

## ESERCIZI SPIRITUALI



*“Col nome di Esercizi Spirituali si intende qualsiasi modo per esaminare la coscienza, meditare, contemplare, pregare localmente e mentalmente e per svolgere altre operazioni spirituali.*

*Come il passeggiare e correre sono esercizi fisici, così ogni metodo di preparazione e disporre l'anima a togliere via da sé tutte le affezioni disordinate, e toltele, a indagare e trovare la volontà divina nella disposizione della propria condotta in ordine alla salute dell'anima, si chiamano Esercizi Spirituali”.*

S. Ignazio

Gli Esercizi Spirituali di S. Ignazio costituiscono una pedagogia dell'esperienza spirituale, sono una serie di esercitazioni dell'anima, una specie di ginnastica coraggiosa dello spirito in cui tutto si sgranchisce, si mette in movimento con reazioni intenzionalmente cercate per avere il senso del benessere, della snellezza spirituale. Durante gli Esercizi tutte le fibre della vita spirituale vengono sensibilizzate ed esposte alla luce di Dio come zolle del terreno vengono riportate alla luce del sole. Scopo è incontrare Dio là dove Dio vuole che lo incontriamo: nel nostro cuore, nel senso biblico della Parola, nel centro intimo della nostra personalità dove si formano le nostre decisioni di vita e dove si gioca il nostro destino. A questo esercizio ci si deve accingere con animo generoso: giova molto intraprendere gli Esercizi con animo grande e generoso, verso il Creatore e Signore, offrendogli tutta la nostra personale volontà e libertà perché la Sua Divina Maestà disponga conforme al suo santissimo volere.

Gli Esercizi sono un aprirsi a Dio, un donarsi al Lui perché possa prendere pieno possesso di noi. Attività intensa ma svolta con dolcezza, amabilmente, senza sforzi violenti che disturberebbero l'azione di Dio. In situazione di “deserto” e di “silenzio” dagli uomini e dalle cose, l'esercitante è chiamato ad ascoltare la Parola di Dio, ad accoglierla in un vitale e dinamico rapporto, a rimanere nella Parola, immergendosi in prolungata meditazione, in affettuosa orazione, in silenziosa contemplazione, a mettere in pratica la Parola, a proclamarla....il solo criterio della qualità spirituale della preghiera che è l'anima, dopo aver pregato, viva maggiormente della vita di Cristo, secondo la parola di San Paolo: **“Per me vivere è Cristo”**

Negli Esercizi un ruolo chiave ha l'attività dello Spirito. Dio interviene ed agisce direttamente e indirettamente nella mente, nel cuore, nella volontà, in tutto l'uomo con una gamma mirabile di tocchi, di impulsi, di slanci, di amplessi che il vocabolario è assolutamente incapace di esprimere. È Dio che attira l'anima unendola a sé, abbracciandola con un tenerissimo amore per agire in essa con piena libertà. Lo Spirito Santo opera varietà dei doni, produce nei credenti frutti di grazia, li rinnova all'amore di Dio, infonde l'animazione della carità, consola coloro che testimoniano Cristo (Lumen Gentium, n.42)

## Che cosa richiedono gli Esercizi?

- **Solitudine operosa** che indica: raccoglimento profondo e separazione dagli uomini, dalle cose della vita ordinaria per raggiungere la vera libertà interiore.  
Paolo VI, ad un gruppo di collaboratori laici il 26 luglio 1963, raccomandava la fedeltà agli Esercizi annuali: “...quale immenso profitto per le vostre anime, quale edificazione per i vostri fratelli in questi tre giorni di totale silenzio per mettersi in ascolto di Dio, per rifare le forze spirituali, per ritornare generosi ai combattimenti della vita. La fedeltà agli Esercizi Spirituali chiusi è sicurezza per il progresso dell’anima, pegno di un’attività gioiosa e feconda al servizio della Chiesa e dei vostri fratelli”
- **Schiettezza trasparente**: sincerità con colui che guida gli esercizi, sincerità con se stessi.
- **Intensa preghiera**

“L’uomo è creato: per lodare, riverire e servire Dio Nostro Signore e per salvare, in questo modo, la propria anima; le altre cose sulla faccia della terra sono create per l’uomo per aiutarlo al conseguimento del fine per cui è stato creato”.

Da qui segue che l’uomo deve:

- a) servirsene tanto quanto l’aiutino a conseguire il fine, per cui è stato creato e tanto deve liberarsene quanto glielo impediscano. (**Norma del Tanto – Quanto**)
- b) per questa ragione è necessario renderci indifferenti verso tutte le cose create (in tutto quello che è permesso alla libertà del nostro libero arbitrio e non le è proibito), in modo da non desiderare da parte nostra più la salute che la malattia, più la ricchezza che la povertà, più l’onore che il disonore, più la vita lunga che quella breve, e così in tutto il resto. (**Norma dell’Indifferenza**)
- c) desiderando e scegliendo solo ciò che più ci porta al fine, per cui siamo stati creati. (**Norma del magis**)

Negli Esercizi si deve aspettare il frutto più dalla grazia che dall'abilità umana: entra negli Esercizi con l'animo pieno di fiducia e prega così:

*“O beatissima grazia,  
che rendi ricco di virtù  
chi è povero di spirito  
e rendi umile di cuore  
chi è ricco di molti beni!*

*Vieni, discendi in me,  
riempimi con la tua consolazione,  
affinché è l'anima mia  
non cada per la stanchezza  
e l'aridità della mente.*

*Ti supplico, o Signore,  
fa che io possa trovare grazia  
dinanzi ai tuoi occhi,  
poiché, anche se non ottengo tutte le altre cose  
che desidera la natura,  
a me basta la tua grazia.*

*Se anche sarò tentato e oppresso  
da molte tribolazioni,  
finché la tua grazia sarà con me,  
non mi abatterò per questi mali.*

*Essa è la mia forza,  
essa mi reca consiglio e aiuto;  
è più potente di tutti i nemici  
e più sapiente di tutti i sapienti.*

*La grazia è maestra di verità,  
maestra di disciplina,  
luce del cuore, sollievo nell'oppressione;  
mette in fuga la tristezza,  
alimenta la devozione,  
fa scaturire le lacrime.*

*Che cosa sono io senza di lei,  
se non un legno secco,  
un fruscio inutile da buttar via?*

*Dunque, o Signore,  
la tua grazia sempre mi preceda e mi segua;  
e senza interruzione  
mi dia la possibilità di essere  
sempre dedito a opere buone,  
per Gesù Cristo Figlio Tuo”.*