impolverarsi e appesantirsi e vanno continuamente ripulite e rilanciate.

Ci chiediamo: in quale maniera gli esercizi portano a una scelta limpida e disinteressata? **Sono tre i movimenti fondamentali.**

- **Il primo è quello di accettarsi e riconciliarsi con la propria storia** magari nel pentimento, e però un pentimento che sia affidamento fiducioso a Dio. Talora senza accorgercene, siamo autocritici, scettici, sfiduciati, la nostra storia non ci piace oppure ha degli aspetti pesanti. Negli esercizi occorre anzitutto fare pace con noi stessi e con Dio, imparare ad accettarci come siamo. con le nostre povertà e fragilità.

- **Il secondo movimento ci mette a contatto con la vita di Gesù**, per entrare nel mondo di Dio, nelle sue scelte, nel suo amore, nelle sue preferenze: come Dio misura le realtà di questo mondo? Come le giudica? Che cosa ritiene importante e che cosa ritiene senza valore?

- **E ancora, gli esercizi ci abilitano a discernere i movimenti interiori:** le emozioni, i sentimenti le inclinazioni pericolose, le resistenze, le paure, le desolazioni, le amarezze, le solitudini, le oscurità, gli sprazzi di luce, le intuizioni, il camminare nel buio. Ci aiutano a ordinarli, a chiarirli, a vederne il senso, a interpretarli, allo scopo di comprendere e scegliere ciò che Dio vuole da noi. È il cosiddetto discernimento degli spiriti, che per sant'Ignazio è nodale.

**Un altro frutto o scopo degli esercizi dovrebbe essere quello della consolazione** della mente, cioè l'illuminazione che trae fuori dalle piccolezze nelle quali ci impastiamo giorno dopo giorno e ci permette di contemplare il piano meraviglioso di Dio, che abbraccia l'umanità intera, con le sue sofferenze e le sue speranze. La consolazione della mente di cui parlo è la visione intuitiva e complessiva dei misteri divini di salvezza, è quel respiro largo, profondo, che nasce in noi quando intuiamo che ogni cosa ha il suo posto nel piano di Dio, e l'abbiamo noi pure, con le nostre piccole o grandi prove, fatiche, sofferenze, oscurità. Spesso siamo concentrati, e giustamente, sull'uno o sull'altro problema, magari di carattere etico, ma il disegno di Dio è infinitamente più grande. Per Pietro, Giacomo e Giovanni la Trasfigurazione è stata proprio un'illuminazione che li ha liberati dalla paura delle contraddizioni, delle vie oscure per cui Gesù li stava guidando verso Gerusalemme; hanno compreso che era in gioco un mistero meraviglioso, la salvezza totale dell'universo, la gloria di Dio e dell'uomo.

**Infine gli esercizi sono una scuola di preghiera.** Ne parlerò spiegando il metodo della lectio divina e offrendo poi qualche suggerimento su come disporsi alla preghiera.

Ho evocato la natura, lo scopo e la dinamica degli esercizi e potremmo utilmente **porci due domande.**

**In quale situazione inizio il cammino di questi giorni?** Con quale stato d'animo, con quale preparazione, con quali luci dei Signore? Ciascuno ha una biografia diversa, ha trascorso l'anno in modo diverso, ha vissuto gioie, tentazioni, sofferenze diversissime.

**E come vorrei uscire dagli esercizi?** Che cosa mi piacerebbe aver chiarito, superato o almeno ordinato?

Rispondendo alle due domande, sarò in grado di comprendere quel «frutto speciale» che io - tu, ciascuno di noi - e non altri posso ricevere perché certamente Dio l'ha preparato per me.

## La lectio divina

Ritengo fondamentale proporre per le vostre meditazioni personali la lectio divina e ne descrivo brevemente il metodo, che comprende tre gradini o passaggi.

La **lectio** consiste nel leggere e rileggere il testo, sottolineandone la dinamica, gli elementi portanti, le parole chiave, per capire che cosa dice il testo. La **meditatio** mette in rilievo i valori e i messaggi del brano e vuole rispondere alla domanda: che cosa dice a me, a noi, alla Chiesa? Infine la **contemplatio**: che cosa dico io a Gesù che mi parla nella pagina che ho letto? Qui inizia il colloquio con Gesù, che è il fine principale della preghiera: lo si adora, lo si loda, lo si contempla, chiedendogli, magari nel silenzio, di purificarci e di renderci simili a lui. Una preghiera che non sfocia nel colloquio è soltanto intellettuale.

Dunque la preghiera mentale meditativa e contemplativa, propria della lectio divina, consente di interiorizzare quanto si è letto e ascoltato, cosicché non scivoli via come l'acqua sulla roccia.

Ci sono evidentemente altri modi di pregare che si possono vivere bene negli esercizi. Penso alla preghiera vocale, come il Rosario, oppure alla bellissima preghiera di Gesù, nella quale la mente lascia posto al cuore, mentre si ripete, anche migliaia di volte, l'invocazione: «Gesù, Figlio di Davide, abbi pietà di me peccatore».

Penso ancora al metodo molto facile che chiamo «corsa dietro motori»: quando siamo stanchi, incapaci di raccoglierci, possiamo prendere spunto per la preghiera dalla lettura di qualche pagina di un libro spirituale.

L'esercizio della lectio divina è comunque irrinunciabile e ne darò alcuni esempi. Vi chiedo in ogni caso di impegnarvi personalmente a praticare la lectio divina su tutti i testi che citerò, perché è il fondamento sicuro per vivere in pienezza questi giorni.

### Come disporsi a pregare

Sant'Ignazio parla a lungo negli Esercizi spirituali di come prepararsi a entrare nella meditazione e nella preghiera. Mi ispiro dunque ai suoi insegnamenti.

### Sono tre gli atteggiamenti importanti.

**Anzitutto** occorre circondare l'ingresso nella preghiera con un'**anticamera di silenzio**. Magari respirare a lungo, tranquillamente, ascoltare i rumori della natura, immergersi nel silenzio, così da non entrare nell'orazione di corsa, con fretta.

Dice sant'Ignazio: «Prima di entrare in preghiera, sedendo o passeggiando, far sostare un poco lo spirito e pensare dove si va e a che fare» (n. 239). Ricordo che quando ho fatto il terzo anno di noviziato con i miei confratelli Gesuiti, in Carinzia, a St. André, il padre maestro, un uomo di grande esperienza, dandoci gli esercizi cominciava sempre le meditazioni con queste parole: «*Vor allem sich ruhig vor Gott werden lassen*»: in primo luogo lasciarsi calmare, diventare tranquillo, quieto davanti a Dio.

**Il secondo atteggiamento che immediatamente consegue è l'adorazione.** È estremamente importante entrare in preghiera con un atto di adorazione, silenzioso o espresso a voce: «Mio Dio, io non sono nulla, tu sei tutto. Tu hai creato tutte le cose. Tu mi hai chiamato, piccolo essere e povero, a stare davanti a te. Tu mi fai il dono di parlare con te. Io ti adoro e mi riconosco indegno di stare alla tua presenza». Non di rado la nostra preghiera è fiacca perché non è stata preceduta da un'adorazione ben fatta: siamo entrati nella sfera di Dio svogliatamente, come certi ragazzi che entrano in chiesa correndo, guardando, toccando di qua e di là, incapaci di raccogliersi per pensare. Dobbiamo invece metterci in adorazione profonda e stupita del mistero inconoscibile di Dio, quasi prostrati per terra, dicendo: «Signore, io ti adoro, ti lodo, ti amo, ti riconosco come mio re, ti benedico. Tutto ciò che c'è di buono è da te. Parla, o Signore, che il tuo servo ti ascolta». Soltanto dopo potremo dedicarci all'ascolto della parola biblica.

**Una terza e ultima annotazione raccomanda di entrare nella preghiera con un atto di offerta, espressa con la bocca e col cuore.** «Signore, ti offro questo tempo, voglio che sia tutto solo

per te, non che sia ripreso da me in alcun modo; te lo regalo, è tempo tuo, è tempo nel quale tu devi regnare, nel quale tu mi accompagni.» Come, passando per una stazione, prendiamo coscienza dei treni che partono e arrivano, così, entrando in noi stessi, noi prendiamo coscienza di tutte le nostre possibilità e le offriamo: «Gesù, ti, offro questo momento. Qualunque cosa sentirò - di aridità o di desolazione, di interessante o non interessante, di utile o apparentemente inutile non mi distrarrà da te che sei il Signore della mia vita e del mio tempo». È determinante questa offerta all'inizio di ogni meditazione. Si può anche formularla così: «In unione alla preghiera di Gesù e della Chiesa, ti offro, Padre, la mia preghiera. Vale poco, ma tu puoi riempirla con la tua grazia». Sant'Ignazio propone prima di ogni meditazione l'orazione preparatoria, che «consiste nel chiedere grazia a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua divina maestà» (n. 46).

Naturalmente, offrendo noi stessi, possiamo offrire tutte le persone che conosciamo e amiamo, tutta la Chiesa, tutto ciò che si fa nel mondo per la gloria di Dio, in modo che tutto gli sia donato e reso degno di servizio esclusivo a Lui.

Quando dunque ci accorgiamo che la nostra preghiera è statica, perché non è impregnata di adorazione e di offerta, dobbiamo umilmente dire ancora una volta: «Signore, perdona la mia distrazione. Tu sai che sono qui solo per te, e desidero, voglio offrirti la povertà della mia preghiera».

Silenzio, adorazione e offerta sono tre semplici indicazioni che certamente ci aiuteranno a vivere la preghiera personale., Affidiamoci con semplicità alla Madonna, perché ci renda partecipi della sua preghiera e interceda affinché cresca in noi lo spirito di orazione e il fuoco dello Spirito Santo.