ADDIZIONI DELLA 1ª SETTIMANA – LA PENITENZA [73]

5ª Conferenza – Quaresima 2025

In questa conferenza ci soffermeremo sulla sezione del libro degli esercizi spirituali che va dal numero **73** al **90** così titolata da S. I nel numero 73:

ADDIZIONI PER FARE **MEGLIO GLI ESERCIZI**
E PER **TROVARE PIÙ FACILMENTE** QUELLO CHE SI **DESIDERA**.

Cosa sono le addizioni? Sono indicazioni che S. I. ci da per meglio fare gli esercizi. Vanno lette in continuità con le annotazioni che aprono il libro degli esercizi.
Nelle annotazioni Sant'Ignazio ci spiega cosa sono gli esercizi, come sono strutturati, da diverse indicazioni… Nelle addizioni S. I. si cala più ancora sul concreto, potremmo dire anche pratico, dello svolgimento degli esercizi. Ma attenzione le addizioni non sono mere indicazioni tecnico/pratiche. Dalle addizioni, infatti, emergono chiaramente due aspetti di rilievo della spiritualità ignaziana.

1. la straordinaria importanza che S. I. attribuisce agli esercizi spirituali come specialissimo tempo di grazia;
2. l'accorato invito di S.I. a viverli con generosità e intensità, focalizzando in essi il più possibile le forze del nostro spirito.

Le addizioni sono 10. Le prime cinque vertono sull'ambito più importante degli esercizi: la meditazione, contemplazione, il punto che consideriamo alla presenza del Signore, l'esercizio propriamente detto.
Così come alla vigilia di un evento significativo (come un impegno professionale, un esame importante, un incontro con persone ragguardevoli) e in generale alla vigilia di eventi che possono incidere molto sulla nostra vita, il nostro pensiero corre su quello che domani sarà, così Sant'Ignazio vuole che ci comportiamo considerando l'incontro che avremo col Signore nella meditazione o contemplazione. È infatti un incontro importante che può cambiare la nostra vita (in modo particolare nel contesto degli esercizi), ed è incontro speciale con la persona più ragguardevole e importante che ci possa essere: il Signore nostro Dio.
Così nella **prima addizione [73]** ci invita S. I a rivolgere, prima di addormentarci, per un breve spazio (il tempo di una Ave o Maria) il pensiero alla meditazione del mattino dopo.

Dice il detto "chi ben comincia è a meta dell'opera", così, con la **seconda addizione [74]**, appena svegli ci invita S. I. a rivolgere subito l'attenzione a ciò che dovrò contemplare. Non si tratta semplicemente di richiamare il contenuto della meditazione ma soprattutto di suscitare i sentimenti corrispondenti nel nostro animo. Nella prima settimana, dove l'accento è posto sulla considerazione dei miei peccati, ci suggerisce S. I, di prepararci interiormente come se si andasse alla presenza di un Re che malauguratamente abbiamo molto offeso pur essendo stati da lui grandemente beneficati. Ci invita poi, passando ad un livello superiore, a considerare che stiamo andando alla presenza di Dio, sommo ed eterno giudice con grande confusione per le nostre innumerevoli offese e cadute.
Questo già mentre ci vestiamo e prepariamo.
Terza addizione [75]. Giungendo dunque in quel luogo benedetto, dove svolgerò l'esercizio, ad un passo o due dal posto dove sarò in contemplazione, considererò che proprio lì il Signore mi aspetta e farò un atto di riverenza e di umiltà.
Quarta addizione [76]. Anche con l'atteggiamento del corpo ci si dispone nel modo migliore a questo incontro con Dio. Starò in ginocchio, seduto, in piedi, prostrato cercando questo contatto con il Signore. Come meglio lo trovo così rimarrò. Chiaramente, come S. I dirà più avanti, alcuni atteggiamenti del corpo, come lo stare prostrato, sono da riservare ai luoghi in cui siamo soli.

> **[77]** 5ª *addizione*: *Dopo aver finito l'esercizio, per un quarto d'ora, stando seduto o passeggiando, esaminerò come mi è andata la contemplazione o la meditazione: se è andata male, cercherò la causa da cui questo deriva e, dopo averla individuata, me ne pentirò per emendarmi in avvenire; se è andata bene, ringrazierò Dio nostro Signore e un'altra volta farò allo stesso modo.*

Fin qui le addizioni che riguardano questo punto focale degli esercizi che è la meditazione o contemplazione.
Ma l'importanza degli esercizi spirituali non va ristretta al solo tempo della meditazione e della contemplazione. Gli esercizi spirituali sono tempo di grazia nell'insieme dei vari momenti. Da qui la necessità di creare intorno a noi un clima spirituale che concili la mente e il cuore nella ricerca di Dio. Da qui la necessità di non distrarsi per non uscire dall'attenzione, ma anche dal riposo del cuore, che è proprio degli esercizi spirituali. Su questo vertono le addizioni dalla sesta alla nona.
La sesta ci invita a custodire il pensiero in sintonia con l'esercizio che stiamo meditando e quindi, durante la prima settimana:

[78] 6ª *addizione*. Eviterò di pensare a cose piacevoli o liete, come il paradiso o la risurrezione, perché ogni pensiero di gioia o di letizia impedisce di sentire pena, dolore e lacrime per i peccati. Mi ricorderò invece che voglio sentire dolore e pena, pensando piuttosto alla morte e al giudizio.

In quest'ottica va letta anche la settima addizione senza dimenticare che il principio che soggiace a tutte le addizioni come anche agli esercizi è:

"nella misura in cui sente che può essergli di aiuto e di profitto" **[130]**; "in ciò che l'anima pensa e ritiene possa aiutarla" **[229]**.

Poiché siamo deboli e fragili ci vuole poco ad uscire dal clima degli esercizi, clima che magari con tanto sforzo abbiamo preparato, e che con ulteriore sforzo dobbiamo preparare ancora se ci distraiamo. Ovviamente può succedere, ma gli esercizi vogliono essere uno spazio protetto per l'anima, un luogo di silenzio… silenzio che serve per ascoltare la voce dello Spirito che nel frastuono del nostro mondo, anche interiore, facciamo così fatica ad ascoltare.
Se questo lo diceva S. I. alla gente del suo tempo quanto più è vero per noi che viviamo sotto la dittatura del "rumore". Un motivo di smarrimento per alcuni esercitanti è il dover spegnere per qualche tempo il cellulare. Staccarsene sembra eseguire un intervento chirurgico, come se fossimo nati con la scheda sim incorporata. Ma non siamo nati così. Ecco allora che gli esercizi possono restituirci a noi stessi ed al nostro Dio e ci possono aiutare a trovare un equilibrio nuovo anche dopo gli esercizi spirituali.
L'ottava e nona addizione ci invitano a custodire il pensiero e lo sguardo che sono come finestre aperte attraverso cui possono entrare nella stanza del nostro spirito elementi inopportuni che ci distraggono riguardo al fine degli esercizi che è la liberta dell'anima, l'unione con Dio, il riposo nella sua volontà e nel suo amore.

[80] 8ª *addizione*. Eviterò di ridere e di dire cosa alcuna che provochi il riso.

[81] 9ª *addizione*. Terrò gli occhi bassi, tranne che nel ricevere la persona con cui devo parlare e nel congedarla.

La decima, ed ultima, addizione riguarda la Penitenza **[82]**:

La Penitenza si divide in interna ed esterna. La penitenza interna consiste nel dolersi dei propri peccati, con il fermo proposito di non commettere più né questi né altri. La penitenza esterna, che è frutto della prima, consiste nel castigarsi dei peccati commessi ...

La parte da leone qui la fa certamente la penitenza interna, cioè il dolore dei nostri peccati che hanno offeso e ferito l'amabilissimo Cuore di Gesù. Questo dolore è l'anima della penitenza. Tutti gli atti di penitenza esterna senza questo dolore non avrebbero senso e se avessero altre motivazioni sarebbero addirittura riprovevoli come ci dice Gesù nel Vangelo.
"quando digiunate, non assumete aria malinconica come gli ipocriti, che si sfigurano la faccia per far vedere agli uomini che digiunano. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa." (Mt 6,16-17).

La comprensione del male commesso ed il dolore che ne consegue devono tradursi nel fermo proposito di non ricadere nel peccato. Ben sappiamo che non riusciremmo in questo proposito senza la grazia del Signore. Per questo ci riconosciamo peccatori e bisognosi della grazia del Signore che ci tiene in piedi, grazia che dobbiamo chiedere e alla quale dobbiamo corrispondere.
In quest'ottica va vista anche la penitenza esterna che è frutto e stimolo di quella interna. S. I. poggiandosi sulla tradizione della Chiesa ci propone questi tre tipi di penitenza esterna: "nel mangiare…nel dormire…nel dare dolore sensibile al corpo...".
Tocca così, S. I., tre aspetti fondamentali della nostra quotidianità nei quali troviamo spesso grande disordine. Il mangiare, il dormire, la fuga da ciò che ci procura fastidio e dolore e di contro, l'attrazione per ciò che è comodo e piacevole. Il moderarli richiede non poca forza di volontà. Per essere poi questi aspetti quotidiani e constanti nel nostro vivere rappresentano un continuo banco di prova delle virtù. Distingue chiaramente S. I. qui la penitenza dalla temperanza. Vivere in modo armonico il rapporto con il cibo, il sonno e gli altri appetiti sensibili mantenendoli nei giusti limiti, è temperanza. La penitenza esterna richiede maggiore impegno, impone maggiore rinuncia, esige di più anche perché ha questo triplice scopo:

Riparazione dei peccati

> **[87]** 1ª *nota*. Le penitenze esteriori si fanno soprattutto per tre scopi: il primo, per riparare i peccati commessi;

Vincere sé stessi

> Secondo, per vincere sé stesso, cioè perché l'istinto obbedisca alla ragione, e le facoltà sensitive siano sottomesse a quelle spirituali;

Ottenere delle grazie

> Terzo, per cercare e ottenere qualche grazia o dono che si vuole e si desidera: per esempio, se uno desidera ottenere un'intima contrizione dei propri peccati, oppure il dono di piangere molto su questi o sulle pene e i dolori che Cristo nostro Signore ha sofferto nella passione; o ancora per sciogliere qualche dubbio in cui si trova.

Innumerevoli sono i rimandi alla penitenza sia nella Sacra Scrittura, sia nell'insegnamento della Chiesa, sia nella testimonianza dei santi. Di grande rilevanza anche i richiami della Vergine in numerose apparizioni. Pensiamo ad esempio al triplice appello della Madonna a Lourdes: "**Penitenza, penitenza, penitenza!**". Nel contesto delle apparizioni di Lourdes forti sono anche gesti penitenziali compiuti da Bernadette[1].

Passiamo adesso brevemente in rassegna i tre ambiti proposti da S. I per la penitenza esterna:

Nel mangiare

> **[83]** 1ª *modo*. La 1ª riguarda il vitto. Si noti che togliere il superfluo non è penitenza ma temperanza; penitenza è togliere dal conveniente: quanto più tanto meglio, purché la persona non si indebolisca e non ne consegua una seria infermità.

Riguardo al digiuno riportiamo il commento di San Giovanni Crisostomo alla frase evangelica "*Questa razza di demòni non si scaccia se non con la preghiera e il digiuno"* Mt 17,21:
«parole che si riferiscono … a ogni classe di demòni. Il digiuno effettivamente dà molta sapienza, rende l'uomo simile a un angelo del cielo e combatte i poteri incorporei… colui che digiuna, non necessita di molte cose, e così non diventa avaro, ed è pronto all'elemosina. Colui che digiuna è poi leggero, prega con

[1] «I gesti che "la Signora" ha chiesto a Bernadette di compiere sono gesti biblici: attraverso essi, Bernadette esprimerà l'Incarnazione, la Passione e la Morte del Cristo. Andare in ginocchio fino in fondo alla Grotta: è il gesto dell'Incarnazione, dell'abbassamento di Dio che si fa uomo. Bernadette bacia la terra per spiegare che quest'abbassamento è giustamente il gesto dell'amore di Dio per gli uomini. Mangiare le erbe amare ricorda la tradizione ebraica che ritroviamo nel Vecchio Testamento. Quando gli ebrei volevano manifestare che Dio aveva preso su di sé tutte le amarezze e tutti i peccati del mondo, uccidevano un agnello, lo svuotavano, lo riempivano di erbe amare e pronunciavano su di esso la preghiera: "Ecco l'Agnello di Dio che prende su di sé tutte le disgrazie, che toglie tutte le amarezze, tutti i peccati del mondo". Questa preghiera è ripetuta nella Messa. Imbrattarsi il viso: il profeta Isaia presenta il Messia, il Cristo, con le caratteristiche del servo sofferente: "Poiché portava su di sé tutti i peccati degli uomini, il suo viso non aveva più figura umana", dice Isaia, e continua dicendo: "Era come una pecora condotta al macello e, sul suo passaggio, la gente rideva di lui". Ecco, alla Grotta [troviamo] Bernadette sfigurata dal fango e la folla che grida: "È diventata pazza"»

vigilanza, estingue le concupiscenze dannose, rende Dio propizio, e umilia l'anima superba. Chi dunque prega con il digiuno ha due ali, anche più leggere degli stessi venti».

Nel dormire

> **[84]** 2ª *modo*. La 2ª: riguarda il sonno. Anche qui non è penitenza togliere il superfluo, cioè quanto sa di raffinatezza e di mollezza, penitenza è togliere dal conveniente: quanto più tanto meglio, purché la persona non si indebolisca e non ne consegua una seria infermità. Non si deve neanche togliere niente dal sonno conveniente, a meno che non serva per raggiungere il giusto mezzo, se si avesse la cattiva abitudine di dormire troppo.

Riguardo al bisogno di vegliare ricordiamo il passaggio evangelico di Mc 1,35 "(Gesù) *al mattino si alzò quando ancora era buio e, uscito di casa, si ritirò in un luogo deserto e là pregava*" e anche quello in Mt. 26,40-4: "Poi tornò dai discepoli e li trovò che dormivano. E disse a Pietro: «*Così non siete stati capaci di vegliare un'ora sola con me? Vegliate e pregate, per non cadere in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole*». In quest'ambito ricordiamo pure la bellezza e la potenza della preghiera mattutina in grado di dare il "la" alla nostra giornata accordando il nostro spirito a Dio e all'opera che dovremo compiere nella giornata nel suo nome, con la sua forza e nella sua gioia o come dice S. I. "a maggior gloria di Dio".
Nella pratica bimillenaria della Chiesa nella vita religiosa il riposo della notte veniva interrotto da una preghiera detta appunto mattutino che ha preso poi il nome di "ufficio di letture", e con il quale si apre la preghiera della giornata. Nel testo degli esercizi S. I propone una meditazione alla mezzanotte in piena sintonia con la pratica religiosa nel suo tempo ma conforme, come visto, allo spirito del Vangelo[2] nonché ricca di grande fascino, profonda spiritualità e forza.

Nel dare dolore sensibile al corpo

> **[85]** 3ª *modo*. La 3ª: riguarda il castigo del corpo, infliggendogli un dolore sensibile; questo si ottiene portando sulle membra cilici o cordicelle o catenelle di ferro, flagellandosi o ferendosi, o con altre forme di austerità.

[2] "Vegliate e pregate in ogni momento, perché abbiate la forza di sfuggire a tutto ciò che deve accadere, e di comparire davanti al Figlio dell'uomo" (Lc. 21,36)

Tra i sensi, dice S. Tommaso, che il tatto è quello più profondamente ferito dal peccato originale. È certamente indubbio che nel tatto la concupiscenza e il disordine si avvertono in modo particolarmente forte, e dunque ordinarlo richiede un maggior dominio, una maggiore ascesi.

Papa Paolo VI ha scritto nella costituzione apostolica Poenitemini: "*La vera penitenza non può prescindere, in nessun tempo, da una ascesi anche fisica: (…).*

Tale esercizio di mortificazione del corpo, ben lontano da ogni forma di stoicismo, non implica una condanna della carne, che il Figlio di Dio si è degnato di assumere; anzi, la mortificazione mira alla «liberazione» dell'uomo, che spesso si trova, a motivo della concupiscenza, quasi incatenato dalla parte sensitiva del proprio essere".

È vero che se le penitenze corporali fossero di ostacolo alla preghiera esse vanno evitate. Ma va detto che, per sua natura, gli Esercizi Spirituali si prestano a qualche mortificazione in più rispetto al nostro quotidiano anche per il contesto raccolto, lo spirito ascetico ed il continuo e semplice tendere all'unione con Dio che caratterizza gli esercizi e che non può certo prescindere dal desiderio di emendare i propri peccati, dall'unione con Cristo Crocifisso e da una accorata e forte supplica. La penitenza corporale, se ben ordinata, contribuisce a rendere tutto ciò più intenso.

La pietà popolare, pur nel contesto sempre più secolarizzato in cui viviamo, conserva bellissime espressioni della penitenza, anche di quelle corporali. Qui ha Palermo per esempio, dove mi trovo, c'è la pia devozione di salire a piedi scalzi sul monte dove si trova il santuario della nostra patrona, Santa Rosalia.

Quando si arriva alla scalinata del Santuario molti poi la salgono in ginocchio.

C'è poi, riguardo alle penitenze corporali, il vasto campo delle piccole mortificazioni quotidiane a tal riguardo l'esempio di San Josemaría Escrivá può essere illuminante:

> La sua mortificazione consisteva essenzialmente nel compiere il suo piano quotidiano di vita; nel prescindere da quanto gli piaceva; nel rispettare scrupolosamente l'orario della casa, senza concedersi dispense o giustificazioni neppure per motivi di salute.
>
> Evitava, con naturalezza, le posizioni comode del corpo quando lavorava e in genere…
>
> Non toccava cibo al di fuori del pranzo e della cena… Talvolta faceva a meno del sale e non metteva lo zucchero nel caffelatte…

Non lasciava nulla nel piatto, neppure se insipido o salato, scotto o crudo. Cercava di prendere qualcosa in più di quanto gradiva meno, e in meno di quanto gradiva di più. Mangiava anche quando la pietanza senza colpa di nessuno, era andata a male; se riteneva che vi fossero dei rischi per la salute, non la prendeva, ma non chiedeva altro.

Quando riceveva visite, avendo senso dell'ospitalità, faceva preparare dei menu ben presentati. Ma da parte sua, senza concedersi strappi alla regola, si ingegnava per mangiare l'indispensabile, in genere ciò che era meno appetitoso e più ordinario.

Fece sempre uso della disciplina e del cilicio, attenendosi alle indicazioni del direttore spirituale. Per un certo periodo, a Roma, negli anni più duri del diabete, dovette rinunziarvi per indicazione medica: qualsiasi ferita, per quanto piccola, produceva delle piaghe purulente che aggravavano il suo stato di salute.
Praticò nella sua vita ciò che aveva sempre insegnato: "Quando si ama davvero, non c'è sacrificio costoso; l'amore tutto spera e tutto dona. La Passione di Cristo può essere spiegata soltanto con l'amore.
La Mortificazione deve essere preghiera del corpo e dell'anima.
Mettici amore, e ti sembrerà poco tutto ciò che fai[3]".

La penitenza corporale ci dà poi qualche lume sulle sofferenze di tanti nostri fratelli per i quali il digiuno, le veglie e le sofferenze nel corpo non sono una scelta.
Unite alle sofferenze di Cristo per loro, come anche per noi, diventano occasione di purificazione, luogo di incontro con Gesù[4], impetrano grazie su noi e sul mondo intero.
Ci conceda dunque la Vergine Santa di accogliere queste indicazioni con cuore aperto e generoso.
Gloria al Padre. Regina della pace prega per noi

[3] ***Memoria del Beato Josemaría Escrivá***, di Javier Echevarría e Salvador Bernal, Leonardo International 2001
[4] Ricordiamo che nel Vangelo Gesù arriva ad identificarsi con quanti soffrono: "Perché io ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere; ero forestiero e mi avete ospitato, nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, carcerato e siete venuti a trovarmi" (Mt 25,35-36).