

Che cosa si intende per "Esercizi Spirituali ignaziani" e quali sono i diversi modi di "fare" gli Esercizi?

Gli Esercizi Spirituali *dati* nella forma che segue l'intero libretto *Esercizi Spirituali* secondo le istruzioni di sant'Ignazio (chiamati *Mese*, in Italia; *Long Retreat*, nei paesi anglosassoni) comportano un ritiro di trenta/quaranta giorni. Tradizionalmente, *fanno* il Mese i gesuiti in formazione e religiosi e religiose nelle ultime fasi di discernimento vocazionale o desiderosi di rigenerare la propria fede dopo molti anni di vita consacrata. Oggi, come accadeva ai tempi di sant'Ignazio, il Mese è aperto anche a laici "molto motivati". In origine gli Esercizi erano sempre dati *personalmente*. Dopo l'approvazione papale della Compagnia di Gesù i postulanti che chiedevano di farne parte divennero sempre più numerosi e gli Esercizi iniziarono a essere "predicati", cioè a essere dati secondo una modalità nella quale l'esercitante segue le istruzioni e i testi biblici presentati al gruppo, anziché riceverli dal direttore spirituale sulla base della propria esperienza di preghiera. Il valore degli Esercizi "personalmente guidati" è stato riscoperto solo da alcuni decenni e questa modalità è oggi sempre più diffusa e più apprezzata.

Per coloro che non possono fare il Mese ma sono altrettanto "motivati" – hanno seguito il necessario cammino di preparazione – esistono poi gli EVO, Esercizi nella Vita Ordinaria (o EVQ, Esercizi nella Vita Quotidiana): un percorso di due o tre anni informato dal libretto degli Esercizi, a piccoli gruppi e/o guidato individualmente. Nella realtà italiana esistono diversi modelli di EVO.

In alternativa agli EVO, in casi da valutare di volta in volta e sempre se l'esercitante ha maturato una buona esperienza di preghiera ignaziana, le Quattro settimane degli Esercizi si possono fare in quattro ritiri di otto giorni ciascuno, in una casa di ritiri, in modalità di gruppo oppure personalmente guidati da padri gesuiti o da guide da loro formate.

In Italia vengono solitamente chiamati "corsi di Esercizi Spirituali" anche i ritiri a tema (serali, di un giorno, di due giorni, ecc.), basati sul metodo ignaziano ma non direttamente collegati al libro degli Esercizi. Tale estensione del termine nasce forse dalla consuetudine all'interno della Compagnia e degli ordini religiosi vicini alla spiritualità ignaziana di rinnovare l'esperienza del Mese tramite un ritiro annuale di otto giorni. Molti laici che dicono di "aver fatto gli Esercizi" hanno – spesso molto felicemente – partecipato a corsi di quel tipo.

L'elemento fondamentale, il "mattoncino" che consente di costruire l'edificio degli Esercizi ignaziani propriamente detti, in qualsiasi modalità essi vengano fatti, è la *contemplazione ignaziana*, un metodo di preghiera molto specifico, che richiede un po' di tempo per essere appreso. Scopo del percorso "Maestro, insegnaci a pregare", come già del percorso "Pregare insieme a Gesù. Ascoltare insieme a Gesù", è precisamente quello di imparare e approfondire la conoscenza di questo metodo.

È importante notare che, similmente a ciò che accade negli Esercizi predicati, il fatto di rivolgersi a un gruppo anziché a un singolo individuo impone a chi guida la preghiera ignaziana di presentare il brano biblico utilizzando molte opzioni immaginative. Pur rispondendo alla speranza che chi ascolta trovi spunti utili alla *propria* preghiera, questa necessità può far sorgere l'equivoco che le immagini della guida siano le "migliori". Affidarsi ai suggerimenti della guida senza dedicare poi a quello stesso brano il tempo necessario per lasciar emergere le *nostre* immagini, anziché liberare la nostra immaginazione e imparare a fidarsi di essa rischia di renderci dipendenti dalla presenza della guida. Non è un caso che le descrizioni dei Misteri della vita di Gesù date da Ignazio nel libro degli Esercizi siano così scarse ed essenziali. Nel metodo ignaziano non esistono immagini migliori di altre.

Infine, è importante notare che il ruolo del "direttore" di Esercizi e il ruolo di chi offre accompagnamento spirituale (secondo la spiritualità ignaziana, francescana, domenicana, ecc.) sono molto diversi, anche se spesso la stessa persona – sacerdote, religioso/a o laico/a – ha ricevuto la formazione necessaria per svolgere entrambi. Riconoscere la differenza tra i due ruoli è fondamentale per sapere che cosa cercare, che cosa chiedere e che cosa aspettarsi da chi ci "accompagna" e da chi ci "dirige".