

Gli Esercizi Spirituali

La peculiarità degli Esercizi Spirituali Ignaziani

Da anni mi interesso di Esercizi Spirituali, in particolare degli *Esercizi Ignaziani* e vorrei parlarvene, perché possiate conoscerli e viverli anche voi, sperando di riuscire anche a comunicarvi il mio personale entusiasmo per quanto mi ha molto aiutato nella preghiera e nella vita. Cercherò di spiegarvi le caratteristiche particolari di questa esperienza di vita nello Spirito, vissuta e tematizzata da Ignazio di Loyola (1491 - 1556), che l'hanno resa tanto celebre e stimata nella Chiesa.

1) La Storia

E' tradizione che Ignazio abbia scritto gli *Esercizi Spirituali* a Manresa (Spagna, Catalogna), in una grotta sulle rive del fiume Cardener, dove poteva pregare e scrivere indisturbato, senza essere lontano dalla città. Naturalmente non li scrisse nella forma completa in cui li troviamo oggi, ma gettò in quell'occasione le basi per le meditazioni fondamentali, le note, le regole e norme che la guida dovrà tener presenti nel dirigere l'esercitante. Mentre li scriveva e li faceva, iniziava a proporli ad altri. L'uso e l'esperienza di molte cose gli fecero poi perfezionare la sua primitiva immaginazione. Poiché avevano molto lavorato nella sua stessa anima, egli desiderava aiutare, con queste, altre persone... Così a Manresa, cominciò a dare gli *Esercizi* a varie persone, che con questo mezzo il Signore visitava in maniera specialissima, con illuminazioni e consolazioni, con gusto ammirevole per le cose spirituali e con aumento per tutte le virtù.

Gli *Esercizi* furono sviluppati a poco a poco, secondo le circostanze e come frutto dell'esperienza e dell'introspezione. Nacquero molto semplicemente come osservazioni che Ignazio trovava utili per sé e che pensava potessero aiutare anche altri. Ignazio pensava che è la volontà che conta, ma essa è a sua volta mossa dal mondo affettivo: biso-



Sant'Ignazio di Lojola

guna dunque muovere la volontà con affezioni sante, che possano darle un impulso potente verso il bene. Tutto viene esposto in modo semplice, senza ragionamenti complicati, accessibile a tutti. Non mancano arguzie interessanti, frutto della sua esperienza e del suo acume psicologico e, certamente dei torrenti di luce divina che cadevano nella sua anima. Il metodo usato da Ignazio nel dare gli *Esercizi* aveva una grazia ed un'efficacia speciale, e il dono del discernimento per aiutare e guidare un'anima, sia tentata, sia visitata dal Signore.

2) La diversa modulazione degli Esercizi

Gli *Esercizi* si possono fare in varie forme e questo rende l'esperienza accessibile a tutti. L'aveva già previsto Ignazio stesso nelle annotazioni 18-20. Per quanto riguarda il modo di partecipare, si possono fare in forma *chiusa* (ritirandosi in casa propria o in un altro luogo per tutto il periodo in cui ci si esercita) o *aperta* (ritirandosi di volta in volta, solo per il tempo della preghiera e

tempo per un colloquio personale con l'esercitante.

Nella forma chiusa le esperienze spirituali sono più intense, in quella aperta si fa entrare la vita nella preghiera e la maggior durata permette di metabolizzare meglio il metodo. Tanto più, gli *Esercizi* sono personalmente guidati con colloqui personali, tanto più ci si avvicina alla formula originale (e... l'efficacia aumenta).

3) La pedagogia Ignaziana

E' l'applicazione sistematica di quanto troviamo nella terza annotazione: non è il molto sapere che soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose internamente. Si cerca non di sviscerare molti argomenti, ma di scendere in profondità, di far diventare i brani biblici e quelli escogitati da Ignazio significativi per la mia vita, "carne della mia carne". Questo si ottiene con poco materiale per volta, su cui si ritorna nelle *ripetizioni*, "facendolo scendere dentro". Si parte anche da delle nozioni, ma per arrivare al cuore, a muovere gli affetti. La preghiera ignaziana è *affettiva*, in quanto per Ignazio se non si smuove questa dimensione, in noi non cambia nulla.

4) Un itinerario oggettivo e uno soggettivo

Durante gli *Esercizi* si seguono le tematiche proposte da Ignazio (o dalla guida): questo è l'itinerario oggettivo. L'itinerario soggettivo è quello dell'esercitante, che può essere anche sfasato rispetto a quello oggettivo: non si tratta di apprendere delle nozioni, ma di vivere un'esperienza.

Gli *Esercizi* si compongono di una serie di meditazioni sulle verità eterne ed i misteri della vita di Cristo, mescolate con altre di inventate da Ignazio e tutte concatenate con tale arte e maestria da fare pensare ad una particolare ispirazione dal cielo. Il fondamento degli *Esercizi* è che l'uomo è creato per lodare, riverire e servire Dio e per salvare, in questo modo, la propria anima.

dell'ascolto di chi guida, come avviene per gli *Esercizi nella vita ordinaria*: ci si incontra una volta ogni quindici giorni, per diversi mesi, con una guida, e poi ci si impegna a pregare come proposto a casa). Una variante che mescola queste due forme sono gli *Esercizi a tappe*: si svolge l'itinerario in forma chiusa, ma spezzettandolo: ad esempio una settimana all'anno. Riguardo alla *materia* possono essere *interi* (i trenta giorni di Esercizi secondo quattro tappe/settimane) o *leggeri*, avendo riguardo all'età, intelligenza, disponibilità, costituzione delle persone. Sono numerosi, ad esempio, i corsi di Esercizi Spirituali specifici per giovani. Riguardo infine all'accompagnamento possono essere: *personalmente guidati* (la guida segue singolarmente l'esercitante), come faceva Ignazio (questa formula permette una forte personalizzazione del cammino: l'esercitante non procede nelle tappe successive prima di aver ottenuto i frutti necessari delle precedenti) oppure *semiguadati* o *predicati*, nei quali la guida affronta i temi proposti in gruppo, riservando, però,