

Istruzione:**Natura, scopo, dinamica degli esercizi spirituali**

[Prendo spunto da uno scritto del Card. Martini, maestro nell'arte degli Esercizi Spirituali.¹

Gli Esercizi spirituali di sant'Ignazio di Lojola, comprendono

- un momento di richiamo dei principi fondamentali dell'esistenza umana e cristiana;
- un momento penitenziale;
- un momento di ascolto della chiamata di Cristo;
- un momento di imitazione di Cristo fino alla morte e risurrezione.

Gli esercizi sono opera della grazia dello Spirito Santo: è lui che muove, è lui che prega in noi, che stimola. che ci fa da maestro. Chi detta gli esercizi è un umilissimo suggeritore di ciò che poi lo Spirito chiarisce nell'intimo dei cuori.

Lo scopo proposto da s. Ignazio per il Mese di esercizi è di giungere a una *scelta definitiva dello stato di vita*, una scelta ispirata da Dio: celibato o matrimonio, vita sacerdotale, vita religiosa o vita missionaria, vita nel servizio sociale, culturale, politico...

Costituiscono quindi un *metodo per purificare il cuore e la mente*, per sintonizzarsi con le scelte di Dio, così da decidere secondo la sua volontà e non secondo la nostra emotività, le nostre ripugnanze o attrattive. È decisivo il lavoro di purificazione, per non lasciarsi trascinare da simpatie, antipatie, paure, entusiasmi facili, resistenze. Essendo un metodo di purificazione del cuore, gli esercizi sono utili anche quando la scelta definitiva è già fatta, non è più da mettere in questione, e tuttavia occorre riconfermarla o rinnovarla. Infatti le scelte definitive restano sempre esposte al pericolo di un degrado, rischiano di impolverarsi e appesantirsi e vanno continuamente ripulite e rilanciate.

I movimenti fondamentali (i frutti)

- 1°, *accettarsi e riconciliarsi con la propria storia*, fare pace con noi stessi e con Dio, imparare ad accettarci come siamo, con le nostre povertà e fragilità.
- 2°, *mettersi a contatto con la vita di Gesù*, per entrare nel mondo di Dio, nelle sue scelte, nel suo amore, nelle sue preferenze: come Dio misura le realtà di questo mondo? Come le giudica? Che cosa ritiene importante e che cosa ritiene senza valore?
- 3°, e ancora, gli esercizi ci abilitano a discernere i *movimenti interiori*: le emozioni, i sentimenti, le inclinazioni pericolose, le resistenze, le paure, le desolazioni, le amarezze, le solitudini, le oscurità, gli sprazzi di luce, le intuizioni, il camminare nel buio. Ci aiutano a ordinarli, a chiarirli, a vederne il senso, a interpretarli, allo scopo di comprendere e scegliere ciò che Dio vuole da noi. È il cosiddetto *discernimento degli spiriti*, che per Ignazio è nodale.
- 4°, un altro frutto dovrebbe essere la *consolazione della mente*, cioè l'illuminazione che ci permette di contemplare il piano meraviglioso di Dio, la visione intuitiva e complessiva dei misteri divini di salvezza: è la visione nuova della realtà alla quale sono approdati Pietro, Giacomo e Giovanni dopo l'esperienza del Tabor (Trasfigurazione di Gesù): hanno compreso che era in gioco un mistero meraviglioso, la salvezza totale dell'universo, la gloria di Dio e dell'uomo.
- 5°, infine gli esercizi sono una *scuola di preghiera*.

Le meditazioni su il "*Principio e fondamento*" riportano la nostra attenzione al ... principio, al progetto di Dio nel creare l'uomo e nel porlo in un bellissimo giardino. Lì la creatura di Dio è chiamata a vivere tre relazioni fondamentali: con Dio, con gli altri, con la terra e i suoi beni, impegnando tutto se stesso: cuore, anima, tutte le sue forze, nella libertà dei figli. - Solo dopo questa contemplazione prenderemo coscienza di ciò che rovina il piano di Dio, per avviare un processo di purificazione e di

1 Testo tratto da www.piccoligrandilibri. Testo di Martini : *introduzione a un corso di esercizi sulla « trasformazione del cristiano alla luce del Tabor »*.

liberazione che scandiranno le meditazioni della “Prima Settimana”.

Gli Esercizi Spirituali vengono proposti a persone che si trovano in tappe diverse della loro vita:

- ☐ Chi si trova all'interno di un processo di conversione,
- ☐ Chi si trova in un cammino di vita cristiana ordinaria e ha bisogno di rimotivarsi,
- ☐ Chi sta maturando delle opzioni definitive per un servizio ecclesiale,
- ☐ Chi, già all'interno di una scelta definitiva, cerca un *magis* di donazione.

Diversi sono anche i livelli di penetrazione dell'esperienza (come nella parabola del seminatore):

- *sensi*: “Il silenzio della meditazione mi fa bene, sono rilassato, calmo”;
- *immaginazione*: “adoro le storie bibliche; sono un fan di Giacobbe”;
- *affetti*: “la storia di Gesù mi commuove”;
- *idee*: “il linguaggio è vetusto, ma le idee sono stimolanti”;
- *il mio io*: “scelgo di stare con Gesù e di partecipare alla sua impresa”;
- *Intimior intimo meo*: lo Spirito di Gesù ispira tutte le mie decisioni.

Possibili resistenze e meccanismi di difesa:

- ☐ deprezzamento dell'esperienza;
- ☐ arte di arrangiarsi, non seguendo le indicazioni;
- ☐ sospetto di Eva (“qui ci vogliono manipolare”)
- ☐ sindrome di Zaccheo, o l'arte di non lasciarsi coinvolgere, guardando le cose dall'alto.

È opportuno passare progressivamente dalle preghiere alla preghiera:

- diverse modalità di preghiera:
 - **preghiera narcisista**: non incontra nessuno; si parla addosso;
 - **preghiera di abitudine**, si recita senza pensare;
 - **preghiera magica**, che cerca di dominare la volontà dell'Altissimo;
 - **preghiera ... aerobica**, la *preghiera-fitness*, per *relax*;
 - **preghiera-dialogo**, che mette in contatto le persone; ci si rivela;
 - Un segno che si va dalle preghiere alla preghiera: la preghiera povera, scarna: Mt 6,7.

La preghiera biblica, preghiera incarnata.

Ha un asse centrale, l'adorazione: 1 Re 19,9-18; salmo 95 (94). Dio parla quando vuole Lui, non quando vogliamo noi. Es. Abramo che aspetta la “firma” di Dio sul loro patto: Genesi 15.

- La preghiera biblica ha diverse espressioni, a partire dalla situazione in cui ci troviamo:
- situazione tranquilla: *la meditazione*; es. Salmo 135/6. è una preghiera che attiva la memoria, l'intelligenza (es. salmo 132) e la volontà o il cuore;
- l'errore, il peccato: *preghiera penitenziale*; 2 Re 22,3-13: “riconosciamo i nostri peccati”!; Lc 18,9-14: due modi di confrontarsi con la Legge; La richiesta di perdono non è autoanalisi, ma *confessio laudis, confessio vitae, confessio fidei*;
- la difficoltà: *il grido come preghiera*: Es 14; 2 Re 19; i discepoli sul mare agitato...; Mt 20,29 (i due ciechi)...: la debolezza confessata mette in opera l'onnipotenza di Dio. Una espressione di questa preghiera: l'intercessione, a condizione di “sentire la solidarietà”;
- la sofferenza: il *lamento*, preghiera della paura. Salmo 21; anche: salmi 3, 69, 79...: propria di chi ha visto la morte entrare nella sua casa.
- la gioia: la *lode*. Assomiglia al fare i complimenti, alla gratitudine, ha qualcosa di contagioso: è un modo di vivere la fraternità. Atti 3,1-10; Salmi 146-150.
- c'è anche una preghiera della fanciullezza, dell'adolescenza, dell'età adulta, della vecchiaia; c'è una preghiera degli sposi, dei monaci, dei medici o degli insegnanti....