

GLI ESERCIZI SPITUALI DI SANT'IGNAZIO DI LOYOLA NELLA VITA QUOTIDIANA A MILANO

1. Un po' di storia

La spiritualità ignaziana è fondata sull'intuizione che il Creatore desidera entrare in relazione personale con ognuna delle sue creature. Gli Esercizi Spirituali messi a punto da Sant'Ignazio di Loyola hanno precisamente lo scopo di favorire la relazione tra Dio e ciascuno di noi, e utilizzano una serie di tecniche di preghiera – apparentemente molto complesse ma in realtà semplicissime – in grado di facilitare quell'incontro. L'esperienza vissuta durante gli Esercizi è così forte e così viva da risvegliare il desiderio di collaborare con tutti noi stessi e senza riserve alla costruzione del Regno di Dio e della Sua Chiesa.

Il libretto *Esercizi Spirituali* indica due modalità di dare gli Esercizi.

Più che a diversi livelli di maturità spirituale, tali modalità si riferiscono alla quantità di tempo di cui l'esercitante dispone per potersi dedicare al cammino.

La formula del “Mese” è destinata a coloro che hanno la possibilità di allontanarsi da impegni familiari, lavorativi o di studio per un periodo relativamente lungo, e si svolge in una Casa per ritiri attrezzata a fornire un'ospitalità adeguata per trenta giorni ininterrotti.

La formula degli “Esercizi nella vita quotidiana” è destinata a coloro che non hanno quella possibilità oppure che preferiscono intrecciare la pratica degli Esercizi nel tessuto della vita di ogni giorno.

Nei due casi, il percorso scandito dalle riflessioni, dalle meditazioni e dalle contemplazioni indicate nel libretto degli *Esercizi Spirituali* è esattamente lo stesso.

Ai tempi di Sant'Ignazio il cammino attraverso le “quattro settimane” di esercizi veniva “guidato” personalmente da un direttore spirituale. Ma già nei decenni seguenti alla morte di Sant'Ignazio, in seguito all'incremento vertiginoso del numero di religiosi e di laici interessati agli Esercizi e di giovani che desideravano unirsi alla Compagnia di Gesù, la possibilità di guidare personalmente ciascun esercitante venne meno: la prassi delle origini fu sostituita da Esercizi Spirituali “predicati”, cioè dati contemporaneamente a interi gruppi di persone.

Alla fine del secolo scorso, riconoscendo l'importanza che Sant'Ignazio attribuiva alla funzione della guida nel favorire la relazione tra Dio e l'esercitante, la Compagnia di Gesù ha reintrodotta l'antico metodo all'interno della dinamica degli Esercizi. Ha creato corsi di formazione per il ministero degli Esercizi Spirituali personalmente guidati – sia nella formula del Mese che nella vita quotidiana – aperti, oltre che a gesuiti e a religiosi, anche ai laici. Così oggi, compatibilmente con la disponibilità di guide presenti in un determinato territorio, la pratica degli Esercizi com'era intesa da Sant'Ignazio si sta nuovamente diffondendo in tutto il mondo. Esperienza e discernimento dello spirito dei tempi hanno poi suggerito alla Compagnia di dar vita a una terza modalità, che prevede di completare il cammino degli Esercizi partecipando a quattro o più ritiri – di otto giorni circa – distribuiti nel corso di alcuni anni.

2. L'impegno di preghiera richiesto dagli Esercizi Spiritualità

Se il Mese e i ritiri consentono di pregare fino a otto ore al giorno consecutive, il tempo di preghiera consigliato al fine di ottenere frutti duraturi grazie al cammino degli Esercizi nella vita ordinaria è di circa un'ora ogni giorno.

Spesso “ritagliare” un periodo così lungo per la preghiera non è facile. Raggiungere un ritmo di preghiera costante e imparare a proteggere la propria preghiera dalle interferenze esterne e, soprattutto, dalle distrazioni interiori, rende spesso necessaria una sorta di disciplina preliminare. Per usare una metafora tratta dalla vita comune, l'acqua per cuocere la pastasciutta *deve* essere bollente, altrimenti la pasta risulterà immangiabile. Lo stesso accade con la preghiera: finché la nostra preghiera non avrà raggiunto una certa “temperatura”, non riusciremo ad accedere a una vera intimità con Dio, né tanto meno riusciremo a sentire accanto a noi in ogni istante la sua Presenza e diventare così “contemplativi in azione”. Prima di quel momento, anche se l'avremo ascoltata molto diligentemente, saremo sempre esposti al rischio che “la preoccupazione del mondo e l'inganno della ricchezza soffochino la parola ed essa non dia frutto” (cfr. Mt 13, 22). Sant'Ignazio era un uomo pratico, oltre che molto generoso e molto consapevole dei limiti che ciascuno di noi ha nell'accogliere il dono della comunicazione divina che Dio cerca e offre a ognuna delle sue creature. Ed era estremamente preciso nel suggerire metodi che favorissero ciascun esercitante al fine di aiutarlo/a produrre “ora il cento, ora il sessanta, ora il trenta”.

3. Nel cammino degli Esercizi Spiritualità che stiamo per iniziare a Milano queste premesse si traducono in due proposte – in due percorsi paralleli.

3.1 Il primo percorso è dedicato alle persone che desiderano conoscere oppure approfondire il metodo di preghiera ignaziano nelle sue varie forme (meditazione, contemplazione, ripetizione, applicazione dei sensi, ecc.), che desiderano raggiungere un ritmo di preghiera costante e a misura della propria disponibilità *reale*, imparare a osservare il modo in cui le emozioni e le intuizioni che affiorano durante la preghiera entrano in relazione e dialogano con le persone e le circostanze della vita, con il proprio passato e i propri desideri per il futuro. Questa proposta consentirà di aumentare progressivamente il tempo dedicato alla preghiera quotidiana a partire dal “gusto interiore” sperimentato grazie alla preghiera guidata e alla condivisione tra compagni di cammino. È anche dedicato alle persone che hanno già una lunga esperienza di spiritualità ignaziana e cercano uno spazio nel quale quell'esperienza possa trovare nuovi strumenti che aiutino a radicare maggiormente la propria preghiera nella vita di tutti i giorni. È dedicato alle persone che desiderano seguire con maggiore attenzione e profondità le Letture del tempo liturgico per poter essere testimoni più efficaci della Parola nelle situazioni pastorali e apostoliche di cui fanno parte e che da quel tempo ricevono nutrimento. Inoltre, è dedicato alle persone che possono assentarsi da casa per periodi più o meno lunghi e desiderano orientare la propria preghiera verso un ritiro in una Casa per Esercizi Ignaziani.

3.2 Il secondo percorso è dedicato alle persone che già conoscono la spiritualità ignaziana e/o hanno già fatto esperienza di ritiri ignaziani, si dedicano con costanza alla preghiera quotidiana, hanno la possibilità di partecipare con continuità sia agli incontri di gruppo che ai colloqui individuali e sono consapevoli che il metodo e il tragitto indicati dal libretto *Esercizi Spiritualità* di Sant'Ignazio richiedono molto impegno. In particolare, inoltre, è destinato alle persone che non hanno, e sanno che non si presenterà in futuro, la possibilità di partecipare a ritiri di più giorni.

GLI ESERCIZI SPITUALI DI SANT'IGNAZIO DI LOYOLA NELLA VITA QUOTIDIANA A MILANO

PRIMA PROPOSTA: “Esercizi Spirituali: Sentire con la Chiesa”

luogo degli incontri Chiesa di Santa Maria della Scala in San Fedele, piazza San Fedele, Milano

date giovedì 7 novembre, 21 novembre, 5 dicembre, 19 dicembre,
9 gennaio, 23 gennaio, 6 febbraio, 20 febbraio, 6 marzo, 20 marzo,
3 aprile, 10 aprile, 8 maggio, 22 maggio, 5 giugno.

orario dalle 20.45 alle 22.30. Si raccomanda la puntualità

struttura degli incontri **21 novembre, 5 dicembre:** preghiera guidata sui testi biblici secondo il tempo liturgico e istruzioni sul metodo di preghiera ignaziano.
19 dicembre: condivisione in piccoli gruppi facilitata da una guida.
9 gennaio, 23 gennaio: preghiera guidata sui testi biblici secondo il tempo liturgico e istruzioni sul metodo di preghiera ignaziano.
6 febbraio: condivisione in piccoli gruppi facilitata da una guida.
20 febbraio, 6 marzo: preghiera guidata sui testi biblici secondo il tempo liturgico e istruzioni sul metodo di preghiera ignaziano.
20 marzo: condivisione in piccoli gruppi facilitata da una guida.
3 aprile, 10 aprile: preghiera guidata sui testi biblici secondo il tempo liturgico e istruzioni sul metodo di preghiera ignaziano.
8 maggio: condivisione in piccoli gruppi facilitata da una guida.
22 maggio: preghiera guidata sui testi biblici secondo il tempo liturgico e istruzioni sul metodo di preghiera ignaziano.
5 giugno: condivisione del percorso con tutto il gruppo e Eucarestia.

struttura degli incontri di preghiera

ore	20,45 – 21,00	preparazione individuale alla preghiera e all'ascolto della Parola
	21,00 – 21,30	presentazione del testo biblico e preghiera guidata da un padre gesuita, da un/a religioso/a, o da un/a laico/a
	21,30 – 22,00	preghiera silenziosa individuale
	22,00 – 22,30	chi lo desidera potrà fermarsi in chiesa per un ulteriore tempo di preghiera

struttura degli incontri di condivisione

ore	20,45 – 21,00	raccoglimento e preparazione alla condivisione
	21,00 – 21,45	condivisione in piccoli gruppi delle esperienze di preghiera sui testi presentati negli incontri delle settimane precedenti
	21,45 – 22,30	preghiera silenziosa individuale

impegno seguire con continuità l'intero percorso

in parallelo i padri gesuiti della comunità di San Fedele saranno disponibili per
brevi colloqui e/o per il Sacramento della Riconciliazione durante gli
orari delle confessioni, in chiesa,
lunedì – venerdì dalle 10,00 alle 12,00 e dalle 14,00 alle 16,00

responsabili padre Giuseppe Trotta, sj, p. Piergiacomo Zanetti sj,
suor Enrica Bonino, Guia Sambonet.

GLI ESERCIZI SPITUALI DI SANT'IGNAZIO DI LOYOLA NELLA VITA QUOTIDIANA A MILANO

SECONDA PROPOSTA:

“Esercizi Spirituali nella vita quotidiana”

luogo degli incontri sala Loyola, Centro Culturale San Fedele, piazza San Fedele 4, Milano

date giovedì 7 novembre, 21 novembre, 5 dicembre, 19 dicembre,
9 gennaio, 23 gennaio, 6 febbraio, 20 febbraio, 6 marzo, 20 marzo,
3 aprile, 10 aprile, 8 maggio, 22 maggio, 5 giugno

orario dalle 20.45 alle 22.30. Si raccomanda la puntualità

struttura degli incontri

Presentazione dei testi biblici su cui pregare nei quindici giorni successivi (“Punti”)
Presentazione di un aspetto specifico del metodo ignaziano e degli Esercizi (“Istruzioni”)
Condivisione.

colloquio quindicinale con la guida

responsabili p. Mario Danieli sj, p. Giuseppe Riggio sj, p. Giuseppe Trotta sj,
p. Piergiacomo Zanetti sj, s. Enrica Bonino, Guia Sambonet

IMPORTANTE:

Per cortesia, comunica la tua preferenza per la Prima oppure per la Seconda proposta via mail entro e non oltre giovedì 14 novembre a Guia, guia.sambonet@sanfedele.net. L'équipe valuterà la tua richiesta e ti darà una risposta al più presto.