

232. <sup>1</sup> «Che intercedono». Cfr. Rm 8,34; Eb 7,25.

<sup>2</sup> Questo esercizio sulla presenza di Dio fonda l'insegnamento di Ignazio sulla contemplazione nell'azione. È esercizio che il santo elaborò a servizio di chi doveva impegnarsi in lavori mentali, come gli studenti. Attendano soltanto agli esercizi prescritti dalla regola, scrive Ignazio: «Messa quotidiana, un'ora di preghiera e di esame di coscienza, confessione e comunione ogni otto giorni». Durante quest'ora di preghiera, poi, possono recitare insieme l'ufficio della Madonna, «qualche altra preghiera vocale, o, secondo il parere del rettore», possono «fare la meditazione e l'esame di coscienza». Chi è già sacerdote si accontenti del breviario, della messa e degli esami di coscienza; «se sente molta devozione, potrà fare inoltre un'altra mezz'ora di orazione».

Questo non dispensa da un diligente, amoroso rapporto con il Padre. Ci si può, infatti, «esercitare a cercare la presenza di nostro Signore in tutte le cose, per esempio conversando con qualcuno, andando e venendo, guardando, gustando, ascoltando, pensando e in tutte le nostre azioni». Perché Dio «si trova in tutte le cose per presenza, potenza ed essenza», e trovarlo «in tutte le cose è maniera di meditare più facile che non elevarsi alle cose divine più astratte, poiché con fatica ce le rendiamo presenti». Questo «eccellente esercizio ci disporrà a grandi visite del Signore, anche in una breve orazione».

E poi, «ci si può esercitare nell'offrire spesso a Dio N. S. gli studi e le fatiche che essi costano, ricordandoci che li accettiamo per suo amore, posponendo i nostri gusti per servire in qualcosa sua divina maestà, aiutando coloro per i quali egli morì» (*Epp* III, 506ss).