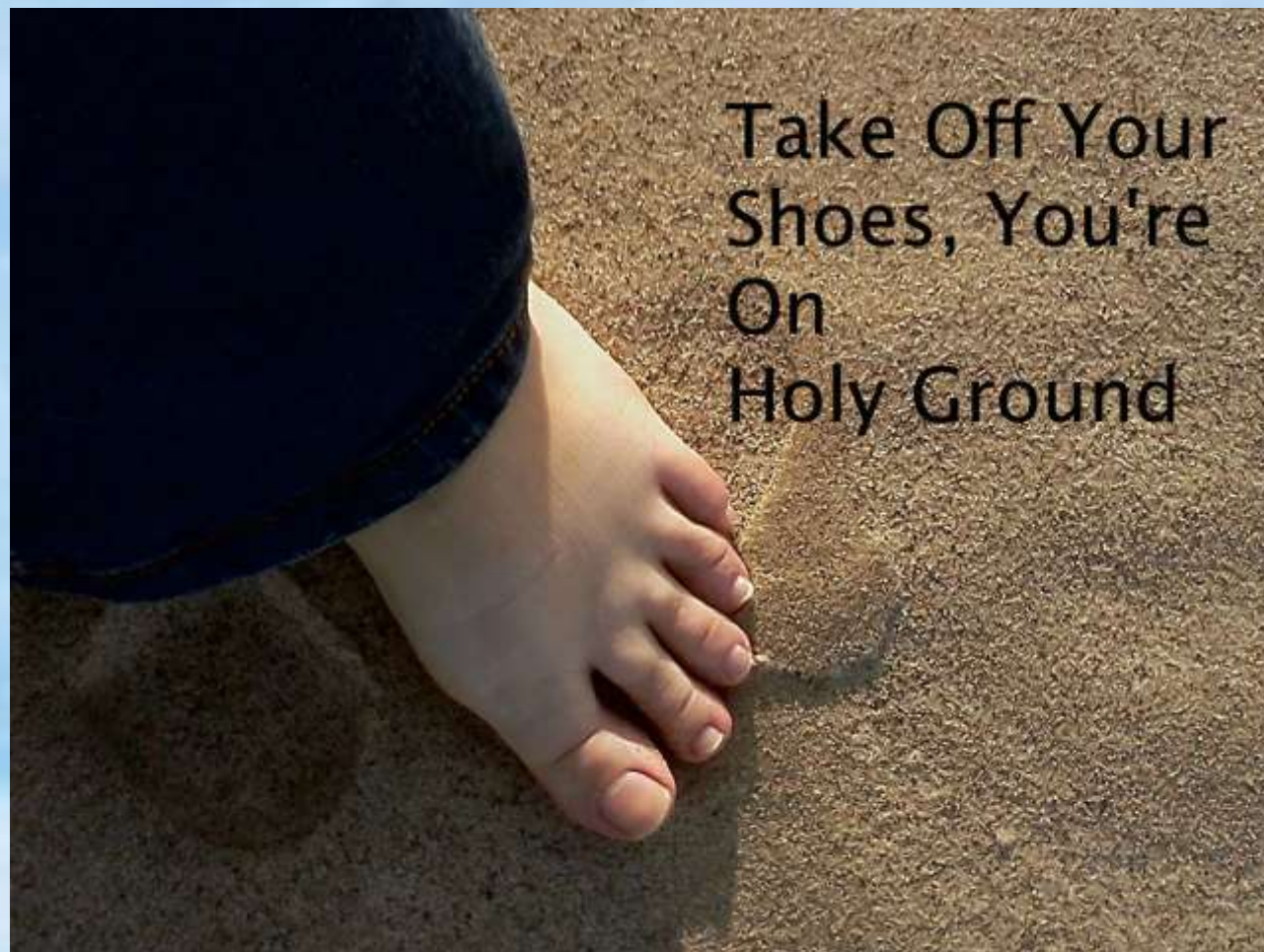


[73] ADDIZIONI PER FARE MEGLIO GLI ESERCIZI E PER  
TROVARE PIÙ FACILMENTE QUELLO CHE SI DESIDERA.

[130] Tutte le dieci addizioni si devono  
dunque osservare con molta cura.

*Come ci avviciniamo a pregare?*



## Addizioni [73-90]

ADDIZIONI, a cosa?

Alle annotazioni.

Devono essere lette in continuazione alle annotazioni.

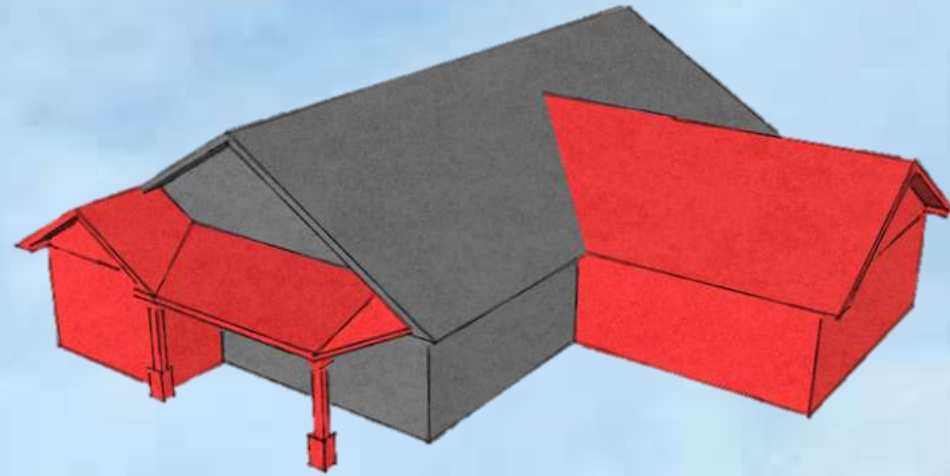
Qual è la finalità?

Sono due:

- Per fare meglio gli ES
- Per trovare più facilmente quello che si desidera, cioè, le grazie proposte d'Ignazio: per fare progresso spirituale, per liberarsi dagli affezioni disordinati

✓ Addizioni ci danno aspetti pratici della pedagogia ignaziana

✓ Ignazio stesso mette in pratica queste addizioni - *Diario*





## Addizioni [73-90]

### Sono 10 le addizioni

Il contenuto riguarda principalmente alla prima settimana, ma sono utili per tutti gli EE (Cf. [77] contemplazione o meditazione, [130] Tutte le dieci addizioni si devono dunque osservare con molta cura)

I principi e gli atteggiamenti sono più importante che il contenuto o il linguaggio usato

#### *Divisione Generale*

- 1-5: aiuto alla preghiera
- 6-9 : aiuto a sostenere l'ambiente adeguato degli ES durante la giornata
- 10: la penitenza





1-5: aiuto alla preghiera





L'ultimo pensiero prima di andare al letto

- A che ora devo alzarmi e perché (lo scopo)?
- Preparazione della preghiera del giorno successivo
- La memoria



Il primo pensiero all'alzarsi

- ✓ Dove vado e per ch  (lo scopo)?
- ✓ Ricordare il tema della preghiera
- ✓ Anche mentre si veste si deve pensare nel contenuto della preghiera
- ✓ La memoria, l'immaginazione, l'affetto





*Immediatamente prima dell'ora di preghiera*

- Alzare la mente e il cuore a Dio
- Atteggiamento di riverenza o di umiltà
- Dio nostro signore mi guarda ([102] *mirar*) Dio desidera stare con me più che io con lui! Mi aspetta.

*“L'orazione mentale non è altro che un intimo rapporto di amicizia, un frequente intrattenimento da solo a solo con Colui da cui sappiamo essere amati” (Santa Teresa di Gesù, Vita; 8, 5).*



## La postura fisica [76, 4<sup>a</sup>]

- È vero che l'interiorità deve avere precedenza sull'esteriorità
- Ma anche è vero che la postura fisica, esteriore, può aiutare in raggiungere l'atteggiamento interiore desiderato

[76] tenere presente due cose:

1. se trovo quello che voglio stando in ginocchio, non cambierò posizione
2. dove troverò quello che voglio, lì mi fermerò, senza aver fretta di passare oltre, finché non ne sia pienamente soddisfatto. *sentir y gustar*





## L'esame di preghiera [77, 5<sup>a</sup>]

*È sommamente importante fare questo esercizio dell'esame della preghiera*

- Senza questo esercizio, l'esercitante non saprà la rotta verso quale il signore lo conduce
- Si fa per scritto. È opportuno avere un quaderno per prendere nota
- Il contenuto dei colloqui con l'accompagnate deriva da questi esami





6-9 : aiuto a sostenere l'ambiente  
adeguato degli ES durante la giornata



## L'ambiente per la preghiera [78, 6<sup>a</sup>]

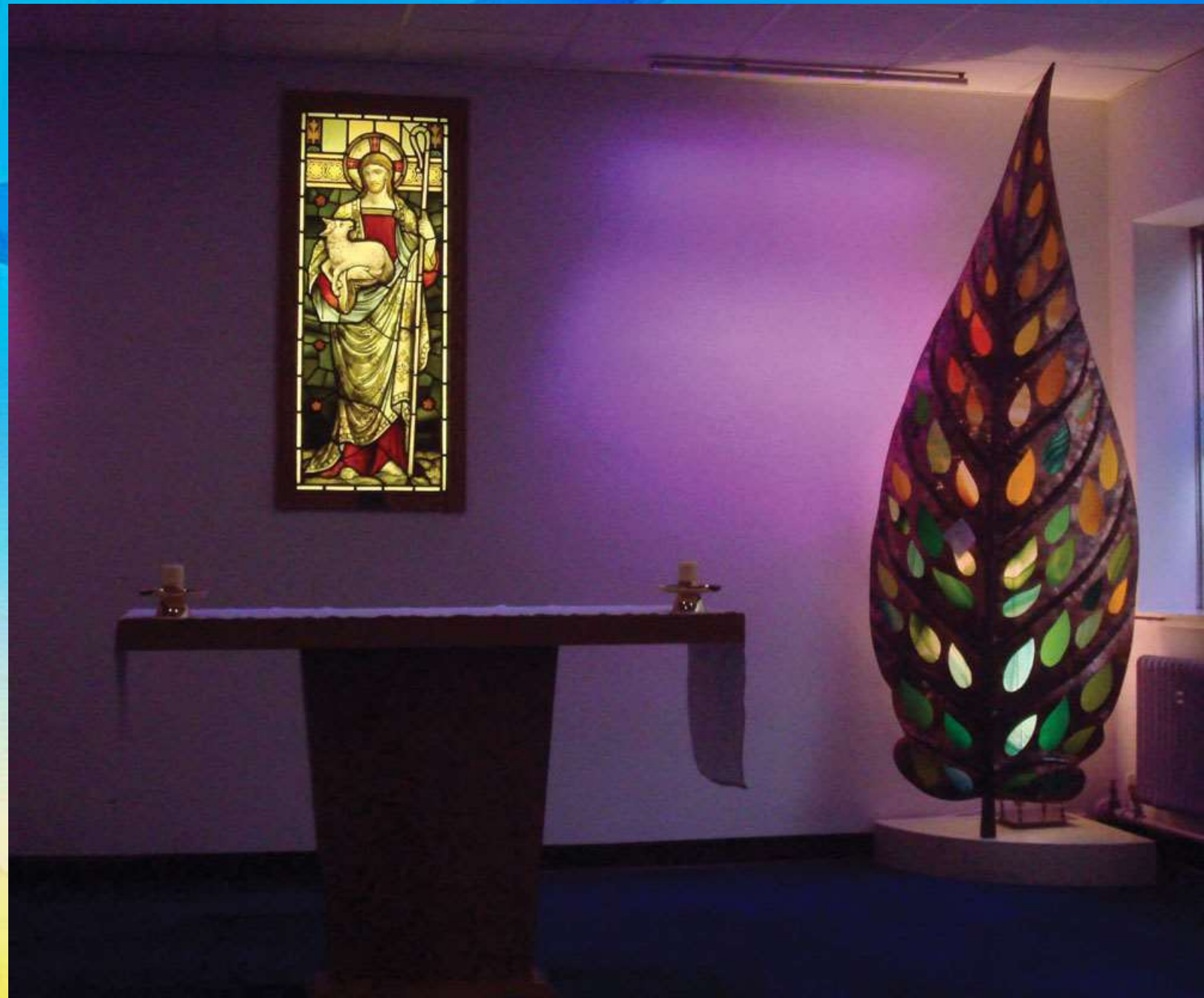
- Ricordiamo lo scopo: *per trovare più facilmente quello che desidera*
- Quindi il bisogno di essere focalizzati sul tema a mano





## L'ambiente per la preghiera [79, 7<sup>a</sup>]

- Ancora il bisogno di creare l'ambiente esteriore adeguato per raggiungere il fine desiderato
- Più tardi nel [130] Ignazio indicherà la necessità di cambiare l'ambiente esteriore.

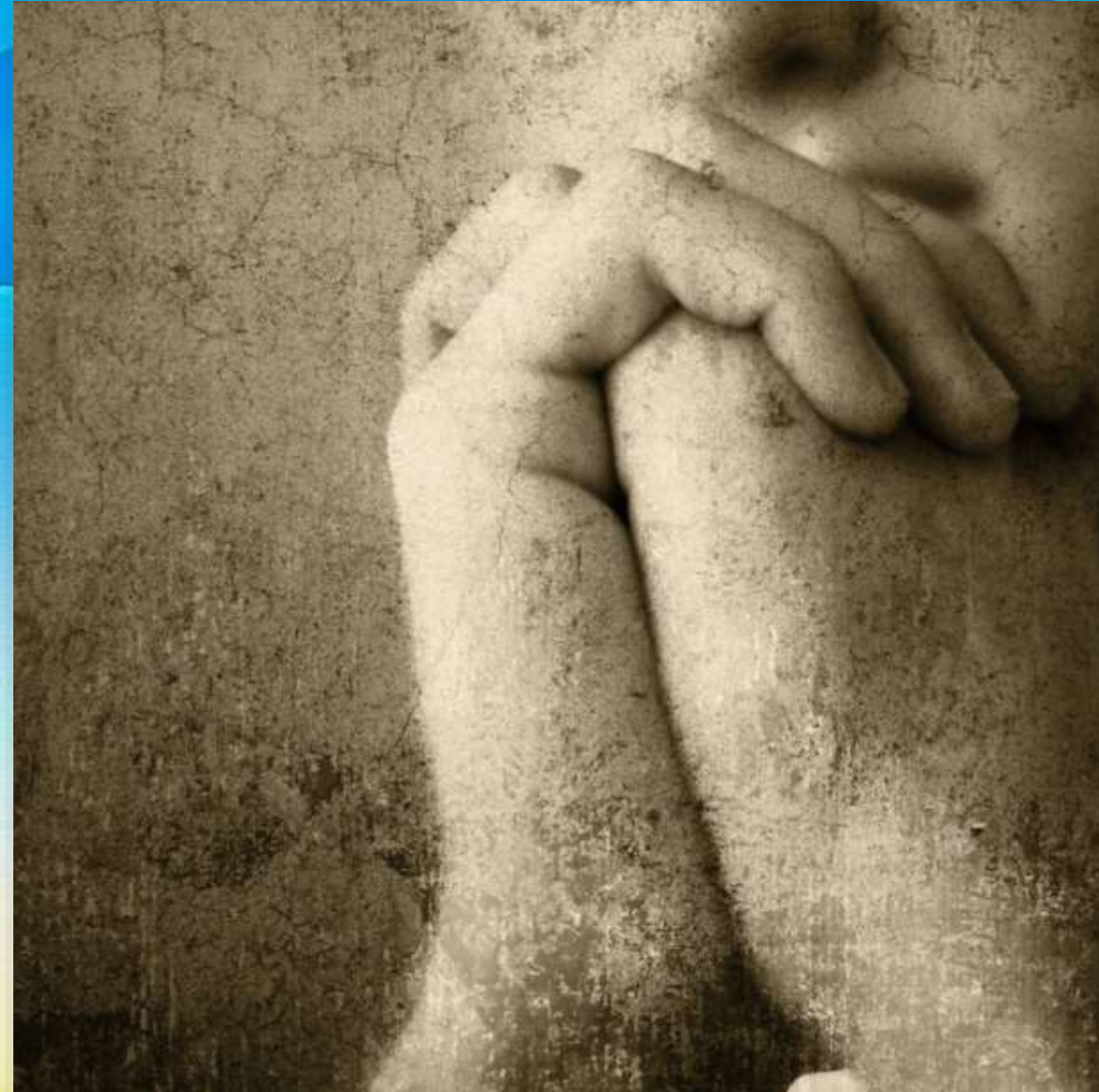




[80] Eviterò di ridere e di dire  
cosa alcuna che provochi il riso.

[81] Terrò gli occhi bassi

- ✓ Il silenzio interiore è più importante che il silenzi esteriore.
- ✓ Ma senza il silenzio esteriore, è più difficile ad arrivare al silenzio interiore
- ✓ Spogliarsi del superfluo e ritenere l'essenziale

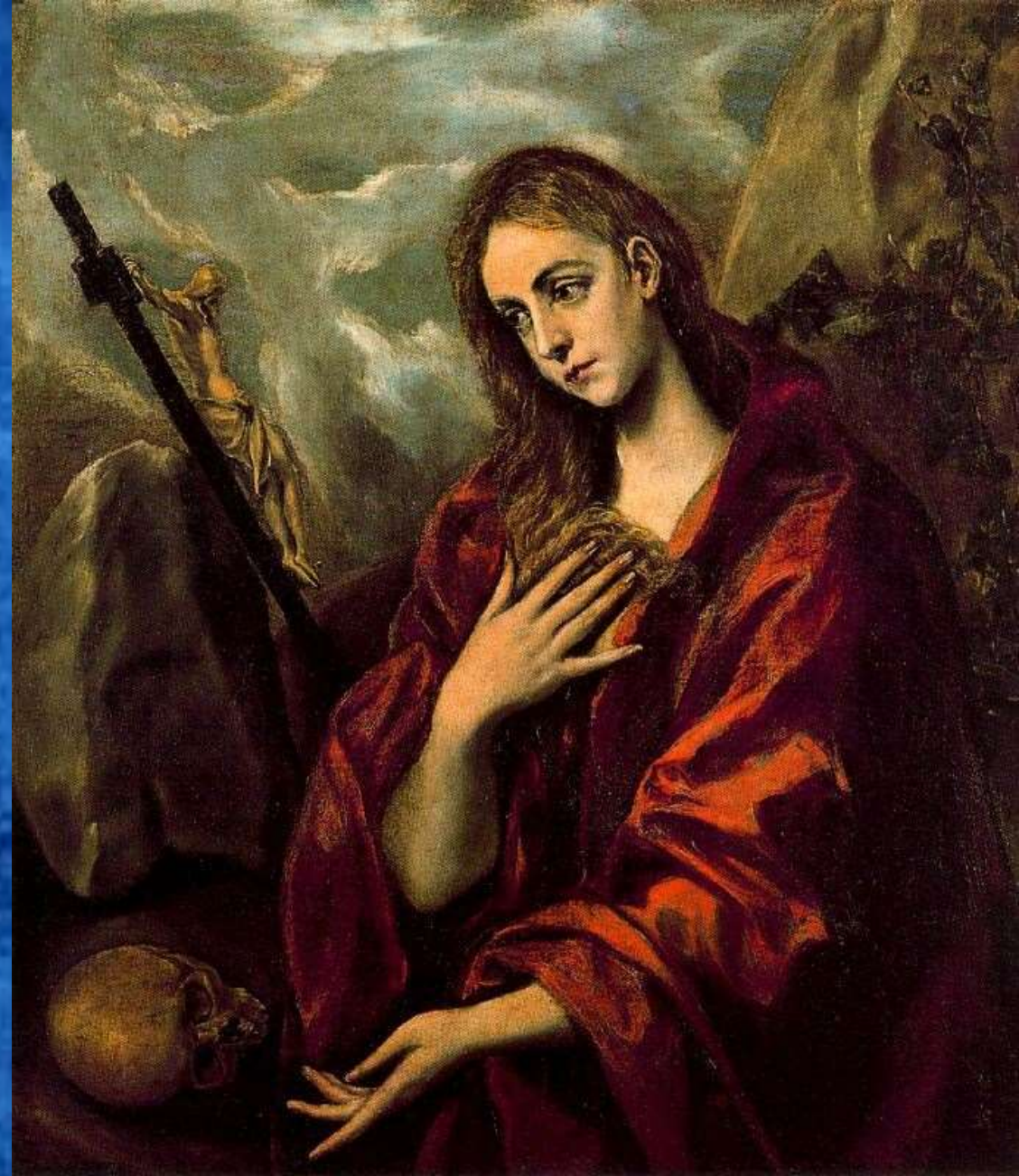




## **10: la penitenza**



- ✓ La penitenza interna (cambio del cuore, pentimento) è più importante che l'esterna.
- ✓ L'esterna è la conseguenza della penitenza interiore.





- Togliere il superfluo non è penitenza, ma temperanza
- È togliere dal conveniente



## Le Penitenze [83b]

### *Tre modi di penitenza* *1° Modo: il vitto*

- Il modo negativo:  
Astenersi di quello  
che mi piace



- Il modo positivo: Non  
astenersi di quello  
che non mi piace



Quando deve togliersi dal conveniente?

- Quando uno ha la cattiva abitudine di dormire troppo
- Non si deve togliere del minimo necessario. Badare la salute
- Lo scopo: ad arrivare il giusto mezzo





- Diversi modi di castigare il corpo
- Ad. Es., Lavoro manuale (*altre forme di austerità*)





[86] che il dolore si senta all'esterno e non penetri all'interno,...così da procurare sofferenza ma non infermità

- ✓ Qui Ignazio da un principio importante: Evitare gli eccessi. La penitenza mai deve danneggiare la salute

SANT IGNASI GRAVANT LES CREUS A LA COVA



ERNEST DESCALS



Seguano 4 note riguardo le addizioni

- La prima [87] e la terza [89] riguardano ancora le penitenze
- La seconda [88] alle addizioni in generale
- La quarta all'esame particolare [90]

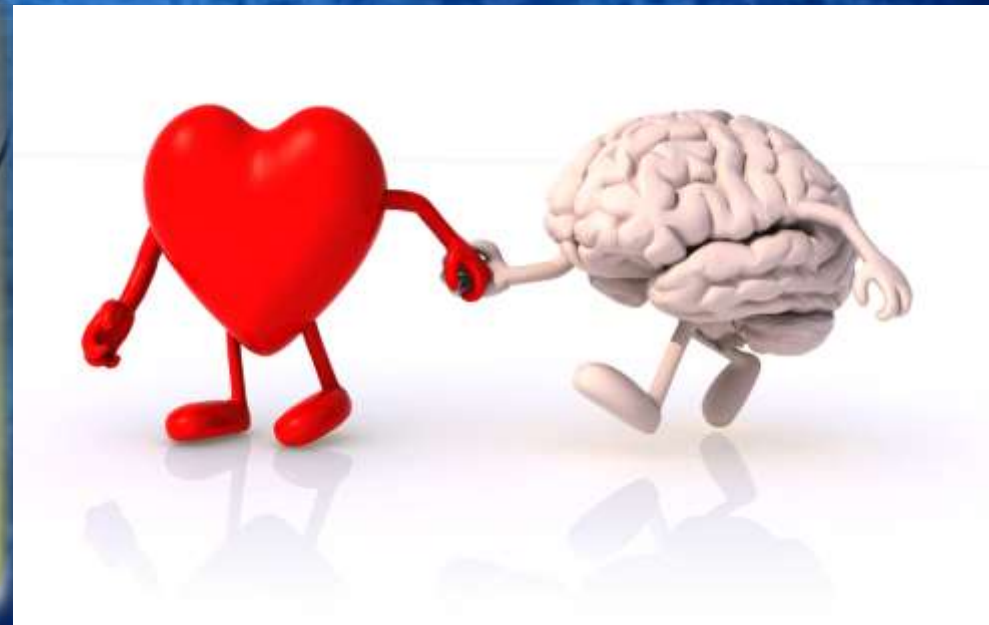
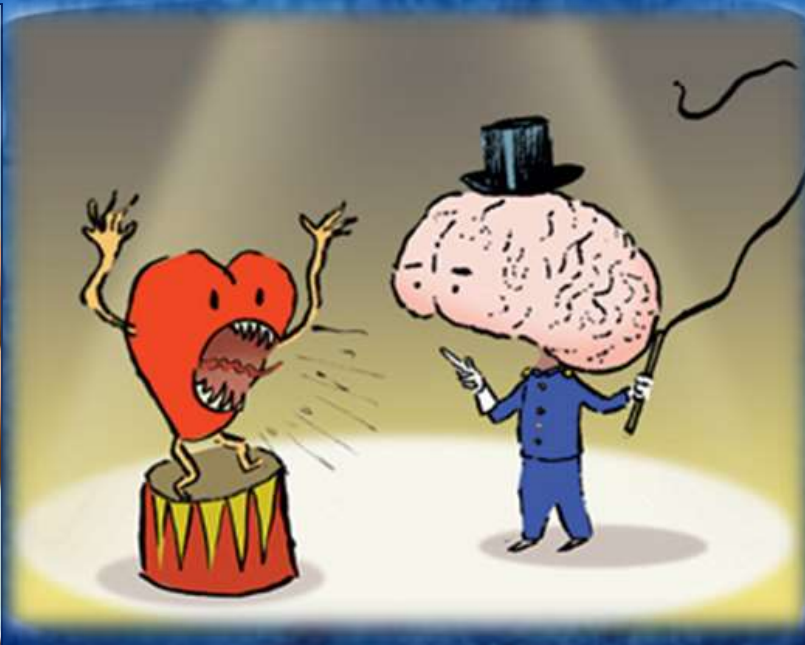
[87] il primo, per riparare i peccati commessi; il secondo, per vincere se stesso, cioè perché l'istinto obbedisca alla ragione, e le facoltà sensitive siano sottomesse a quelle spirituali, il terzo, per cercare e ottenere qualche grazia o dono

Anche il corpo partecipa nella conversione. La conversione per essere autentica coinvolge tutta la persona.



## *Tre scopi di fare la penitenza*

1. Riparazione dei peccati. Si può dire che il corpo dice: «scusami»
2. Vincere se stesso cioè perché l'istinto obbedisca alla ragione, e le facoltà sensitive siano sottomesse a quelle spirituali,
3. per ottenere quello che desidera: qualche grazia o dono





- Si sceglie la postura fisica a secondo della grazie che desidera ottenere
- Di modo simile, si fa o non si fa penitenza a secondo del bisogno. Si può cambiare il ritmo di fare la penitenza.

### *Perché faccio la penitenza?*

- Non è il fine in se stesso. Penitenza può essere un aiuto o un ostacolo
- Non si deve tralasciare di fare penitenza per amore dei propri sensi
- Nel caso della penitenza, è l'esercitante che deve decidere fare o non fare penitenza. Perché, Dio nostro Signore, che conosce perfettamente la nostra natura, spesso in questi cambiamenti fa sentire a ciascuno quello che per lui è opportuno.





[88] Seconda nota. Si noti che la prima e la seconda addizione si devono applicare per gli esercizi della mezzanotte e dell'alba, non per quelli che si fanno in altre ore. La quarta addizione non si applicherà mai in chiesa davanti ad altri, ma in privato, per esempio in casa propria.

[90] Quarta nota. L'esame particolare si farà per eliminare difetti e negligenze negli esercizi e nelle addizioni. Lo stesso vale per la seconda, terza e quarta settimana.



**GRAZIE**