

## Introduzione agli Esercizi Spirituali Ignaziani

di Christof Wolf SJ

Si è scritto molto sul “potere e il mistero dei gesuiti”, ma forse non è poi così segreto, perché ciò che definisce i gesuiti è soprattutto il loro fondamento spirituale comune, gli Esercizi Spirituali di Sant’Ignazio (1491-1556), la figura fondante dell’ordine dei gesuiti.

Ogni gesuita fa i cosiddetti “Grandi Esercizi Spirituali” due volte nella sua vita, all’inizio e alla fine della sua formazione. Trascorre trenta giorni in silenzio e in preghiera, concentrandosi sul suo rapporto con Dio e con Gesù. Qui sorgono le domande cruciali: qual è la volontà di Dio per me e per la mia vita? Sono chiamato a essere un compagno di Gesù, un gesuita?

Il silenzio è molto più che stare zitti, ma apre una nuova dimensione nella vita di una persona. Nei lunghi silenzi si nasconde il potere di ascoltare. È significativo che Gesù sia stato condotto dallo Spirito nel deserto per quaranta giorni in silenzio e solitudine prima della sua predicazione pubblica. L’esperienza di Gesù nel deserto con le tre tentazioni è certamente un passaggio chiave per tutto il suo ministero. Tutte e tre le tentazioni si riferiscono al primo comandamento:

“Io sono il Signore Dio tuo. Non avrai altri dei davanti a me! Non ti farai un’immagine di Dio da adorare”. Solo Dio conta, non la divinizzazione del potere terreno e la dipendenza che ne deriva. Chiunque possa trasformare le pietre in pane può anche governare il mondo con “panem et circenses” (pane e circo). Gesù aveva la capacità di farlo. Ma si rifiuta di usarla, anche per se stesso. Solo Dio può dare il vero pane, la vera sicurezza. “Il tempo è compiuto, il regno di Dio è vicino. Convertitevi!” è la buona notizia. Chi si riorienta sente il dono della libertà interiore, dell’essere libero da ogni vincolo e dipendenza.

Negli esercizi spirituali condividiamo questa esperienza fondamentale di Gesù nel deserto. Il dono della libertà interiore si manifesta come gratitudine, gentilezza, tolleranza, perseveranza, generosità e capacità di relazionarsi. Questo è il fondamento su cui poggia la ricerca e l’individuazione di Dio in tutte le cose. Sia per l’individuo che per la comunità, è importante riconoscere, attraverso il discernimento degli spiriti, cosa significhi veramente “Ad Majorem Dei Gloriam” (per la maggior gloria di Dio). Ignazio chiama l’atteggiamento decisivo qui indifferenza. Questo non significa che sono indifferente a tutto, ma che tutto è ugualmente valido per me. Mi avvicino a tutto con la stessa apertura. Se perdo la mia anima per qualcosa, alla fine perdo anche la mia libertà interiore. Per Ignazio, la virtù dell’umiltà è la chiave di tutto questo. Egli distingue tre modi di essere umili. Il primo è quello di vivere in modo da osservare tutti i comandamenti di Dio, anche se avessi tutto il potere del

mondo. Resistere alla tentazione, come fece Gesù quando l'avversario gli offrì tutti i regni di questo mondo al prezzo di adorare lui invece di Dio. Il secondo modo dell'umiltà è la completa indifferenza. Che si tratti di ricchezza o di povertà, di salute o di malattia, di una vita breve o lunga, non mi sforzo di ottenere una cosa più dell'altra. Il fanatismo e il fondamentalismo non trovano posto qui. La terza via comprende la prima e la seconda: Cerco di diventare sempre più simile a Gesù. Anche se il mondo pensa che io sia sciocco o addirittura pazzo per questo. Seguire Gesù non è mai stato facile. Non per niente molti si sono allontanati da lui durante la sua vita. Perché il discepolato significa un orientamento radicale verso Dio.

Tuttavia, la comunità che Ignazio fondò con i suoi compagni non si basava solo sugli esercizi spirituali. Oltre ai voti di povertà e celibato, l'obbedienza è fondamentale per ogni gesuita. La chiave è ancora una volta l'esempio di Gesù, che imparò l'obbedienza di fronte alla croce. "Non la mia volontà, ma la tua sia fatta", dice Gesù. Alcuni interpretano questo passaggio come la massima distanza da Dio che Gesù ha sperimentato nella sua vita. Ma Dio non è mai stato così vicino a lui come nel Getsemani. Gesù era solo nella sua decisione. Il Padre non poteva prendere questa decisione al posto suo, proprio perché comportava l'assunzione della sofferenza su di sé. Dopo tutto, Gesù avrebbe potuto fuggire.

## ESPERIENZA RELIGIOSA

La questione della sequela radicale di Gesù è centrale per un novizio che intende entrare nell'ordine dei gesuiti, ma i ritiri non sono solo per i gesuiti, bensì un'offerta per tutte le persone che cercano un'esperienza religiosa. Più in generale, servono a centrare se stessi e la propria vita verso Dio. Questa non è una teoria astratta, ma si basa sull'esperienza di vita di Ignazio. Nel 1521, mentre era soldato a Pamplona, fu ferito da una palla di cannone durante la guerra. Dopo la guarigione, visse una vita strettamente ascetica, volendo seguire San Francesco e San Domenico. Ignazio ebbe un'esperienza che avrebbe plasmato e cambiato tutta la sua vita. In seguito ne scrive in terza persona:

Questo evento fu così enfatico [...] come se fosse diventato un'altra persona e avesse ricevuto una mente diversa da quella che possedeva prima. Fu illuminato da Dio, così che cominciò a vedere le cose di Dio con occhi completamente diversi - a distinguere gli spiriti buoni e quelli cattivi. A gustare interiormente le cose di Dio e a dividerle con il suo prossimo.

La sua consapevolezza: l'uomo può trovare Dio in tutte le cose. Sulla base delle sue esperienze, creò un "manuale" per la preghiera, gli "Esercizi Spiritualis". Il fatto che Dio sia direttamente accessibile

alle sue creature poteva essere vero per un santo fino ad allora, ma per ogni essere umano? Anche il modo di fare esperienza religiosa era nuovo. Ignazio lo chiama “pregare con tutti i sensi”. Così facendo, sviluppò ulteriormente il metodo di preghiera meditativa conosciuto fin dai padri del deserto, la “Lectio Divina” (lettura divina). Questa consisteva in quattro fasi: “Lectio” (lettura), “Meditatio” (meditazione), “Oratio” (preghiera) e “Contemplatio” (contemplazione). Dopo aver letto attentamente un brano della Bibbia, si sceglie un versetto che ci attrae particolarmente e lo si medita ripetendolo costantemente. La riflessione sulla Parola di Dio porta alla preghiera a Dio. Nella contemplazione (silenzio), la persona che prega sperimenta la comunione con Dio. Per Ignazio, il coinvolgimento di tutti i sensi nella preghiera è più importante della riflessione: Vedere, udire, odorare, gustare e toccare.

## IL MODO IGNAZIANO DI PREGARE

Durante gli Esercizi Spirituali, l'esercitante è invitato a pregare per un'ora quattro volte al giorno. Sant'Ignazio ha sviluppato un metodo preciso per i tempi di preghiera. I testi in corsivo qui sotto sono citazioni dal suo libro di Esercizi Spirituali. Potrebbero sembrare un po' duri per i lettori di oggi, ma danno una buona impressione del suo stile.

Esso [l'esercizio] comprende una preghiera preparatoria e due introduzioni, tre punti principali e un dialogo.

La preghiera preparatoria è: chiedere grazia a Dio nostro Signore perché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano dirette puramente al servizio e alla lode della sua divina maestà.

La prima introduzione è: Composizione vedendo il luogo. Qui va notato che: [...] quando si contempla Cristo nostro Signore, [...] la composizione consisterà nel vedere con la vista dell'immaginazione lo spazio fisico, [...] come un tempio o una montagna dove si trova Gesù Cristo [...].

La seconda introduzione consiste nel chiedere a Dio, nostro Signore, ciò che voglio e desidero. La richiesta deve corrispondere al materiale sottostante. Ciò significa: se la contemplazione riguarda la risurrezione, chiedere la gioia con il Cristo gioioso; se riguarda la sofferenza, chiedere l'agonia, le lacrime e il dolore con il Cristo tormentato.

I punti principali sono: Guardare, osservare e contemplare ciò che le persone dicono. Riflettere in me stesso per ricavarne qualche frutto.

Guardare e considerare ciò che Giuseppe e Maria fanno, come camminano e faticano perché il Signore nasca nella più grande povertà, e tutto questo per me. Poi, riflettendo in me stesso, trarne qualche frutto spirituale.

Alla fine, si dovrebbe tenere un dialogo in cui rifletto su ciò che ho da dire alle tre persone divine o al Verbo eterno incarnato o alla nostra Madre e Signora. Chiedere, secondo ciò che si sente dentro di sé, di seguire più da vicino nostro Signore, che si è fatto uomo per me, e di imitarlo. E pregare un Padre Nostro.

Dopo aver scelto un brano della Bibbia, si inizia con la preghiera preparatoria, in cui si chiede di concentrarsi su Dio. In questa dinamica i nostri limiti assumono una nuova prospettiva, qualcosa di nuovo e inaspettato può essermi dato. Voglio chiedere questa grazia ed essere pronto a riceverla. Scrivere la propria preghiera preparatoria può essere un primo piccolo esercizio spirituale. Non deve essere costantemente riformulata, ma deve accompagnarvi nel vostro cammino di preghiera.

Il processo di preghiera inizia con l'ambientazione, che si allestisce come un palcoscenico o un set cinematografico. Immagino un luogo specifico nella mia fantasia in base al contenuto del rispettivo passo biblico. Ogni luogo ha la sua atmosfera, si sente ampio o stretto, familiare o minaccioso, caldo o freddo e ha un certo odore.

È facile perdersi nell'immaginazione, Ignazio ci fa entrare attivamente nella scena. Non dovrei chiedere nulla, soltanto il dono dell'empatia. La vera empatia fa appello alle mie emozioni e ha il potenziale di cambiarmi, di darmi nuove prospettive.

Il set o il luogo sono stati allestiti e ora guardo chi c'è sul palco o nella scena. Cosa dicono gli attori? Che cosa mi attrae particolarmente?

Alle parole seguono le azioni. Ora inizia il film interiore, la parte principale dell'esercizio. Come un regista o un cameraman, creo il mio film. Posso parlare con le persone, interagire con loro, toccarle, lasciare che mi tocchino o semplicemente guardare tutto dall'esterno. Il suggerimento di Ignazio di "tornare a me stesso" significa che mi lascio davvero coinvolgere emotivamente da ciò che sta accadendo. Posso anche ridere o piangere. Proprio come in una ripresa reale ci sono sempre momenti sorprendenti nonostante la precisa pianificazione, tanto che il film a volte ha un finale completamente nuovo.

Ogni esercizio (di preghiera) si conclude con una breve discussione. Si ripensa al tempo di preghiera appena trascorso e si esprime ciò che ci muove nel cuore, come se si stesse parlando con un buon amico. Come suggerisce Ignazio, si può parlare al Padre, al Figlio, allo Spirito Santo o a Maria, ma

anche a una persona che si trovava sul palcoscenico o sul set di un film. È quasi come scrive Heinrich von Kleist nel suo saggio “Sulla graduale realizzazione dei pensieri nel discorso”: “C’è una strana fonte di entusiasmo per chi parla in un volto umano che lo affronta; e uno sguardo che ci annuncia che un pensiero espresso a metà è già stato afferrato ci dà spesso l’espressione per tutta l’altra metà di esso”. Non si sa ancora esattamente cosa si vuole dire ma l’altra persona, benevola, mi permette di formulare intuizioni, desideri e richieste a cui non avrei pensato da solo. È proprio questo il senso della conversazione.

Si conclude con il Padre Nostro, forse la preghiera originaria della Chiesa che Gesù insegnò ai suoi discepoli. Pregarlo con il cuore significa pregare con le parole di Gesù.

Dopo il tempo di preghiera, Ignazio suggerisce una breve riflessione, di circa un quarto d’ora. Si guarda indietro e si riflette su ciò che è accaduto, su ciò che ci è stato dato. Quali sono state le esperienze positive o irritanti della preghiera? È utile tenere un diario spirituale perché in questo modo si perdono meno le sfumature e si possono riconoscere più facilmente i temi della vita e talvolta anche un filo conduttore per me stesso.

Un esempio illustrativo della struttura del modo ignaziano di pregare è l’invito a una festa. La preghiera preparatoria è la mia riflessione su cosa indossare, su quale abito sia adatto all’occasione e all’ospite. Quando arrivo, per prima cosa do un’occhiata al luogo e mi oriento (setting). Ora devo decidere cosa fare per prima cosa: andare al bar e ordinare qualcosa da bere, salutare amici e conoscenti, ecc. Poi la festa inizia per me. Ascolto, chiacchiero e rido. Finché la festa non finisce. Tornando a casa, parlo della festa con il mio migliore amico. Insieme riflettiamo su ciò che abbiamo vissuto, su ciò che ci ha toccato di più, su ciò che è stato particolarmente riuscito. A casa, annoto le esperienze più importanti nel mio diario.

## TUTTO SENZA ANSIA DA PRESTAZIONE

Le istruzioni di Ignazio possono sembrare un po’ complicate e certamente richiedono una certa pratica. Non per niente si tratta di esercizi spirituali. Nonostante lo sforzo, l’esercitante deve sentirsi libero dalla pressione che tutto debba essere coronato da un successo immediato. Perciò negli esercizi spirituali ci sono sia momenti di consolazione che momenti di aridità. Ignazio rimane un ottimista: nei tempi di aridità devo ricordare i tempi di consolazione. Chi vede solo il negativo all’orizzonte difficilmente cambierà la propria situazione. Che una cosa buona abbia bisogno di pratica, tempo e

pazienza è un vecchio detto e allo stesso tempo qualcosa di tipicamente ignaziano. Il “mese ignaziano” ne sono un esempio lampante.

Per quanto l'esercizio spirituale possa essere densamente composto, non è necessario fare nulla. Posso fermare il mio film in qualsiasi momento e soffermarmi. Soprattutto quando provo gioia profonda, bellezza, armonia, conforto, compassione e amore. In questi momenti, la mia anima è toccata da Dio. Ignazio, in definitiva, parla di intensità e di realizzazione. Non è il molto sapere che soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose internamente. È quindi logico che Ignazio suggerisca di ripetere ogni esercizio. La seconda volta è spesso più facile e più intensa. Come al cinema, quando guardo un film due volte: la mia vista si allarga e vedo di nuovo molte cose che mi erano sfuggite la prima volta.

Vivere la religione con tutti i sensi apre la porta agli strati più profondi della nostra vita. Soprattutto l'ambientazione ci aiuta, perché è il luogo in cui incontriamo Dio. Così come Mosè rimase a bocca aperta davanti al roveto ardente, noi possiamo usare la nostra immaginazione per creare spazi in cui incontrare Dio. Ecco perché i suggerimenti iniziano sempre con l'invito a scegliere il proprio ambiente. In effetti, posso immaginare un deserto per incontrarvi Gesù. Innanzitutto mi chiedo: com'è il deserto? È un deserto sabbioso, un deserto di cactus spinosi o più una steppa? C'è il sole? C'è un posto all'ombra? Fa un caldo insopportabile?

Prima di immergermi in un esercizio, chiedo la disponibilità a crescere nella mia capacità di amare, nella mia capacità di compassione. Aprirmi a me stesso mi rende vulnerabile e morbido. Posso vedere e sentire con sensibilità le sottigliezze di una scena, entrare in contatto con le mie emozioni.

Riesco a vedere Gesù? Forse Gesù è solo un piccolo punto nero all'orizzonte e devo mettermi a cercarlo. Ho voglia di andare nel deserto o sento una resistenza interiore? Forse mi ritrovo seduto proprio accanto a Gesù nel deserto. Posso appoggiarmi a lui, toccarlo o lasciare che Gesù mi tocchi. Iniziare una conversazione con lui, magari chiedendo finalmente a Gesù quello che ho sempre voluto chiedergli. Ridere e piangere con Gesù o semplicemente stare con lui. Magari camminare un po' insieme, alla ricerca di acqua.

Pregare è un processo creativo, dinamico e aperto. “Tutta la mia vita è una ricevuta non firmata”, ha scritto lo scrittore portoghese Fernando Pessoa. Pregare è protendersi verso un futuro che si vuole ancora realizzare, e questo si può sperimentare solo facendolo. In questo modo di pregare, la persona che prega riceve qualcosa che in definitiva è accessibile solo a lei e a Dio e che non può essere previsto.

## IL “MESE IGNAZIANO” PER LA VITA QUOTIDIANA

Ignazio divide il “mese ignaziano” in quattro settimane e dà loro una struttura tematica. La prima settimana: principio e fondamento; la seconda settimana: sguardo alla vita di Gesù; la terza settimana: la sofferenza di Gesù e la quarta settimana: la risurrezione di Gesù. La prima settimana riguarda me e il mio rapporto con Dio. Nella seconda settimana, cerco di trovare tracce della mia vita nella vita concreta di Gesù. Nella terza settimana, sono invitato ad accompagnare Gesù nella sofferenza e nel dolore nelle sue ultime ore fino alla croce. Nella quarta settimana, sono invitato a partecipare alla trasformazione dalla morte alla vita, a sperimentare la gioia e l'amore nella nuova vita della risurrezione. I trenta giorni non devono essere necessariamente divisi in quattro periodi uguali; in pratica, una settimana o l'altra possono durare più di sette giorni. Le settimane rimanenti sono poi rispettivamente più brevi.

Il libro degli Esercizi spirituali di Ignazio è liberamente accessibile, ma è quasi impossibile fare gli esercizi spirituali da soli senza una guida e un accompagnamento. Tuttavia, tutti possono integrare e sperimentare il processo creativo interiore degli Esercizi Spirituali nella loro vita spirituale quotidiana. Questi impulsi sono una “traduzione” del “mese ignaziano” per la vita quotidiana e possono accompagnarvi e ispirarvi.

C'è un impulso per ogni giorno delle singole settimane. Di solito inizia con un testo biblico. Un breve suggerimento e domande specifiche invitano ad approfondire. Siete qualcosa di incompiuto, volete essere voi stessi parte di un processo. Naturalmente, il tema di base della rispettiva settimana è presente in tutti gli impulsi ad essa assegnati. Dopotutto, ci prenderete gusto solo quando ne avrete assaggiato abbastanza. Inoltre, non è assolutamente necessario completare il ritiro in quattro settimane di calendario. Si possono distribuire su un periodo di tempo più lungo, soprattutto nella vita di tutti i giorni.

Lo svantaggio di prendere dei propositi di fare qualcosa regolarmente è il senso di colpa che subentra quando, dopo poco tempo, si diventa infedeli ai propri propositi - anzi, si è costretti a diventare infedeli perché si è assunto troppo nel proprio eccesso di zelo e si è sovraccaricato il proprio programma. Soprattutto nella vita spirituale, spesso meno è meglio, un dialogo breve e intenso con Dio è più utile di un tempo di preghiera completato secondo il programma. Per questo motivo, per i ritiri nella vita quotidiana vale soprattutto quanto segue: qualsiasi cosa decida di fare deve essere fattibile per me. Anche la scelta di un luogo specifico è importante. Dove posso ritirarmi dalle mie

attività quotidiane per qualche minuto di silenzio? Quanti “input” posso portare con me nella giornata? Questo aspetto va provato per trovare una soluzione adeguata.

Probabilmente si può organizzare un tempo di preghiera più lungo al mattino prima di iniziare il lavoro e alla sera per rivedere la giornata. Il testo biblico o una domanda della meditazione mattutina mi accompagnano durante la giornata, riapparendo qua e là, magari sotto una nuova luce quando mi trovo in situazioni che sembrano essere in relazione con esso. La spiritualità ignaziana affina il nostro occhio per l'essenziale e ci insegna a essere consapevolmente presenti nel qui e ora, in modo da poter dire con Andreas Gryphius: “Il momento è mio, e se ne tengo conto, allora colui che ha fatto il tempo e l'eternità è mio”.

Rivolgersi solo alla mente linguistica con una guida alle esperienze sensuali di Dio sarebbe piuttosto paradossale. Gli acquerelli dell'artista Monika Gatt ci invitano quindi a contemplare le immagini. Mostrando solo sezioni di un insieme più ampio, liberano l'immaginazione. Ci incoraggiano a lasciare l'incompiuto, a essere noi stessi creativi.

Ho spesso fatto riferimento al teatro e al cinema per descrivere la preghiera con i sensi. Anche se guardare un film non è una preghiera - i miei sensi sono sopraffatti dalla visione di qualcun altro (il regista) - posso essere commosso dai personaggi e dalle loro storie e talvolta persino identificarmi con loro. In definitiva, ritrovo la stessa dinamica che ritrovo anche nel corrispondente passo biblico. Nei cosiddetti ritiri cinematografici, i film sono il primo impulso alla preghiera. I film citati in questo libro alla fine di ogni impulso quotidiano possono essere un aiuto e un'ulteriore ispirazione per gli amanti del cinema tra i praticanti.