

Esercizi Spirituali con la Bibbia

Allenamento spirituale
a ritmo della Parola

CORRADO PASTORE, SDB
Docente invitato presso l'UPS (Roma)



Gli Esercizi spirituali sono per i consacrati e i sacerdoti un'occasione importante nell'anno per rivitalizzare la propria vita, perché sia vita nello Spirito e secondo lo Spirito. Il Cardinal Martini li chiama un'avventura dello Spirito: «Vivere l'esperienza di comunione così singolare che è quella degli Esercizi: un episodio della storia della propria salvezza per chi li guida e per chi li fa, una grande avventura dello Spirito».

Vogliamo qui raccogliere alcune riflessioni sul tema degli Esercizi spirituali con la Bibbia. In questi anni molti sono diventati dei veri maestri in questo campo. Quanto qui presentato è frutto della loro esperienza e dell'esperienza personale.

1. La Parola di Dio negli Esercizi spirituali

Sant'Ignazio offre questa descrizione degli Esercizi spirituali: «Con il nome di Esercizi spirituali si intende ogni modo di esaminare la coscienza, di meditare, di contemplare, di pregare

oralmente e mentalmente e di altre attività spirituali. Infatti, come sono esercizi corporali il passeggiare, il camminare, il correre, così si chiamano Esercizi spirituali tutti i modi di preparare e disporre l'anima a togliere da sé tutti i legami disordinati e, dopo averli tolti, di cercare e trovare la volontà divina nell'organizzazione della propria vita per la salvezza dell'anima».

Utilizza il termine esercizi per indicare che si tratta di una pratica, una attività, un allenamento spirituale. Qualcosa di attivo: esaminare, meditare, contemplare, pregare. Gli Esercizi sono in altre parole operazioni spirituali che si realizzano con la finalità di lasciarsi muovere interiormente dalla grazia dello Spirito per cercare la volontà di Dio nella propria vita.

Gli Esercizi nella formulazione classica di sant'Ignazio avevano lo scopo di aiutare la persona a scegliere lo stato di vita secondo la volontà di Dio. Quando lo stato di vita è già stato scelto, gli Esercizi permettono di ritrovare, di accettare la volontà di Dio nel momento attuale della propria esistenza. Il Cardinal Martini lo esprime nel modo seguente: «Gli Esercizi consentono di mettere ordine nella propria vita. Spesso, infatti, senza che ce ne accorgiamo, essa si disordina, si frantuma, si logora. Mettere ordine nella propria vita significa cercare la volontà che il Signore mi presenta adesso, in questo particolare momento della mia biografia, dei miei doveri, delle mie prove, delle mie speranze».

La Federazione Italiana Esercizi Spirituali (FIES) ha dato tempo fa questa definizione: «Gli Esercizi spirituali sono una esperienza forte di Dio nella fede, in un clima di ascolto – e di interiorizzazione – della parola di Dio, in ordine ad una conversione che è, insieme, donazione sempre più totale a Cristo e alla Chiesa, nelle circostanze concrete e attuali».

In questa definizione l'ascolto della Parola di Dio è messo in forte rilievo come clima nel quale gli Esercizi si realizzano. Gli Esercizi sono perciò un tempo e uno spazio privilegiati per ascoltare Dio nella sua Parola.

1.2. Il posto della Parola negli Esercizi spirituali

In che modo gli Esercizi possono essere un'autentica esperienza della Parola di Dio? In che modo la Parola può costituire un evento degli Esercizi? Non solo gli Esercizi spirituali ma tutta la

vita va situata all'interno della Parola di Dio. Gli Esercizi sono però un momento privilegiato per un incontro con la Parola di Dio. Sono un aiuto che si dà nel momento decisivo, quando cioè la Parola nel suo cammino, che parte da Dio, arriva al cuore dell'uomo. Si tratta di un momento delicato: il seme giunto nel terreno può trovare i sassi, le spine, gli uccelli, oppure la terra buona. In questo consiste tutto il lavoro degli Esercizi.

Cosa significa e implica fare gli Esercizi al ritmo della Parola? La Bibbia per essere accostata in modo penetrante, ha bisogno di una chiave di lettura che permetta di leggerla da un punto di vista fecondo. Lutero ha proposto la sua chiave di lettura nella fede che salva gratuitamente. Come valida chiave di lettura sant'Ignazio propone negli Esercizi spirituali il Cristo nato, morto e risorto, ma soprattutto umile e umiliato. Una scelta che si concentra sul Cristo dei Vangeli. In effetti la vita, la passione, la morte e risurrezione di Gesù sono al centro dei suoi Esercizi. Nella proposta del Signore umiliato c'è qualcosa che non può lasciare indifferente la persona che vi si accosta. Essa è invitata a scavare nell'intimo di se stessa, a chiedersi se è veramente disposta a dire di sì alla Parola di Dio. È quindi una chiave interpretativa che permette di organizzare una lettura sia della Bibbia intera sia delle sue singole parti.

Come usare allora la Bibbia negli Esercizi? Quali testi privilegiare? La ricchezza della Scrittura è inesauribile, partendo da essa si può fare ogni genere di considerazioni. Una volta trovata la chiave di lettura, importante è la scelta del testo o dei testi biblici che per vari giorni viene "visitato", perché non ogni pagina della Bibbia è ugualmente adatta per guidare il cammino degli Esercizi. Varie scelte sono possibili. Vi è chi sceglie una figura o personaggio biblico: Abramo, Mosè, Davide, Samuele, Elia, Geremia, Pietro, Paolo; oppure un tema biblico: la creazione, la vocazione, la fede, l'alleanza, l'esodo, la pasqua. Chi sceglie un testo determinato: il Padre nostro, le beatitudini, il Magnificat, il Benedictus, da sviscerare, versetto per versetto, ogni giorno, con tutte le ricchissime risonanze di altri testi biblici che ogni versetto comporta; oppure le pagine narrative dei Vangeli, in cui risulta più facile cogliervi un processo dinamico simile a quello degli Esercizi. Finalmente vi è chi preferisce un libro intero, scegliendo naturalmente i suoi passi più significativi: il Vangelo di Matteo, il vangelo di Giovanni, la prima lettera di Pietro, l'Apocalisse.

1.2. La giornata al ritmo della Parola di Dio

Personalmente in diversi corsi di Esercizi ho fatto la scelta di utilizzare i testi biblici proposti dalla liturgia del giorno. Perché ho fatto questa scelta? Un primo motivo è stato quello di valorizzare la parola di Dio presente nella vita quotidiana. Siamo coscienti che un elemento fondamentale di formazione è il vivere quotidiano, però vissuto in modo significativo, per cui il contributo che un corso di Esercizi spirituali può offrire alla persona è di aiutarla a valorizzare tutti gli elementi formativi presenti nel quotidiano, in particolare la sovrabbondante ricchezza della Parola di Dio.

Un secondo motivo è stato quello di dare unità a tutta la giornata, centrata sulla Parola letta, ascoltata, meditata, pregata e celebrata. Nelle Lodi si faceva la proclamazione della prima lettura e si offriva un breve spunto di meditazione. L'incontro del mattino era concentrato sul testo del Vangelo, di cui si realizzava la lettura e si introduceva la meditazione e l'orazione, che si prolungava poi a livello personale durante la mattinata e si concludeva in forma comunitaria con l'ora di adorazione.

Il pomeriggio si apriva con un'istruzione in cui in giorni successivi si offrivano riflessioni sul posto della Parola di Dio nella vita personale, nella vita comunitaria, nel servizio pastorale, nella missione con i giovani e gli adulti. Seguivano sempre nel pomeriggio altri due momenti importanti, il primo, lasciato alla libera scelta dei partecipanti, era il tempo della condivisione del cammino spirituale realizzato alla luce della parola di Dio; il secondo era il punto culminante della giornata, ossia la celebrazione eucaristica in cui la proclamazione dei testi biblici aveva una risonanza tutta particolare dopo il cammino realizzato, per cui risultava spontaneo, nel momento dell'omelia, offrire agli altri le interpellazioni che la Parola aveva suggerito a ciascuno durante l'ascolto, la meditazione e la preghiera personale. In questo modo le giornate degli Esercizi erano veramente vissute al ritmo della Parola di Dio.

2. L'ambiente propizio per l'ascolto della Parola

Gli Esercizi spirituali esigono un ambiente adeguato, che fornisca una cornice o un clima in cui la Parola di Dio si possa

chiaramente manifestare. Diversi elementi tendono a questa finalità, come la disposizione personale, la testimonianza di fede del gruppo, il silenzio, il raccoglimento, l'atteggiamento di ascolto. Alcuni di questi elementi dipendono dalla singola persona, altri dal gruppo intero, altri ancora dallo stesso ambiente in cui si realizzano gli Esercizi.

2.1. La povertà di spirito e la testimonianza di fede

Il Card. Martini considera che sono due gli atteggiamenti che devono caratterizzare gli Esercizi spirituali come ambiente e sono adatti a creare un clima di ascolto dalla Parola di Dio: la povertà dello spirito e la testimonianza di fede offerta dal gruppo dei partecipanti.

Anzitutto la povertà dello spirito. È una delle condizioni fondamentali per l'ascolto della Parola. Questa umiltà e povertà è distacco che si applica agli affetti, alla salute, alla libertà individuale, alla preparazione culturale, alla sufficienza dell'intelligenza, ai mezzi materiali, alla propria volontà e alle proprie decisioni.

Gli Esercizi aiutano a creare questo clima in vari modi, in particolare attraverso il distacco dalle occupazioni ordinarie, che essi esigono. In questo distacco, la persona si sente senza appoggi esterni, senza i sostegni ordinari di conoscenze e di relazioni. Si trova anche senza i tanti aiuti culturali e intellettuali che gli occupano quotidianamente la mente. In questo modo la persona avverte la sua povertà, si trova nella situazione di riconoscersi povero, e in questa povertà risulta facile chiedere che la Parola di Dio si renda presente, si manifesti.

La povertà di spirito vuol anche indicare che colui che guida gli Esercizi deve assicurare ai partecipanti un contatto semplice ed essenziale con la Parola di Dio, senza troppa cornice esterna. Per questo non deve offrire troppi materiali che possano distrarre dal senso del bisogno delle cose essenziali di fronte a Dio. Quindi non troppa Scrittura, meglio poca, ma che possa essere masticata, assimilata. In effetti troppe parole da parte dell'uomo possono non lasciare spazio per l'ascolto della Parola di Dio.

Il secondo elemento che crea un clima di ascolto della Parola è la testimonianza di vita di fede vissuta. Una testimonianza che parla principalmente con l'atteggiamento e il modo di essere della persona. Testimonianza che è data da chi dirige gli Esercizi e da

tutti coloro che li realizzano. Questa testimonianza comunitaria, silenziosa, di un ambiente di fede mette subito nel giusto clima di ascolto della Parola di Dio.

2.2. Il silenzio per l'ascolto della Parola di Dio

Un ulteriore elemento risulta fondamentale per creare l'ambiente degli Esercizi: il silenzio che favorisce l'ascolto della Parola di Dio. La tradizione spirituale e ascetica ha sempre riconosciuto come essenziale il silenzio per un'autentica vita spirituale e di preghiera. Enzo Bianchi, grande maestro di vita spirituale, scrive che «si tratta di un silenzio definito sia negativamente come sobrietà e disciplina nel parlare e perfino come astensione da parole, ma che da questo primo momento passa a una dimensione interiore: cioè al far tacere i pensieri, le immagini, le ribellioni, i giudizi, le mormorazioni che nascono nel cuore. Il silenzio è linguaggio di amore, di profondità, di presenza all'altro. Del resto, nell'esperienza amorosa il silenzio è spesso linguaggio molto più eloquente, intenso e comunicativo di una parola. Purtroppo oggi il silenzio è raro, è la cosa che più manca all'uomo moderno assordato dai rumori, bombardato dai messaggi sonori e visivi, derubato della sua interiorità, quasi scalzato via da essa. La vita spirituale risente di tale carenza».

Questa esigenza di silenzio può essere recuperata nelle giornate degli Esercizi spirituali. Indubbiamente essi favoriscono il raccoglimento, l'unificarsi, l'uscire dalla dispersione e dalla frammentazione nella quale sono spesso vissute le nostre giornate.

Il Dio che si rivela nel silenzio e nella parola esige da parte della persona la disponibilità per l'ascolto. Dio lo si coglie non nel rumore, nel vociferare, nell'agitazione bensì nel silenzio. In una vita sommersa dalle voci e dal frastuono, il silenzio e l'ascolto diventano un'esigenza fondamentale. Evidentemente non si tratta semplicemente dell'astenersi dal parlare, ma del silenzio interiore, quella dimensione che ci restituisce a noi stessi, ci pone di fronte all'essenziale.

Solo il silenzio rende quindi possibile l'ascolto, cioè l'accoglienza in noi stessi non solo della Parola, ma anche della presenza di colui che ci parla. Questa disponibilità all'ascolto e all'obbedienza costituisce la condizione indispensabile per approfondire la conoscenza di sé, discernere il progetto di Dio nella propria vita.

È compito di colui che guida gli Esercizi, con delicatezza e pazienza, saper condurre a gustare la disciplina del silenzio interiore, condizione senza la quale difficilmente si arriva ad ascoltare la Parola di Dio.

L'ascolto silenzioso della Parola di Dio ha bisogno di tempi e di spazi adeguati. Riguardo ai primi, non si deve aver paura di riservare nell'orario ampi periodi di silenzio. Non sempre è possibile proporre gli Esercizi in completo silenzio, però è necessario che almeno tutta la mattinata sia vissuta in questo clima. La comunione silenziosa di persone in ascolto della Parola di Dio è una testimonianza molto efficace che gli esercitanti si donano l'un l'altro.

Riguardo ai luoghi di silenzio, ognuno deve scegliere quello che maggiormente favorisca l'incontro con Dio. La cappella è il luogo più adatto per la meditazione e la preghiera personale, ma ce ne sono anche altri; Gesù, per esempio, sceglieva per la preghiera luoghi solitari, quindi anche l'ambiente della natura può risultare favorevole, così come la tranquillità della propria stanza.

3. Il cammino con la Parola: un ascolto orante

Lo Spirito è il maestro della vita spirituale; nella Bibbia noi vi troviamo trasmesso il suo insegnamento. Negli Esercizi spirituali si fa la proposta dell'ascolto della Scrittura interpretata nello Spirito, della lettura orante della Parola. La lettura orante diventa l'elemento portante di questa esperienza spirituale. A tutti è noto che la *Lectio divina* è uno strumento privilegiato per ascoltare e pregare la Parola di Dio. Afferma Enzo Bianchi: «*La Lectio divina* è l'arte che cerca di attuare il passaggio dal testo biblico alla vita. Essa appare come un'ermeneutica esistenziale della Scrittura che, portando l'uomo a volgere innanzitutto lo sguardo a Cristo, a cercare lui attraverso la pagina biblica, lo guida poi a porre in dialogo la propria esistenza con il volto di Cristo rivelato, per arrivare a veder illuminata di luce nuova la propria quotidianità».

Negli Esercizi spirituali si realizza un cammino guidato di lettura orante. Questo metodo di lettura, come qualsiasi altro metodo, richiede esercizio, richiede soprattutto volontà di ascolto e disponibilità di obbedienza. Si tratta di un metodo attivo, che

esige alla persona di mettersi in ascolto e in cammino con la Parola. I protagonisti sono lo Spirito e l'esercitante, colui che guida gli Esercizi ha solo il compito di favorire questo esercizio e di accompagnare il cammino personale.

Fondamentali sono i diversi passi o momenti della lettura orante. Ricorda lo stesso Enzo Bianchi: «I quattro gradini della *lectio divina* – *lectio, meditatio, oratio, contemplatio* – rappresentano un approfondimento progressivo del testo biblico in cui l'atto di lettura è chiamato a divenire incontro con il Signore vivente, dialogo con lui, esposizione della propria vita alla luce del Cristo che ordina l'esistenza del credente». Come si sviluppano i singoli momenti del cammino con la Parola negli Esercizi spirituali?

3.1. Leggere e meditare la Parola

Negli Esercizi spirituali realizzati con questa modalità non trovano posto le tradizionali conferenze del predicatore; egli assume qui il compito di introdurre e accompagnare l'incontro personale del partecipante con la Parola di Dio.

L'incontro del mattino si apre con la *lettura* del testo del Vangelo proposto dalla liturgia del giorno. Dopo la lettura si lascia un tempo di silenzio per permettere ad ognuno, che ha davanti a sé il testo, di rileggerlo personalmente. Risulta utile leggere e rileggere il testo in modo che appaia in tutta la sua ricchezza; il testo deve diventare familiare fino a saperlo quasi a memoria. Può succedere che il testo biblico proposto sia conosciuto e quindi a prima vista possa sembrare di facile comprensione. Anche se si tratta di un passo noto, tuttavia esso presenta sempre degli aspetti in cui non ci si era mai soffermati prima. Ci si deve quindi accostare al testo come se lo si ascoltasse per la prima volta.

Dopo un adeguato tempo di silenzio colui che guida gli Esercizi introduce la riflessione collocando il testo biblico nel suo contesto, aprendolo a quelle indispensabili conoscenze che facilitano l'approccio al testo. Senza strumenti esegetici è pericoloso inoltrarsi nel testo biblico, anche se si deve evitare di trasformare questo momento in una lezione di esegesi.

Questo primo lavoro incomincia a far parlare il testo. Il brano proposto può intanto richiamarne altri, conviene quindi metterlo in relazione con i testi paralleli o affini. Sul testo biblico ci si sofferma a lavorare senza fretta, perché in questo momento si tratta

di giungere alla sua comprensione. Questo momento si presta al dialogo, è quindi possibile intervenire per porre delle domande e chiedere dei chiarimenti.

Non si va oltre questo primo passo finché non si può rispondere alla domanda: qual è il significato di questo testo? Colui che guida deve avere la capacità di portare le persone a contatto col testo senza digressioni o eccessive spiegazioni, deve rinunciare a dire troppo, a commentare troppo. In questo momento colui che è in ascolto deve sperimentare quel che diceva Gregorio Magno riprendendo un detto patristico: «*Scriptura crescit cum legente*» (*Moralia* 20,1).

Concluso il momento della comprensione del senso del testo, inizia quello della meditazione. Un tempo molto impegnativo, che deve essere realizzato personalmente durante l'arco della giornata. È il tempo in cui la Parola di Dio fruttifica nel cuore della persona. L'ascolto della Parola diventa un incontro vitale, fa cogliere nel testo biblico la parola viva che interpella, orienta, plasma l'esistenza. Per questo la persona si lascia coinvolgere personalmente, applica il testo alla propria vita: cosa dice a me questo testo?

Non vi è vera meditazione se la persona non si lascia interpellare dalla parola. Gli Esercizi hanno come punto di riferimento questo momento in cui la Parola di Dio è percepita come messaggio che giudica e trasforma, che tocca la vita. Nella meditazione si deve quindi permettere a Dio di parlare. Devo sentire non solo che cosa Dio pensa, che cosa mi vuol far sapere, ma anche che cosa Dio vuole da me. È il momento del confronto personale con la Parola, ci si lascia confrontare dalla Parola, perché è una parola che parla, stimola, sfida, giudica, esige, promette, trasforma.

Si deve disporre di un tempo prolungato di silenzio per realizzare questo esercizio di meditazione personale. Un tempo di deserto in cui ciascuno si trovi davanti a Dio per ruminare a lungo la parola, immedesimarsi, confrontare su di essa la propria vita rispondendo agli inviti, ai messaggi, ai richiami che provengono dal Parola compresa nello Spirito.

Per accompagnare questo momento può essere utile offrire un materiale che aiuti la persona a lasciarsi interpellare dalla parola nella sua situazione esistenziale, una serie di domande e un commento dei Padri della Chiesa che stimoli la meditazione personale.

3.2. *Pregare e contemplare la Parola*

Il testo della Parola di Dio, penetrato con attenta lettura, ruminato in una meditazione avvivata dal fuoco dello Spirito, diventa preghiera. La Parola ascoltata e meditata non può che sfociare in preghiera. La preghiera è la risposta alle interpellazioni di Dio, a ciò che Dio gli dice nel segreto della coscienza durante la meditazione.

È far tornare a Dio la Parola che ci ha donato. Afferma sant'Agostino: «La tua preghiera è un parlare a Dio. Quando leggi la sacra Scrittura, Dio parla a te; quando preghi, tu parli a Dio». Una preghiera viva, personalizzata che può assumere varie espressioni, può diventare supplica, grido di gioia, di intercessione, di pentimento, di lode o di ringraziamento.

Ma pregare la Parola è anche ascoltare e accogliere. La preghiera cristiana è anzitutto ascolto, l'ascolto è un atteggiamento fondamentale della preghiera. Il vero orante è colui che ascolta. Grazie all'ascolto si entra nella vita di Dio, anzi, si consente a Dio di entrare nella nostra vita. Senza ascolto non vi è preghiera. La preghiera in definitiva è un dono che Dio offre nella sua Parola.

Per questo non dobbiamo parlare troppo nella preghiera, perché siamo soliti riempire di parole la nostra preghiera, non lasciamo che Dio dica la sua Parola. In questo modo si contesta un nostro frequente atteggiamento che si vuole di preghiera ma che riduce al silenzio Dio per lasciare sfogare le nostre parole.

Dall'ascolto orante della Parola di Dio nasce la contemplazione, che si fonda sul primato della Parola nella vita del credente. La preghiera sfocia nella contemplazione come suo vertice e frutto naturale, come tempo in cui la parola viene gustata col cuore. La contemplazione è il momento più alto della preghiera. Ci ricorda il Card. Martini: «La contemplazione è il momento in cui il testo viene gustato, capito come per assimilazione ormai non più intellettuale e neppure riflessiva, ma per connaturalità. Allora diventa saporoso, sàpido; la parola di Dio ci nutre. Ed è soltanto in questo momento che comincia a nutrirci. Spesso si dice che la Bibbia nutre: ma, in realtà, nutre quando è sminuzzata così da essere digeribile dallo spirito ed allora diventa fonte di contemplazione, di sguardo ammirato del mistero di Cristo, delle profondità di Dio che nelle parole del testo mi si manifestano». La contemplazione non mira ad altro che a conformare a Cristo l'esistenza personale.

La lettura, la meditazione e la preghiera sono il momento attivo realizzato dalla persona, la contemplazione è il momento passivo dell'intimità, in cui l'iniziativa spetta a Dio. A differenza delle tappe precedenti, che sono esercitazioni che richiedono forza di volontà, la preghiera contemplativa è un dono, una grazia, né normale né dovuta; la si può attendere e desiderare, chiedere ed accogliere, mai avere automaticamente.

Non si giunge quindi alla contemplazione mediante lo sforzo personale o l'esercizio della volontà; essa è il frutto che si sperimenta dopo una prolungata preghiera sulla Parola, questo frutto è la presenza del Signore, che suscita in noi stupore, meraviglia, sguardo limpido della realtà con gli occhi dei semplici, pieni di fede, di gioia e di pace.

La contemplazione è perciò un dono dello Spirito, che scaturisce dall'esperienza di una lettura orante della Parola ben fatta: consiste nel conoscere Dio con l'esperienza del cuore, consiste nella concentrazione contemplativa nel mistero di Dio. Credo che tutti noi abbiamo avuto dei momenti di vera contemplazione, nei quali abbiamo potuto sperimentare la consolazione di Dio.

Il clima di preghiera deve accompagnare tutti i momenti della giornata. La persona è chiamata a vivere e gustare la presenza del Signore sia nel tempo della preghiera personale che in quello della preghiera comunitaria, in modo speciale durante il tempo dell'adorazione eucaristica.

3.3. Condividere l'esperienza spirituale

Un tempo molto importante e arricchente nella giornata di Esercizi spirituali è quello in cui si convocano le persone per la condivisione dell'esperienza spirituale che si sta vivendo. Questo momento è lasciato alla libertà personale, perché non siamo abituati a questa pratica e a volte ci mostriamo restii a mettere in comune le esperienze spirituali.

La condivisione della Parola è una esperienza vitalizzante. Se si riesce a superare il timore a esporsi agli altri, questo ulteriore incontro con la Parola attuato in forma comunitaria è molto arricchente.

La condivisione consiste nell'ascolto comune del Signore attraverso la sua parola, durante il quale ognuno edifica gli altri, manifestando, con semplicità e umiltà, la risonanza che ha avuto in lui la parola ascoltata, interiorizzata e pregata personalmente.

Questo si realizza dentro il clima orante che è proprio degli Esercizi spirituali.

La condivisione di ciò che la Parola dice a ognuno è una ricchezza da non perdere, ma da donare, perché mette in evidenza la dimensione comunitaria della Parola e porta a crescere nella accettazione di sé e degli altri, a progredire nella fede e nella vita spirituale. La Parola condivisa aiuta infatti gli altri a vedere come essa parla, scuote, converte, stimola la persona. Afferma Gregorio Magno: «Molte cose nella sacra Scrittura che da solo non sono riuscito a capire, le ho capite mettendomi di fronte ai miei fratelli... Mi sono reso conto che l'intelligenza mi era concessa per merito loro» (*Hom. In Hiez.*, II, 2,1).

Frutto della condivisione sono la disponibilità a imparare, la docilità nell'apprendere quanto ci viene suggerito dagli altri, l'accoglienza e l'apertura verso il fratelli. In questo modo si realizza il passaggio dalla Scrittura alla vita, dal testo alla testimonianza.

Per questa esperienza così importante si riservano due momenti nella giornata: dopo l'istruzione del pomeriggio e nell'omelia dell'Eucaristia.

3.4. Rinnovare la propria vita alla luce della Parola

La lettura orante non termina con la contemplazione. Infatti se leggiamo gli scritti dei Padri, a partire da Agostino e poi Ambrogio e Gregorio Magno, vediamo che il processo dinamico della lettura orante non si ferma alla contemplazione. Dalla contemplazione deriva la consolazione, il discernimento e l'azione. Ricorda Enzo Bianchi: «Il contemplativo non è dunque un uomo che fugge la compagnia degli uomini o evade la storia, ma un credente che cerca di discernere nella storia e negli uomini, negli eventi e nella propria persona la presenza del Cristo. Sì, il contemplativo è un esperto nell'arte del discernimento della presenza di Dio, presenza che non è relegata in luoghi sacri, non è ristretta al religioso, ma è diffusa dappertutto. Di più. La contemplazione cristiana diviene anche capacità di giudizio e di sguardo critico sulla storia».

Neppure l'allenamento spirituale al ritmo della Parola si ferma alla contemplazione. Le interpellazioni che sono sorte dalla Parola di Dio meditata e pregata richiedono ora una risposta personale. Nell'ambito degli Esercizi spirituali la persona, attraverso il discernimento personale, coglie le consonanze della sua vita con il

progetto di Dio ed anche le dissonanze. Il discernimento spirituale personale permette alla persona di individuare gli atteggiamenti presenti nella sua vita che provengono dalla mozione interiore dello Spirito e quelli che non provengono dallo Spirito, distinguere e valutare ciò che nelle sue azioni è secondo lo Spirito e ciò che gli è contrario. È il momento della revisione della propria vita e dell'esame di coscienza.

Per questo negli Esercizi spirituali un posto importante lo occupa la celebrazione comunitaria e personale della riconciliazione. A questa celebrazione si riserva tutta la mattinata dell'ultimo giorno. La celebrazione ingloba la *lectio* del giorno, che serve a introdurre il discernimento e l'esame di coscienza personale in vista alla riconciliazione sacramentale. Dopo lo spazio di tempo lasciato alla riconciliazione personale, alla fine della mattinata si riprende la celebrazione per il momento di azione di grazie per il perdono ottenuto e per esprimere comunitariamente un rinnovato impegno nella missione.

Dopo "aver rimesso ordine" nella propria vita si ritornerà alla vita quotidiana, alla missione di ogni giorno. Il discernimento e la conversione hanno come sbocco naturale l'azione. Il frutto della lettura orante della Parola negli Esercizi porta necessariamente alla prassi, all'evangelizzazione, alla carità fatta servizio. Per questo alla conclusione degli Esercizi ogni persona e il gruppo rinnova il suo impegno di agire secondo il Vangelo che si esprimerà in testimonianza, annuncio, evangelizzazione.

4. La lettura orante nella vita quotidiana

L'esperienza degli Esercizi spirituali realizzati con la lettura orante della Parola può diventare elemento portante di tutta l'esperienza spirituale. La persona, una volta terminati gli Esercizi, è invitata a prolungare il frutto degli stessi e rendere formativa ogni giornata, ricca com'è di Parola di Dio. In effetti la lettura orante della Parola può essere utilizzata nelle giornate di ritiro e vissuta nelle vita quotidiana.

In questo modo la lettura orante della Parola può diventare uno strumento prezioso nella quotidianità, perché la vita diventi sempre più una vita nello Spirito, una vita vissuta al ritmo della Parola di Dio.

La Parola di Dio è al centro della vita quotidiana grazie ai momenti in cui si articola la vita di un sacerdote e di un consacrato: liturgia delle ore, meditazione e preghiera personale, eucaristia, discernimento comunitario e personale. Questo esige dalla persona di percepire in tutta la sua unicità e specificità la Parola di Dio presente nella Bibbia e offerta con abbondanza nella vita di ogni giorno, specialmente, ma non solo, nella liturgia.

Celebrare la liturgia delle Ore è pregare con la Chiesa e come Chiesa. Nella sua quasi totalità è composta di Parola di Dio. Le Lodi e i Vespri, scanditi lungo la giornata di lavoro, ci aiutano a ritrovare Dio dopo averlo servito, nelle occupazioni quotidiane.

Pascual Chávez afferma: «Nei salmi troviamo la parola di Dio rivolta a noi, perché è Scrittura; allo stesso tempo troviamo la parola che noi possiamo rivolgere a Dio, perché è preghiera nostra: le stesse parole servono a Dio e a noi per esprimerci a vicenda. Con i salmi preghiamo quanto Dio ci dice di sé, di noi, degli altri, dei suoi piani, ma preghiamo anche quanto noi vogliamo dirgli».

La lettura della Parola di Dio esige un tempo determinato, una frequenza quotidiana e una fedeltà costante. La meditazione quotidiana ci offre la possibilità di realizzare questo cammino. L'uso nella meditazione dei testi liturgici permette poi di dare unità all'esperienza spirituale della giornata. Questo testo, masticato a lungo nel confronto personale, si può continuare a ruminarlo anche durante il giorno, facendo risuonare dentro di noi o una parola o una frase dello stesso testo, per spezzarla nella quotidianità delle proprie azioni.

I sacerdoti e i consacrati davanti a un testo della Scrittura corrono il pericolo e hanno la tentazione di pensare subito a come spiegarla o applicarla agli altri. La meditazione sulla parola di Dio ci aiuta a superare questo pericolo applicandola prima a noi stessi, facendo la lettura orante. Dopo questo esercizio la sapienza trasmettere con maggiore efficacia anche agli altri.

Questo esercizio ci aiuta a superare anche il pericolo di separare la preghiera dalla vita. Nella lettura orante si prega quello che si vive, e si ama Dio attraverso le nostre situazioni e le cose concrete che viviamo. Finché esiste una frattura tra la preghiera e l'azione, non è possibile arrivare a una preghiera incarnata e a una azione vissuta con profondità spirituale. Se familiarizziamo con la parola di Dio e le sue esigenze, ci risulterà più facile riconoscere il suo volto e scoprirlo in mezzo a noi.

Momento culminante della giornata è l'Eucaristia. In essa viene allestita la duplice mensa della parola e del corpo di Cristo con questo unico pane di vita. «La Chiesa ha sempre venerato le divine Scritture come ha fatto per il corpo stesso del Signore, non tralasciando, soprattutto nella sacra liturgia, di assumere il pane della vita dalla mensa sia della parola di Dio che del corpo di Cristo e di porgerlo ai fedeli» (DV 21: cf PO 18).

L'ascolto costante della Parola di Dio ci permette di scoprire la voce di Dio negli avvenimenti della giornata. Dobbiamo mantenerci sempre attenti all'ascolto della voce di Dio per capire cosa ci chiede nell'oggi, per intuire quali sono le sue interpellazioni negli avvenimenti di ogni giorno. A volte l'ascolto deve assumere più specificamente la figura di un discernimento per interpretare un determinato comportamento umano o un avvenimento, per realizzare una scelta personale o comunitaria. Risulta quindi necessaria la pratica del discernimento comunitario e di quello personale.

Non risulta facile riunire la comunità per valorizzare la pratica del discernimento comunitario alla luce della Parola di Dio, soprattutto di fronte a scelte importanti da realizzare o a conflitti da sanare. Questo esercizio esige da parte di tutti apertura, disponibilità, disciplina. Fondamentale è anche l'esercizio del discernimento personale. Ricorda Pascual Chávez:

Come fare a discernere? Mediante l'esame di coscienza. Esso è un vero cammino di crescita spirituale; chi lo percorre impara a guardare la realtà, propria ed altrui, con lo sguardo di Dio e nel suo cuore. L'esame è una preghiera, il cui oggetto è la propria esistenza e il cui obiettivo sta nel riconoscere con lucidità il progetto di Dio su di essa e nell'assumerlo con responsabilità. Rintracciare le impronte di Dio nel quotidiano, rendersi conto della sua presenza e della sua azione in quanto accade nella giornata, è la meta dell'esame e il suo miglior frutto.

Questo esercizio ci porta a trovare Dio nell'ordinarietà della vita quotidiana, riconoscendo quello che ha operato in noi e per noi (*Rm* 8,28). Scrive Marko Ivan Rupnik: «Un esame di coscienza così ci porta a scoprire i significati e il senso del vissuto. Per questo motivo parte dall'ascolto di Dio che ci parla attraverso le persone, gli incontri, gli eventi, la storia».

Il cammino realizzato negli Esercizi spirituali con la lettura orante della Parola è in questo modo riprodotto nel vivere quotidiano.