



Scuola di Meditazione Sardegna. Esercizi e Percorsi Spirituali 2018

P. DAVIDE MAGNI SJ

Gli Esercizi Spirituali di Sant' Ignazio di Loyola, Yoga e Taoismo.

*Comparazioni analogiche.*

**SECONDA DISPENSA**

**ESAME DI COSCIENZA PARTICOLARE E GENERALE.** IGNAZIO DI LOYOLA, *Esercizi spirituali*)

[24] **ESAME PARTICOLARE E QUOTIDIANO. COMPRENDE TRE TEMPI E DUE ESAMI.** Il primo tempo consiste nel fatto che la mattina, appena alzato, ci si debba proporre di guardarsi con impegno da quel determinato peccato o difetto che si vuole correggere ed emendare.

[25] Il secondo, dopo pranzo, consiste nel chiedere a Dio nostro Signore ciò che si vuole e cioè la grazia di ricordarci quante volte siamo caduti in quel determinato peccato o difetto e di correggerci per l'avvenire. Di seguito fare il primo esame chiedendo conto alla propria anima su quella cosa proposta e decisa, di cui ci vogliamo correggere ed emendare, passando in rassegna ora per ora o tempo per tempo, a cominciare dall'ora della levata fino all'ora e al momento del presente esame. Segnare poi nella prima linea g= tanti punti per quante volte siamo caduti in quel dato peccato o difetto, e dopo proporci di nuovo di correggerci fino all'altro esame.

[26] Il terzo tempo. Dopo cena si farà il secondo esame, sempre ora per ora, cominciando dal primo esame, fino al secondo attuale; segnare poi nella seconda linea della g= tanti punti per quante volte si è caduti in quel determinato peccato o difetto.

[27] Seguono qui quattro addizioni per eliminare più rapidamente quel peccato o difetto determinato. 1° addizione. La prima addizione è che, quando la persona cade in quel determinato peccato o difetto, ponga la mano sul petto dispiacendosi d'essere caduta; ciò si può fare anche in presenza di molti senza che se ne accorgano.

[28] 2° addizione. La seconda: dato che il primo rigo della g= indica il primo esame e il secondo rigo il secondo esame, vedere la sera se dal primo al secondo rigo, cioè dal primo al secondo esame, ci sia miglioramento.

[29] 3° addizione. La terza: si confronti il secondo giorno con il primo, cioè i due esami del giorno presente con i due esami del giorno precedente, e si veda se da un giorno all'altro ci si sia corretti.

[30] 4° addizione. La quarta: si confronti una settimana con l'altra e si veda se, rispetto alla settimana precedente, nella settimana presente ci si sia corretti.

[31] Nota. C'è da notare che la prima grande g= qui di seguito sta ad indicare la domenica; la seconda più piccola, il lunedì, la terza il martedì e così via:

g =====  
g =====  
g =====  
g =====  
g =====  
g =====  
g =====

### [43] MODO DI FARE L'ESAME GENERALE: COMPRENDE CINQUE PUNTI.

**Primo punto:** ringraziare Dio nostro Signore per i benefici ricevuti.

**Secondo punto:** chiedere la grazia di conoscere i peccati e di eliminarli.

**Terzo punto:** chiedere conto alla propria coscienza ora per ora, o periodo per periodo, da quando ci si è alzati fino al momento di questo esame, prima sui pensieri, poi sulle parole e infine sulle azioni, seguendo lo stesso procedimento che è stato indicato nell'esame particolare [25].

**Quarto punto:** chiedere perdono a Dio nostro Signore per le mancanze.

**Quinto punto:** proporre di emendarsi con la sua grazia. Infine, dire un Padre nostro.

#### L'ESAME DI COSCIENZA PARTICOLARE

P. SILVANO FAUSTI SJ (1940-2015) (*testo non rivisto dall'Autore*)

Vi dico prima a cosa serve e poi come lo si fa. Noi tutti abbiamo abbastanza difetti; uno si accorge che è irascibile, l'altro che è impaziente, intollerante, insofferente, non ascolta l'altro, lo contraddice subito, se tutto va bene brontola, è maldicente, è malevolo. Sperimentiamo queste cose, ne abbiamo tante, come un grappolo con infiniti acini e uno dice: va bene, io sono fatto così, basta, non c'è nulla da fare. Invece non è vero: io non sono fatto così. Io anzitutto sono figlio di Dio; dopo, oltre ad essere figlio di Dio, ci sono tante altre cose. Michelangelo diceva che la statua è già nel marmo, bisogna liberarla, bisogna togliere quello che c'è in più. Così in noi bisogna togliere quello che c'è in più: la mia cattiveria è tutta in più, tutte le sue manifestazioni sono tutte in più. Togliendo questo, viene fuori quello che sono, cioè il figlio di Dio, l'uomo libero. Allora questo esercizio serve per togliere ciò che c'è in più, cioè il male. E di male più ne toglie, meglio è. E tra l'altro vedremo che impegnandosi sul togliere il male, siccome il male lo sento, uno incomincia ad avere coscienza di ciò che ha dentro. E allora vediamo un po' come si toglie il male. Tutti noi abbiamo dei difetti che cerchiamo di togliere: per esempio sono irascibile, sono riuscito a controllarmi 99 volte, poi mi capita vicino uno, quello lo ammazzo, paga per tutti gli altri. Noi in genere cerchiamo di togliere il male per repressione. È giustissimo, fa bene anche reprimersi un po', perché non è giusto, se vuoi uccidere uno, di farlo. Quindi aspetta, pensaci su almeno. Quindi una certa repressione è giusta. Però la repressione non toglie il male. Allora se la repressione non toglie il male, cosa diciamo: non c'è nulla da fare, non si può reprimere. Facciamo finta che non lo sia: si chiama rimozione. Si va bene, mi sono arrabbiato 55 volte oggi, ma avrei potuto arrabbiarmi molto di più, avevo ragione. Cioè faccio il male giustificandolo. E allora cresce. Quindi né la repressione né la rimozione toglie il male. Allora come si fa? L'esercizio dell'esame particolare serve per toglierlo né per repressione né per rimozione. Consiste nella coscientizzazione. Come si fa? Tu prendi di mira un solo difetto, uno dei tanti che hai. L'irascibilità, la malevolenza, il brontolare, la puntigliosità, la pignoleria, il contraddire l'altro, il parlar male, uno, uno solo. E il mattino dici: starò attento di controllarmi su questo punto. E poi verso metà giornata, provi a vedere com'è andata. E annoti come è andata. E la sera: come è andata l'altra metà? Ecco, voi provate a osservare un solo punto, a concentrare l'attenzione. Cosa capita? Capita che se tu questo punto cominci a tenerlo presente e a dire che è male, il male lo vinci conoscendolo come male e dissociandoti. Cioè il male lo vinci per coscientizzazione e dissociazione. Prendi coscienza che è male e quindi dici: mi spiace averlo fatto. Dopo 35 giorni in cui dici: mi spiace di averlo fatto, stai tranquillo che comincia a diminuire. Perché il principio della vita spirituale è che ciò di cui prendi coscienza e approvi, cresce; ciò di cui prendi coscienza e non lo vuoi, diminuisce. Io non ho la libertà sui miei sentimenti, sono quelli che sono, però ho la libertà di conoscerli e approvarli, o di non conoscere, far finta di niente oppure di conoscere e disapprovare. Ciò che approvo cresce, ciò che disapprovo, progressivamente scompare. Questo è il metodo per togliere il male. I vantaggi di questo metodo sono grandi. Perché? Perché, cominciando a vegliare su un solo punto, capita come a una sentinella che di notte veglia perché gli hanno detto: il nemico arriva di là, sta attento. Il nemico magari non viene, però comincia a stare attento a tutti gli altri rumori della notte e così comincia a percepire ciò che sta dentro. Cioè, tramite il difetto sul quale stai attento, cominci a percepire che dentro ci sono tante altre voci, tante altre cose. Queste saranno un'altra cosa, ma intanto comincia a entrare dentro la coscienza. E se ottieni nessun risultato cosa ti capita? Davide Magni, Esercizi e Percorsi Spirituali 2018

Normalmente il risultato c'è. Se non c'è il risultato ti capita che incominci a prendere coscienza di quel che hai dentro, che è una cosa grossa. Cominci a uscire dall'incoscienza. Poi ti capita per esempio di vedere che nel tuo cuore ci sono tante cose che non supponevi, cioè una cattiveria, un male, che ti fa sentire simile a tutti gli altri. Riconosci in te i difetti di tutti. Quindi ti senti solidale con tutti gli altri. Cominci a giudicare di meno, "li ho anch'io"..., quindi cominci a conquistare una tolleranza, una misericordia, un non giudicare: è questa la santità cristiana, non è non aver difetti. È esser coscienti di questi. Poi cominci a capire una terza cosa: si dice che il Signore è morto per i peccatori. In genere intendiamo peccatori gli altri. Comincio a capire che è morto per me. Quindi, anche se non ci fossero risultati, da questa lotta interiore cominci ad avere grossi risultati: la presa di coscienza di ciò che c'è, la mia solidarietà con tutti la mia solidarietà con la misericordia di Dio. Ora provate voi stessi, poi questa cosa è da fare per tutta la vita, perché sembra una piccola cosa, invece è importante perché indica l'impegno che tu ti assumi per tirare fuori la tua verità, al di là dei limiti e dei difetti. E quando uno si impegna per tirare fuori la sua verità, questo è il principio del cambiamento. Uno che fosse anche perfetto, ma che sta tranquillo dov'è, quello non cammina spiritualmente, regredirà sempre di più. Si chiuderà nell'orgoglio, nell'autosufficienza. Uno che avesse anche difetti grandi come un grattacielo, ma ne è cosciente e non li vuole, questo spiritualmente cammina. Praticamente, questo esercizio, è l'esercizio del libero arbitrio; io non sono libero di avere o non avere i sentimenti che ho: ho i sentimenti che ho. Però sono libero di dire: sì li voglio; no, non li voglio. Ciò a cui dici sì e acconsenti, quello cresce e diventa la tua identità. Ciò da cui ti dissoci, tende a scomparire. Come nell'orto ci sono tutte le erbacce, se tu comincia a strappare le erbacce e ad annaffiare l'insalata cresce l'insalata; se cominci invece a strappare l'insalata e a lasciare le erbacce, crescono quelle. Il primo lavoro spirituale è questo. S. Ignazio dice che questo lavoro spirituale è da consigliare alla persona più rozza che esista e anche al più santo che ci sia. Perché indica quella volontà che ha uno di andare avanti, cioè di vivere. E lui stesso l'ha fatto fino al giorno in cui è morto. Anche un santo ne ha sempre di materia. Allora dire cominciate a farlo, mirate solo a un punto, il difetto che vi sembra il più considerevole in voi, cominciate a stare attenti a quello e poi chiedetevi a mezzogiorno e alla sera davanti al Signore come è andata. E senza scoraggiarvi ringraziate il Signore, chiedete perdono e dite: domani riprendiamo. Ed è il cammino per diventare sempre più liberi e sempre più se stessi.

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_7v11j9ISQo](https://www.youtube.com/watch?v=_7v11j9ISQo)

[www.gesuiti-villapizzone.it/sito/trascrizioni/esig/03/files/ei3.pdf](http://www.gesuiti-villapizzone.it/sito/trascrizioni/esig/03/files/ei3.pdf)

## TRE TESORI. Dàodéjīng, 道德經, 67

**Tre Tesori**, Sān Bǎo (三寶):

Cí (慈), **Benevolenza**/ compassione/tenerenza materna

Jiǎn (儉), **Frugalità**/ essenzialità

Bù gǎn wèi tiān xiàxiān (不敢為天下先), **Rifiuto di primeggiare.**

*La Benevolenza /compassione permette di essere intrepidi*

*La Frugalità/ essenzialità di essere generosi*

*Il rifiuto ad essere il primo / Umiltà di ricoprire incarichi*

*Amando posso essere coraggioso*

*Essendo frugale posso essere generoso*

*Rifiutando di primeggiare posso coltivare i miei talenti e durare*

Tutti dicono che la mia Via è grande,  
ma incomprensibile.

È la sua grandezza  
che lo rende incomprensibile!

Se potesse essere compreso,  
quanto sarebbe piccolo!

Ho tre tesori da conservare e proteggere:  
il primo è la compassione materna,  
il secondo è la moderazione,  
il terzo è non volere essere il primo del  
mondo.

Con la compassione materna si può  
essere coraggiosi.

Con la moderazione si può essere  
generosi.

Con l'umiltà si possono ricoprire  
incarichi.

Essere coraggiosi senza compassione  
materna,

essere generosi senza praticare la  
moderazione,

essere primi senza umiltà...

significa andare incontro alla morte.

Combatti con compassione e vincerai la  
battaglia.

Difenditi con compassione e sarai  
invulnerabile.

Il segreto del cielo è la compassione  
materna.

**樸 Pú** «la semplicità ruvida del legno grezzo non ancora intagliato», Sincerità, Autenticità, Originalità individuale.

**為無為 Wèi Wú Wèi** Agire senza forma. Modalità di agire di chi è capace di un superamento del proprio egocentrismo.

## PRATYĀHĀRA

“Come se una rosa richiudesse i suoi petali per ridiventare un bocciolo”

(John Keats, *The Eve of St. Agnes*, st. 27)

## **BIBLIOGRAFIA**

### **ESERCIZI SPIRITUALI**

SILVANO FAUSTI, *Occasione o tentazione. Arte di discernere e decidere*, Edizioni Ancora, Milano 2005.

FRANCESCO ROSSI DE GASPERIS, ANTONELLA CARFAGNA, *Prendi il libro e mangia!* Vol. 1: *Dalla creazione alla terra promessa*, EDB, Bologna 1998.

### **YOGA**

MICHELA ARTOM, CHIARA DI MARTINO, CAMILLA GUILLAUME, GAETANA LAMENSA, CRISTINA LOMBARDI, *Yama e Niyama. Agire nel mondo secondo l'etica yoga*. (collana *Yoga. Teoria e pratica*, N°10), RCS, Milano 2018

BKS IYENGAR, *Commento agli Yoga Sūtra di Patañjali. Patañjala Yoga Pradīpikā*, Edizioni Mediterranee, Roma 2010.

### **TAOISMO**

LAO TSEU, *Tao Te King . Il libro della via e della virtù*, commentato da CLAUDE LARRE - Istituto Ricci. So-wen - Jaca Book, Milano 1999.

CATHERINE DESPEUX, *Taoismo e corpo umano*, Edizioni Riza, Milano 2001.