

**Teologia dell'esperienza  
nel libro degli Esercizi Spirituali  
di Sant'Ignazio di Loyola**

Fermina ALVAREZ ALONSO

PONTIFICIA UNIVERSITÀ LATERANENSE  
FACOLTÀ DI TEOLOGIA  
2015



Un libro che ha convertito tanti cuori come lettere contiene, al dire di qualcuno. Così è stata segnalata la raccolta di note e appunti redatti da Sant'Ignazio di Loyola nel *Libro degli Esercizi Spirituali*, ove egli ha plasmato i frutti della sua esperienza di conversione, e ha fornito un metodo per l'accompagnamento spirituale. Tali note furono poi perfezionate e profilate man mano che praticava questi *Esercizi Spirituali* con i suoi primi compagni. Sostanzialmente sono una metodologia per guidare all'esercitante (così denomina alla persona che li pratica) in un cammino personale di vita spirituale attraverso la propria conoscenza, tenendo conto del valore dell'ascesi come ausiliare della preghiera e della meditazione dei misteri della vita di Gesù, per arrivare alla contemplazione infusa e all'identificazione con Cristo. Sono il frutto della propria esperienza di Ignazio, della sua risposta alle insinuazioni e rivelazioni dello Spirito Santo a partire dalla sua conversione, e di uno sforzo continuo per rispondere successivamente, in maniera fedele, alla volontà segnalatagli da Dio. Alcuni autori hanno trasformato in un principio strutturale di una teologia sistematica la speciale esperienza delle vie ignaziane dell'imitazione e del discernimento. Ad esempio, Karl Rahner, nel riferirsi alla teologia ignaziana, dice che in essa, l'esperienza di Dio è di importanza decisiva, un'esperienza assolutamente peculiare alla quale sant'Ignazio di Loyola desidera guidare e dirigere la pratica spirituale attraverso i suoi Esercizi<sup>1</sup>.

La pratica degli *Esercizi* secondo il metodo ignaziano, ha meritato la raccomandazione dei Papi per la formazione cristiana; basti citare l'Enciclica *Mens Nostra* di Pio XI, oltre all'abbondante bibliografia di cui sono stati oggetto di studio lungo gli anni, in particolare, a partire dal 900', e che non ci è possibile rassegnare.

---

<sup>1</sup> K. RAHNER, *Teologia dell'esperienza dello Spirito*, Paoline, Roma 1978.

Il *Libro degli Esercizi Spirituali* si collega alla tradizione spirituale della *Devotio moderna* e si serve come essa - adattandola nello stile peculiare militaresco e ordinato di Ignazio - dell'importanza della preghiera del cuore e della mente, rispetto a quella vocale e liturgica, per la vigilanza su sé stessi nella lotta contro le passioni e il peccato, con lo scopo di orientare tutte le facoltà al servizio di Dio, e tentare di imitare Gesù Cristo con la propria vita. L'opera più significativa uscita dal movimento, *L'imitazione di Cristo*, fu in parte adottata da Ignazio di Loyola. Egli, nel redigere il testo degli *Esercizi Spirituali* dimostra di possedere una profonda e realista conoscenza della natura umana, soprattutto, attraverso i consigli, le annotazioni e le regole di discernimento. E non solo, tutta l'architettura dell'opera, divisa in quattro settimane tematiche, ben regolamentate, preparano all'esercitante, con flessibilità ed equilibrio, a collaborare con la grazia effusa dallo Spirito nell'anima. Cerca di rafforzare in lui quell'amalgama di umano-divino di cui è insignito ogni cristiano pervaso dalla grazia sacramentale. I frutti saranno in questo modo, così variegati come sono gli uomini.

Gli *Esercizi Spirituali* costituiscono una pratica esperienziale che tocca nell'intimo il cuore del cristiano, gli fanno percepire l'amore di Dio che gli si comunica, suscitano in lui una nuova vita di fede, di speranza e di carità in modo che diventa testimone, spinto all'apostolato, ad uscire da sé, per comunicare agli altri le grazie ricevute. Si tratta innanzitutto di una metodologia tuttora valida e promettente per realizzare quella difficile integrazione tra fede e vita che, sola, rende credibile ogni nostra testimonianza<sup>2</sup>. Infatti, il cristiano, in ogni epoca, deve percorrere la strada della propria conversione.

---

<sup>2</sup> Cf. F. BRUNO – E. CATTANEO, *La teologia a partire dall'esperienza di fede*, in *Rassegna di Teologia* 42 (2001) 592-603.

Per meglio penetrare nei contenuti dell'opera, occorrerà conoscere prima il profilo biografico del nostro autore, come pure il tempo storico che servì di marchio alla sua vita. Le circostanze vissute da Ignazio di Loyola aiutano a comprendere il perché e il fine di questo *Libro*, in modo da poter cogliere il messaggio provvidente che Dio ha rivelato alla Chiesa con la sua opera; seguirà un'analisi della struttura e del contenuto del *Libro*, con lo scopo di far rilevare quegli elementi che caratterizzano un'esperienza antropologica e sapienziale che voglia dare risposta alle domande: ché cosa contemplare? come contemplare?

Il risultato sarà arrivare a quella sapienza spirituale che consente di saper accompagnare il prossimo e di aiutarlo nel discernimento del proprio cammino di santificazione (direzione spirituale); si sapranno cogliere gli elementi per vivere nella propria vita una sintesi di contemplazione e di azione, di escatologia e di incarnazionismo, di pregare la "quotidianità" della vita; in una parola, di vivere il *Principio e Fondamento* ignaziano di «lodare, riverire e servire Dio Nostro Signore e per salvare, in questo modo, la propria anima» (EE<sup>3</sup> 23). Infine, lo studio del *Libro degli Esercizi* e, soprattutto la pratica, sono un mezzo di evangelizzazione molto valido per proiettare alla missione.

## I. IGNAZIO E IL SUO TEMPO

### I.1 Rassegna biografica

Íñigo López nasce il 24 dicembre 1491 nel castello di Loyola, vicino alla città di Azpeitia (Spagna). Ultimo di tredici fratelli, la madre muore quando

---

<sup>3</sup> D'ora in poi si indicheranno i riferimenti al libro degli *Esercizi Spirituali* con la sigla "EE" seguita dal numero ordinale che viene riportato nel testo.

egli ha solo sette anni; la sua è una famiglia benestante appartenente alla nobiltà spagnola. Diventa paggio al servizio di Juan Velázquez de Cuéllar, tesoriere del regno di Castiglia e di lui parente. La vita cortigiana di Ignazio in questo periodo prevede uno stile sregolato, senza freni morali, com'è da prevedere in quello *status* sociale.

Nel 1517 prende servizio nell'esercito. A seguito di una grave ferita subita durante l'assedio alla città di Pamplona da parte dei francesi (1521) ove Ignazio si distinse per il suo valore, deve passare un lungo periodo di convalescenza nel castello del padre. Durante la degenza ha occasione di leggere numerosi testi religiosi, molti dei quali dedicati alla vita di Gesù e dei santi. La lettura riposata di questi testi svegliano in Ignazio il desiderio di cambiare vita; nel suo interno, l'anima nobile di Ignazio si apre all'imitazione di queste grandi figure, in particolare si ispirerà a Francesco d'Assisi e vorrà diventare come lui un "pellegrino" alla ricerca della volontà di Dio. Per dare seguito a questi movimenti interni decide di recarsi in Terra Santa per vivere come mendicante, ma presto è costretto a rientrare in Spagna.

Alla ricerca su cosa fare con la propria vita, trascorre alcuni mesi a Manresa, in Catalogna, praticando una vita di preghiera e di ascetismo. E' lì che avrà varie visioni ed esperienze che li porteranno poi a redigere una parte del *Libro degli Esercizi Spirituali*.

L'anima di Ignazio è un'anima cavalleresca, che si infiamma con i grandi ideali alla maniera dei cantori di gesta medievali. La Vergine Maria diventerà oggetto della sua devozione e la dama dei suoi pensieri. L'immaginario militare giocherà sempre una parte importante nella vita e nelle contemplazioni religiose di Ignazio di Loyola, al punto che segnerà anche uno stile particolare nell'ascetica e nella modalità di concepire la perfezione della vita spirituale come *sequela militia Christi*.

Dopo questo periodo di purificazione, e di prova, decide di compiere studi teologici nelle prestigiose Università dell'epoca. Si trasferisce prima ad Alcalá de Henares, vicino a Madrid, e poi a Salamanca. In questi anni universitari, Ignazio, pieno di zelo, comunica la propria esperienza ai suoi compagni di studi e racconta loro le cose di Dio sperimentate. Ciò gli occasionerà non pochi problemi fino a diventare sospetto sotto il mirino dell'Inquisizione. Nonostante sia processato e assolto, gli fu proibito di parlare delle cose della religione senza il permesso dell'autorità e per un periodo ragionevole di anni finché non finirà studi teologici. Per non essere disturbato, decide di andarsene a Parigi, all'Università della Sorbona, ove incontrerà i primi suoi compagni di apostolato. Rimane in Francia per sette anni, approfondendo la propria cultura letteraria e teologica, e cercando di coinvolgere altri studenti ai suoi *Esercizi Spirituali*. Alla fine di questo periodo può contare su sei fedeli discepoli: il francese Pietro Favre, gli spagnoli Francesco Xaverio, Alfonso Salmeron, Jaime Laínez, Nicola Bobadilla e il portoghese Simon Rodrigues.

Il 15 agosto 1534 Ignazio e gli altri sei studenti si radunano a Montmartre, vicino a Parigi, legandosi reciprocamente con un voto di povertà e di castità: fondano la "Società di Gesù" allo scopo di vivere come missionari e di pellegrinare a Gerusalemme o andare incondizionatamente in qualsiasi luogo ove il Papa volesse loro inviarli.

Si recano in Italia nel 1537, alla ricerca dell'approvazione papale per il loro ordine religioso. Il papa Paolo III loda le loro intenzioni e acconsente la loro ordinazione sacerdotale. Il giorno 24 giugno a Venezia è il vescovo di Arbe (oggi Rab, città croata) a ordinarli. Le tensioni tra l'imperatore, Venezia, il Papa e l'Impero Ottomano rendevano impossibile qualsiasi viaggio a Gerusalemme, così ai neosacerdoti non resta che dedicarsi alla preghiera ed ai lavori di carità in Italia.

Ignazio prepara il testo per la costituzione del nuovo ordine e con Favre e Laínez, si dirige a Roma per farlo approvare dal papa. Una congregazione di cardinali si dimostra favorevole al testo e il papa Paolo III conferma l'ordine con la bolla *Regimini militantis* (27 settembre 1540) limitando però il numero dei membri a sessanta (limitazione che verrà rimossa tre anni più tardi).

Ignazio viene scelto come primo Superiore Generale della Compagnia di Gesù. Invia i suoi compagni come missionari in tutta l'Europa per creare scuole, istituti, collegi e seminari. Gli *Esercizi Spirituali* vengono stampati per la prima volta nel 1548. Nello stesso anno Ignazio di Loyola fonda a Messina il primo Collegio dei Gesuiti, il famoso *Primum ac Prototypum Collegium ovvero Messanense Collegium Prototypum Societatis*, prototipo di tutti gli altri collegi di insegnamento che i gesuiti fonderanno con successo nel mondo, facendo dell'insegnamento una delle loro caratteristiche distintive.

Ignazio scriverà poi le Costituzioni gesuite, adottate nel 1554, creando un'organizzazione di stampo monarchico e promuovendo un'obbedienza assoluta verso il Papa. Nel periodo compreso tra il 1553 e il 1555, Ignazio scrive (dettandola a padre Gonçalves da Câmara, suo segretario) la storia della sua vita. L'autobiografia - essenziale per la comprensione dei suoi *Esercizi Spirituali* - rimarrà tuttavia segreta per oltre un secolo e mezzo, custodita negli archivi dell'ordine.

## I.2 Contesto storico-teologico

La vita di Ignazio di Loyola ripercorre la prima metà del quindicesimo secolo, nel perno fra il tardo-medioevo spagnolo e l'albore dell'epoca moderna. Un periodo segnato da vari eventi che hanno condizionato il cambio epocale: nella penisola iberica, è la fine di otto secoli di dominazione



musulmana e di riconquista dei territori da parte dei nobili e dei monarchi cristiani; la costituzione di un'unità politica che vede configurare un concetto proprio di nazione segnato da un'identità marcatamente cristiana; la scoperta dell'America con tutte le conseguenze che ciò porterà nell'aprirsi degli orizzonti verso un Nuovo Mondo e lo sviluppo di un fruttuoso scambio economico, sociale e culturale con l'Europa; le nuove scoperte scientifiche del Rinascimento, e lo sviluppo della filosofia cartesiana e razionalista che mettono l'uomo al centro del Cosmo, segnano l'ocaso della visione teocentrica del medioevo nella Chiesa e nella società. Queste circostanze influiranno non poco nel nostro autore lasciando impronta nel suo spirito.

La Provvidenza, infatti, si servì di lui e di altri santi del suo tempo, per allargare la Chiesa fino ai confini allora conosciuti e rinsaldare il dogma e la morale in un momento sociale e culturale critico. Così l'evangelizzazione dell'America e dell'Asia, i frutti del Concilio di Trento e dei Concili regionali celebratosi negli anni successivi; il contributo dato dai gesuiti – insieme ad altri esponenti degli ordini religiosi – nel successo della controriforma di fronte alla ferita aperta nel seno della Chiesa con l'anglicanesimo, il protestantismo e le sue varie ramificazioni.

Le prime decade della vita di Ignazio coincidono con una grande attività dell'Inquisizione spagnola. Il Tribunale iberico era stato impiantato nel 1478 su richiesta della regina cattolica Elisabetta al Papa. Com'è noto, nel 1493 sono espulsi dalla Penisola iberica gran numero di giudei; molti, però si convertono e ricevono il battesimo nella Chiesa Cattolica; si tratta dei cosiddetti «cristiani nuovi», termine con cui vengono chiamati questi neoconvertiti per differenziarli dai «cristiani vecchi», che si pregiavano, invece, di avere dei cristiani nei suoi antenati per varie generazioni. Ma gran numero di queste conversioni non sono motivate da sentimenti sinceri, sino dall'interesse di garantire una permanenza e uno *status* sociale, e fuggire

così dall'ordine di espulsione<sup>4</sup>. Il numero sarà così notevole che il fenomeno del *converso* diventerà sinonimo di «giudaizzante», vale a dire, di colui che si faceva vedere esternamente come cristiano, ma nel suo foro interno continuava ad essere giudeo, e praticava di nascosto tutte le prescrizioni e le regole giudaiche. Costoro saranno oggetto di persecuzione da parte dei tribunali inquisitoriali e molti di loro riempiranno i carceri nelle prime decadi di attività.

Al fenomeno dei giudaizzanti convertiti, si deve sommare la nascita e l'arrivo delle nuove idee di influenza erasmiana che degenereranno in pratiche di indole eretica da parte di alcuni gruppi minoritari. Tra di essi, c'è da rilevare il chiamato gruppo degli «alumbrados» (alumbri), oggetto di sospetto anche da parte dell'inquisizione<sup>5</sup>. Questo gruppo, sviluppatosi soprattutto all'interno di alcuni monasteri di religiose, e fra la nobiltà spagnola, aveva originariamente un'intenzione di riformismo religioso che poi degenerò in una spiritualità intimista, con note di «quietismo» malinteso e degli accenti critici nei confronti della Chiesa; esso nutriva il fomento di una coscienza autonoma, soggettiva e libera di ogni autorità, che preparò il cammino alle idee riformiste luterana e calvinista; le attività religiose dei suoi membri degenerarono verso pratiche eretiche e immorali che saranno condannate dai tribunali religiosi.

---

<sup>4</sup> Non è il caso di dilagarsi su questo problema che è stato – e lo è ancora – oggetto di ampi dibattiti. Basti accennare che la Penisola Iberica fu l'ultimo rifugio degli ebrei ove ebbero occasione di convivere pacificamente lungo vari secoli, dopo essere stati espulsi precedentemente da altre zone dell'Europa. Alcuni degli studi hanno messo in evidenza la situazione sociale insostenibile che si era creata nella Castiglia alla fine del 1400, causata, in grande parte, dagli abusi di alcuni *conversi* che godevano di un certo influsso sociale nelle oligarchie municipali. Si veda in proposito J. CARO BAROJA, *Los judíos en la España Moderna y Contemporánea*, vol. I e II, Madrid, 1978, e A. DOMINGUEZ ORTIZ, *Los judeoconversos en España y América*, Itsmo, Madrid 1988, riferimenti importanti sul tema.

<sup>5</sup> Cf. A. HUERGA, *Historia de los alumbrados*, 4 vol., FUE, Madrid 1978-1988, e S. PASTORE, *Un'eresia spagnola: spiritualità conversa, alumbradismo e inquisizione (1449-1559)*, Leo S. Olschki, Firenze 2004.

In quest'ambiente così complesso, non è strano che ogni esperienza nuova di preghiera, che potesse avere un taglio di misticismo, fosse vista come un elemento da attirare l'attenzione e di mostrare prudenza, quando non sospetto. Ciò spiega la proibizione di predicare a Ignazio sulla propria esperienza spirituale degli spiriti, senza aver terminato gli studi teologici e senza essere stato vagliato dalle autorità ecclesiastiche. Più avanti, anche gli scritti di Santa Teresa d'Avila e di Fra Luis de Leon, figure note della letteratura nell'età d'oro spagnola, saranno sottomessi alla censura degli inquisitori.

Nell'epoca fervono le idee che segnano il passaggio verso una nuova tappa anche nella Chiesa. Con il cardinale Reggente Cisneros, alla morte dei Re Cattolici, la chiesa iberica promuove un movimento di riforma al suo interno che prelude, in qualche modo, il concilio tridentino. Si fomenta la formazione del clero secolare e religioso. Nascono nuovi Ordini religiosi, alcuni di rigoroso ascetismo come gli *alcantarinos* fondati da San Pietro di Alcantara, o i *Jeronimos*, ispirati alla vita di san Girolamo, di rigore claustrale e ascetismo.

A questo fervore religioso, hanno contribuito non poco la circolazione di certe opere spirituali come l'*Abecedario* del francescano Francesco di Osuna, che inizierà a Santa Teresa nelle vie interiori della preghiera mentale e della contemplazione; il libro dell'*Imitazione di Cristo* e la *Vita Christi*, che influiranno interiormente in Sant'Ignazio nel suo processo di conversione e lo spingeranno ad imitare l'esempio dei santi. Il cosiddetto Secolo d'Oro spagnolo nelle arti e nella letteratura, lo è anche nella Chiesa per gli esempi di santità che emergono: san Giovanni di Dio, san Giovanni d'Avila, san Giovanni della Croce, insieme a santa Teresa d'Avila e sant'Ignazio, segneranno una devozione spirituale basata sull'esperienza personale della preghiera basata sul Gesù storico che coinvolge tutta la persona; si riscopre la devozione alla «sacra umanità di Cristo» – al dire di

Santa Teresa –, come modello concreto dell'*imitatio* alla quale Sant'Ignazio ricorrerà spesso nelle meditazioni degli *Esercizi Spirituali*, consigliando all'esercitante di tenere sempre sotto gli occhi «il nostro Creatore e Signore», per il quale muoversi e al quale orientare tutto.

## II. IL LIBRO DEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

### II.1 Circostanze e finalità

Al dire di K. Rahner, gli *Esercizi Spirituali* di Sant'Ignazio di Loyola, come pure la sua *Autobiografia*, appartengono al genere letterario della «letteratura pietosa originaria»<sup>6</sup>, con la quale descrive quella tipologia di scritti che non essendo formalmente scientifici né teologici, sono stati redatti a partire dall'esperienza personale, e nella sua semplicità di stilo, portano la ricchezza di una vera teologia, davanti alla quale il teologo di professione si interroga per imparare e non soltanto per giudicare. Sant'Ignazio fu originale per la sua docilità personale allo Spirito, dal quale si sentiva guidato attraverso le mozioni interiori più o meno straordinarie, e attraverso la ragione illuminata dalla fede e dal Vangelo, secondo i tempi per le elezioni riportati nei numeri 175-177 degli *Esercizi*.

Il libro degli *Esercizi* non fu redatto da un tratto. E' il frutto di un'esperienza vissuta e maturata in varie tappe che gli studiosi hanno potuto individuare nella sua *Autobiografia* come conseguenza di una serie di riflessioni e di discernimento di fronte ai fatti accaduti. La prima esperienza è a Loyola, mentre si trova convalescente dalla ferita subita a Pamplona. Ignazio legge la *Vita di Cristo* del certosino Ludolfo di Sassonia e la *Leggenda aurea* del domenicano Giacomo da Varazze. Durante queste letture e il lungo tempo di riposo, ogni tanto ritorna con la mente alle «cose del mondo, che prima era solito sognare» (*Autobiografia* 6) e alla dama del cuore, che «non era né contessa né duchessa, ma di rango assai più elevato» (*ib.*). Altre volte, viene assalito da pensieri e da desideri che suscitavano le letture che faceva: «E se

---

<sup>6</sup> Cf. K. RAHNER, *Die ignatianische Logik der existenziellen Erkenntnis*, in H. WULF [ed.], *Ignatius von Loyola*, Würzburg 1956, 346.

facesti ciò che ha fatto San Francesco, e quello che ha fatto San Domenico?» (*ib.* 7.); «quando pensava a cose del mondo ne provava molto diletto, ma quando stanco le lasciava si trovava arido e scontento; quando invece pensava di andare scalzo fino a Gerusalemme o di non mangiare che erbe o di praticare tutti gli altri rigori già usati dai santi, non solamente ne provava gusto subito, ma gliene rimaneva contentezza e allegria anche dopo che li aveva lasciati» (*ib.* 8).

In questo modo, vino a cogliere la diversità delle reazioni interiori e ad imparare da esse per orientarsi nella vita. Questa esperienza sarà poi espressa negli *Esercizi* come una delle strutture portanti per «cercare e trovare la volontà di Dio nell'organizzazione della propria vita» (EE 1c), infatti, racconterà servirsi soprattutto dell'«esperienza delle consolazioni e delle desolazioni» (EE 176) che spiega nel modo seguente: mentre Dio, servendosi della lezione della consolazione, ci rivela il cammino che dobbiamo seguire e quello che dobbiamo fuggire, il demonio, al contrario, attraverso la desolazione, pone tutti gli ostacoli possibili per sviarci da quello cominciato.

In una seconda tappa, Ignazio vive un'altra esperienza, «quella del discernimento degli spiriti» (EE 176). Da Loyola si reca nel 1522 al santuario di Montserrat e di là a Manresa, ove rimarrà per alcuni mesi. Durante questo periodo, con l'aiuto dell'*Esercitorio* di García Cisneros medita, in maniera sistematica, sui misteri della vita di Gesù. Dedicava alla preghiera più di sette ore al giorno, includendo la Messa, Vespro e Compieta (*Autob.* 20); si dà in maniera anche esagerata, a penitenze di vario genere, essendo tormentato da tentazioni violente per lungo tempo, inclusa quella del suicidio (*ib.* 24), soffre «grandi angustie per gli scrupoli» (*ib.* 22) che lo portano a trascinarsi da un confessore all'altro e a digiunare per una settimana intera e in maniera rigida (*ib.* 25). Alla fine viene la luce, grazie, precisamente a «una certa esperienza circa la diversità degli spiriti, dopo le

lezioni che Dio gli aveva dato» (*ib.* 25): vince gli scrupoli, da al riposo il suo tempo e comincia a mangiare carne, riacquista serenità. La riflessione su queste esperienze, arricchita da un incipiente apostolato (*ib.* 26), porta a Ignazio ad acquisire fondamentali principi di vita spirituale che poi codificherà nel suo Libro (EE 24-44. 313-336. 345. 351). In questo modo, e grazie anche all'aiuto del suo confessore abituale e dei Padri Domenicani, di cui era ospite, gli *Esercizi* passano alla fase della composizione riflessa ed illuminata.

La terza tappa, considerata la più importante, si ricollega alla visione intellettuale che Ignazio ebbe insieme al fiume Cardoner. Il suo primo biografo, padre Polanco, ricollega a questo periodo la redazione della parte sostanziale degli *Esercizi Spirituali*. E' il mese di agosto del 1522. A un certo momento, mentre Ignazio era seduto sulle rive del torrente, «cominciarono ad aprirglisi gli occhi dell'intelletto» (*Autob.* 30) ed egli «capì e conobbe molte cose della vita spirituale, della fede e delle lettere, con una tale luce che tutte le cose gli parevano nuove» (*ib.*). Oltre alla «luce sul mistero della SS.ma Trinità e della creazione del mondo e sugli altri misteri della fede», e al dono del discernimento degli spiriti, Dio gli concesse una profondissima conoscenza e un vivo sentimento dei misteri divini e della Chiesa, gli comunicò gli *Esercizi* e gli mostrò nelle meditazioni del Regno e delle Bandiere lo scopo della sua vita. Il suo intelletto fu talmente illuminato che egli sembrava un altro uomo.

La quarta tappa, dal 1523 al 1535, ultimo anno della permanenza di Ignazio a Parigi, è occasione di acquisire esperienza nel dare gli *Esercizi* ai suoi primi compagni, e di conseguenza, di precisare e di approfondire ulteriormente il testo. Infine, l'ultima tappa va fino al 1548, ove si dota al testo di qualche perfezionamento di ordine letterario e viene tradotto al latino. Il papa Paolo III approva la versione finale con il Breve *Pastoralis Officii* il 31 luglio 1548.

Qual è la finalità degli *Esercizi Spirituali*? Sant'Ignazio ci risponde con la prima delle sue annotazioni: «si chiamano esercizi spirituali i diversi modi di preparare e disporre l'anima a liberarsi da tutte le affezioni disordinate e, dopo averle eliminate, a cercare e trovare la volontà di Dio nell'organizzazione della propria vita in ordine alla salvezza dell'anima» (EE 1). A tale scopo, egli propone una serie di attività spirituali che coinvolgono tutta la persona e che hanno la finalità di metterla continuamente in causa, di aiutarla a partire, a sradicarsi per ancorarsi a Dio. Tale attività richiede un pieno coinvolgimento, instaura un processo che impegna memoria, intelletto e volontà, immaginazione e fantasia, cuore ed emotività, corpo e sensibilità. Insomma, gli *Esercizi Spirituali* non si riducono ad una serie di prediche o dotte conferenze, tanto meno a generiche esortazioni o disimpegnati propositi. Essi richiedono di entrare con tutto se stesso e di impegnarsi a fondo in questa che, senza alcun dubbio, vuol essere un'esperienza di vita. Perciò, chi vuole viverla in maniera integrale deve isolarsi, allontanarsi dal proprio ambiente di lavoro e di vita, per riflettere in un ambiente di serenità e di pace, con distensione e anche con impegno e generosità, sull'esistenza e sulla finalità della propria vita. Ma in tutto, non si tratta di raggiungere questi obiettivi con le proprie forze di volontarismo, ma in attiva collaborazione con la grazia di Dio, «chiedendo a Dio Nostro Signore ciò che voglio e desidero» (EE 48).

E' vero che tutto ciò comprende una parte dispositiva di ordine ascetico per purificarsi dagli affetti disordinati (*Esercizi* - scuola di perfezione); un'azione di ricerca nel trovare la divina volontà nell'indirizzo da dare alla propria vita (*Esercizi* - scuola di elezione); ed anche preghiera per ottenere conferma da parte di Dio, delle scelte operate e lasciarsi portare dallo Spirito a fare unione con il Cristo della Pasqua (*Esercizi* - scuola di unione e di comunione). In definitiva, gli *Esercizi* aiutano a predisporre (ordinare) tutte le capacità e qualità della natura umana affinché la grazia divina possa rendere frutti efficaci di santità.



## II. 2 Cosa contemplare? Struttura e contenuto

Il libro contiene una parte istruttiva con le *Note esplicative*, indirizzate sia all'esercitante come al predicatore, le *Addizioni* e le *Regole* sul discernimento degli spiriti e i criteri per sentire con la Chiesa, che costituiscono lo più genuino della spiritualità ignaziana. Seguono poi, una serie di esercitazioni con punti proposti per la meditazione sistematica dei misteri della vita di Gesù, divisi in quattro settimane, ciascuna delle quali ha uno scopo diverso. «Nella prima si considerano e si contemplan i peccati; nella seconda la vita di Cristo nostro Signore fino al giorno delle Palme incluso; nella terza, la passione di Cristo nostro Signore; nella quarta la risurrezione e l'ascensione, aggiungendo i tre modi di pregare» (EE 4).

Per quanto riguarda la durata del tempo, tale piano si dovrà adattare con flessibilità alla condizione personale dell'esercitante: «non si intende che ogni settimana debba durare necessariamente sette o otto giorni; infatti può accadere che nella prima settimana alcuni siano più lenti nel trovare quello che cercano, cioè pentimento, dolore e lacrime per i loro peccati, oppure che alcuni siano più diligenti di altri, o più agitati o messi alla prova da diversi spiriti. Perciò conviene a volte abbreviare e a volte allungare la settimana; lo stesso vale per le settimane successive, cercando di ottenere il frutto corrispondente all'argomento trattato. In ogni modo gli *Esercizi* si concluderanno più o meno in trenta giorni» (EE 4).

### a) Note esplicative. Regole di discernimento

Le *Annotazioni* indirizzate a chi guida gli *Esercizi* spiegano il modo di procedere con l'esercitante: si consiglia flessibilità e prudenza per adattarsi alla sua situazione personale, al suo livello culturale o sociale, alla convenienza di accompagnarlo chiedendogli conto sul modo di compiere il

programma stabilito, e raccomanda di seguirlo secondo la disposizione interna che più gli giova. Ammira l'equilibrio e il rispetto che Ignazio propone nel guidare l'esercitante facendogli acquisire una propria esperienza degli spiriti:

Chi propone gli esercizi, se si accorge che l'esercitante è desolato o tentato, non si mostri con lui rigido e severo, ma affabile e delicato; gli infonda coraggio e forza per andare avanti, lo aiuti a scoprire le astuzie del nemico della natura umana, e lo disponga ad accogliere la consolazione che in seguito verrà (EE 7). Chi propone gli esercizi, secondo le esigenze che avverte nell'esercitante in fatto di desolazioni e di astuzie del demonio, oppure di consolazioni, potrà spiegargli le regole della prima e della seconda settimana, che servono appunto a conoscere i diversi spiriti (EE 8).

Ignazio è consapevole che il vero direttore degli *Esercizi* è lo Spirito Santo che muove interiormente l'anima e perciò raccomanda, «stando nel mezzo, come una bilancia, lasci operare il Creatore con la creatura e la creatura con il Suo Creatore e Signore» (EE 15), non spingendo verso una decisione o modo di vivere, in modo che sia lo stesso Dio chi comunichi e predisponga il cammino a seguire. Tuttavia, poiché il metodo degli *Esercizi* tende a adattarsi alla condizione di ciascuno, tanto meglio si farà e sarà in grado di consigliare nella misura in cui «pur non volendo chiedere e sapere i pensieri personali né i peccati di chi li riceve, sia informato puntualmente sui vari turbamenti e pensieri che i diversi spiriti suscitano in lui» (EE 17).

Da parte dell'esercitante si richiede una predisposizione retta e sincera a seguire docilmente ciascuna delle meditazioni e addizioni che si raccomanderanno: «è di molto giovamento per chi riceve gli esercizi entrarvi con grande coraggio e con liberalità verso il Suo Creatore e Signore, offrendogli interamente la volontà e la libertà perché la divina maestà possa

servirsi secondo la sua santissima volontà tanto di lui quanto di tutto ciò che egli possiede» (EE 5).

Le *Regole* di discernimento, che completano le *Annotazioni*, sono indirizzate a conoscere le varie mozioni e spiriti che muovono internamente l'esercitante per identificare quelli che provengono da Dio e sono da ritenere come buoni, e quelli, invece, da respingere come cattive:

alle persone che vanno purificandosi intensamente dai loro peccati, e che procedono di bene in meglio nel servizio di Dio Nostro Signore (...) è proprio del cattivo spirito rimordere, rattristare, creare impedimenti, turbando con false ragioni affinché non si vada avanti; mentre è proprio del buon spirito dare coraggio, forza, consolazioni, lacrime, ispirazioni e pace, rendendo facili le cose (...) affinché si vada avanti nel bene operare (EE 315). Le consolazioni e desolazioni sono, così viste, come mezzi di cui Dio si serve per lavorare nel cuore dell'uomo e sono distinte per gli effetti che producono: «chiamo consolazione ogni aumento di speranza, di fede e di carità, ogni tipo di intima letizia che sollecita e attrae alle cose celesti e alla salvezza della propria anima, rasserenandola e pacificandola (EE 316); chiamo desolazione (...) l'oscurità dell'anima, turbamento, inclinazione alle cose basse e terrene, inquietudine (...), anima sfiduciata, senza speranza e amore, e si trova pigra, tiepida, triste (EE 317).

Aggiunge dei consigli per combattere queste situazioni, «in tempo di desolazione non si facciano mai mutamenti» (EE 318), «reagire intensamente contro la stessa desolazione» (EE319) e perseverare nella pazienza (EE 321); infine insegna a determinare le cause di tali mozioni da evitare, eventualmente, nel futuro; esse possono provenire dalla propria negligenza nell'esercizio delle pratiche spirituali, oppure possono essere senza causa, per pura permissione di Dio, per purificare la persona, che la vuole così portare ad un'esperienza personale di umiltà e di costatazione dei propri limiti senza il suo aiuto.

## b) Prima settimana

La prima settimana ha come finalità purificare l'anima da possibili ostacoli interni e predisporla nel suo animo e volontà per la meditazione e contemplazione della vita di Gesù nelle settimane successive. Richiede, da parte dell'esercitante uno sforzo di riflessione e di raccoglimento per rientrare in sé stesso, di autoconoscenza dei propri sentimenti, emozioni, desideri, affetti; si tratta in definitiva, di cominciare un cammino di purificazione alla luce della contemplazione di ciò che la tradizione ha chiamato i «Novissimi», riferendosi alle verità eterne (creazione, peccato dell'uomo, morte, giudizio, inferno). Si apre la settimana con alcune indicazioni sul modo di fare l'esame quotidiano di coscienza in tre tempi lungo il giorno, per ottenere l'estirpazione del difetto dominante o acquistare una virtù. Ciò suppone di essere persuaso della necessità di estirpare il difetto, ed è fatto di perseverante preghiera e di costante impegno personale. E' una pratica quotidiana che va intercalata con le meditazioni sulle verità eterne.

Primo tempo. Al mattino, appena alzati, si deve fare il proposito di evitare con impegno quel peccato particolare o quel difetto da cui ci si vuole correggere ed emendare (EE 24). Secondo tempo. Dopo il pranzo si chiede a Dio nostro Signore quello che si vuole, cioè la grazia di ricordare quante volte si è caduti in quel peccato particolare o in quel difetto, e la grazia di emendarsene per l'avvenire. Si fa poi il primo esame, chiedendo conto alla propria coscienza di quel punto particolare dal quale ci si vuole correggere ed emendare, passando in rassegna ora per ora, o periodo per periodo, da quando ci si è alzati fino al momento di questo esame (...). e si rinnova il proposito di emendarsene fino al secondo esame che si farà (EE 25). Terzo tempo. Dopo la cena si fa il secondo esame allo stesso modo, di ora in ora, a partire dal primo esame fino a questo secondo (EE 26).

La meditazione del «Principio e Fondamento», messa strategicamente all'inizio delle meditazioni, è la bussola che orienta e dirige tutto il processo degli *Esercizi*; essa marca il fine al quale l'esercitante deve tendere. Propone alcune verità da cui tutto deriva (Principio) e su cui tutto poggia (Fondamento):

L'uomo è creato per lodare, riverire e servire Dio Nostro Signore e per salvare, in questo modo la propria anima, e le altre cose (...) sono create per l'uomo affinché lo aiutino al raggiungimento del fine per cui è creato. Da qui segue che l'uomo deve servirsene, tanto quanto lo aiutino a conseguire il fine (...) e rendendoci indifferenti verso tutte le cose create (...) desiderare e scegliere solo ciò che più porta al fine per cui siamo stati creati (EE 23).

### c) Seconda settimana

Dalla seconda settimana, Ignazio presenta all'esercitante la considerazione dei principali misteri della vita di Gesù. Utilizza un approccio biblico, seguendo fedelmente il Vangelo; fa una descrizione succinta e breve in tre punti di ciò che si propone senza allungarsi nei dettagli. Vuole lasciare lo spazio allo Spirito affinché esso possa agire liberamente nell'anima dell'esercitante portandogli ad appropriarsi dei sentimenti e dei criteri di ciò che viene contemplato.

La dinamica della seconda settimana si apre mostrando Gesù come viandante (EE 91) che vuole compagnia e collaborazione, e fa un appello personale (EE 95c) presentando il suo programma: «conquistare tutto il mondo e tutti i nemici ed entrare così nella gloria del Padre» (EE 95b). Seguono poi la considerazione delle persone della Santissima Trinità prima dell'Incarnazione del Verbo e come «decidono nella loro eternità che la seconda persona si faccia uomo per salvare il genere umano; e, giunta la pienezza dei tempi, inviano l'Angelo San Gabriele alla Madonna» (EE102). In questo modo, Ignazio vede coinvolta tutte le tre persone della Trinità nell'opera della salvezza. In seguito si presentano le contemplazioni con la scena dell'Annunciazione (EE 262), la Visitazione (EE 263), le circostanze prima e dopo la Natività (EE 264-267), la fuga in Egitto della Sacra Famiglia e la vita occulta a Nazareth fino all'età maggiorenne di Gesù, secondo narra il Vangelo di Luca (EE 268-272) fino all'episodio del Tempio.

Seguendo un piano particolareggiato, prima di dare inizio alla materia dell'elezione di uno stato di vita con cui si chiude questa settimana, Ignazio introduce tre esercitazioni originali: la prima, chiamata delle «Due bandiere», è incamminata ad illuminare l'intelligenza; la seconda, sui «Tre gruppi di uomini», a verificare le reali disposizioni della volontà; infine, la terza, sui «tre modi di umiltà», incamminata ad affezionare il cuore a Gesù. In quella delle «Due bandiere» si contrappongono il vessillo di Cristo con quello di Lucifero. «Il Sommo e vero Capitano» sceglie i suoi discepoli, li manda per tutto il mondo e li porta a imitarlo in «una somma povertà spirituale (...) e anche alla povertà materiale; a desideri di obbrobri e di disprezzi perché da queste due cose nasce l'umiltà»<sup>7</sup>. Le tre categorie di persone sono un misuratore del grado di indifferenza raggiunto:

la prima categoria vorrebbe togliere l'attaccamento che ha alla cosa acquisita, per trovare pace in Dio Nostro Signore e per potersi salvare; ma non usa i mezzi fino all'ora della morte (EE153); la seconda categoria vuole togliere quell'attaccamento (...) ma rimanere con la cosa acquisita, così che Dio sia tirato lì dove essa vuole (EE 154); la terza (...) lo vuole togliere in modo tale da restare anche indifferente a tenere o a non tenere la cosa acquisita (...) in base a ciò che la stessa persona crederà meglio per il servizio e la lode della sua divina maestà (EE 155).

Segue infine, la contemplazione sui tre modi di umiltà che Ignazio colloca «prima di addentrarsi nelle scelte – corrispondenti all'inizio della vita pubblica di Gesù –, per abbracciare di cuore la vera dottrina di Cristo Nostro Signore»:

la prima forma (...) nel ridimensionarmi e umiliarmi quanto più mi è possibile per ubbidire alla legge di Dio (...) la seconda quando mi trovo nella condizione di non volere (...) possedere la ricchezza piuttosto che la povertà, l'onore piuttosto che il disonore (...) e non osi decidere di fare un

<sup>7</sup> La lotta contro la triplice concupiscenza, accennata nel *Principio e Fondamento* (23c), impostata anche nella prima settimana (conoscenza dei propri peccati, del disordine delle proprie attività e della mondanità e vanità del mondo (EE63) e nella meditazione del *Regno* (97) trova la sua piena giustificazione nell'insegnamento del «sommo e vero Capitano». Frutto di tale lotta è l'umiltà: virtù per la quale l'uomo si libera dalla cupidigia delle ricchezze, dall'attaccamento disordinato al proprio io, dai piaceri illeciti e dell'orgoglio, riconosce Dio come Creatore e Signore di tutto. E' l'applicazione del *Principio e Fondamento* e l'attuazione del fine dell'uomo.

peccato veniale (...); la terza (...) quando desidero e scelgo, per imitare e rassomigliare più effettivamente a Cristo Nostro Signore, la povertà (...) piuttosto che la ricchezza, le ingiurie (...) piuttosto che gli onori e preferisco di essere stimato stupido e pazzo per Cristo (...) anziché saggio e prudente in questo mondo» (EE167). Seguono i consigli per fare delle sane e buone scelte nella vita sapendo «che tanto vantaggio ricaverà in tutte le cose spirituali, quanto più si libererà dall'amore, dal volere e dall'interesse propri (EE 189).

#### d) Terza settimana

Se la prima settimana corrisponde alla cosiddetta *vita purgativa*, e la seconda alla *vita illuminativa*, la terza e la quarta rimanderebbero alla *vita unitiva*. Ambedue formano un tutto organico perché presentano alla considerazione dell'esercitante gli eventi del mistero pasquale: Passione, Risurrezione, Ascensione, Pentecoste.

La Terza settimana si apre nel punto in cui si è conclusa la seconda settimana, quello dell'elezione o della riforma, che si deve ispirare alla dottrina di Gesù fatta di umiliazione e di rinuncia, nello spirito di amore, proprio della «terza umiltà». In questa settimana Ignazio propone all'esercitante di chiedere la grazia di sentire «dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla Passione per i miei peccati» (EE 193); invita a considerare «ciò che Cristo Nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nel suo essere di uomo (...) e come la divinità si nasconde» (EE 195) per entrare, in qualche modo, nel cuore di Cristo durante la sua Passione e sentire anche «dolore con Cristo addolorato, tormento con Cristo tormentato, lacrime, intima pena per la grande pena che Cristo soffri per me» (EE 203). Conclude le meditazioni con un invito a personalizzare, e cioè, a «considerare come egli soffre tutto questo per i miei peccati e – di conseguenza domandarsi – che cosa dovrei fare e patire per lui» (EE 197). Chiude la settimana con delle *Regole* per educarsi nella moderazione, che si possono applicare, sia nel mangiare, che contro altre tentazioni di superbia, ira, orgoglio, ecc. Esse

danno ulteriori ragioni e senso alla penitenza, proponendola come un mezzo per ottenere da Dio una grazia o luce particolare su qualche situazione, «perché, disponendosi in tal modo e facendo da parte sua tutto quello che potrà, avvertirà molte volte quelle interiori comunicazioni, consolazioni e divine ispirazioni attraverso le quali gli si paleserà il giusto mezzo che gli conviene» (EE213).

e) Quarta settimana

Le meditazioni della quarta settimana sono dedicate alla vita gloriosa di Gesù. La grazia che si deve chiedere sarà invece quella di «rallegrarmi e godere intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo Nostro Signore» (EE 221). Seguono poi le meditazioni sulla risurrezione, le varie apparizioni di Gesù fino a quella dell’apostolo Paolo, per un totale di quindici, e si concludono con l’Ascensione e il mistero della Pentecoste. Sant’Ignazio, seguendo il Vangelo e la tradizione della Chiesa, mette come prima apparizione quella di Gesù alla sua madre, la Vergine Maria. «Questo, sebbene non si dica nella Scrittura, lo si ritiene per detto, perché si afferma che apparve a tanti altri. Infatti, la Scrittura – prosegue sant’Ignazio – suppone che abbiamo intelletto» (EE 299)<sup>8</sup>. Nella contemplazione dei misteri di Gesù, Ignazio utilizzerà spesso questa risorsa dei silenzi nella Bibbia per invitare l’esercitante a riempirli con la propria presenza, così succede con l’apparizione di Gesù ai discepoli di Emmaus, in cui

---

<sup>8</sup> Queste lacune del testo biblico, silenzi della Bibbia, sono stati creati come in qualsiasi letteratura, per esigenza di spazio, o per intenzione dell’autore o della sua conoscenza. Esiste un silenzio esterno al testo biblico che riguarda le cose non contemplate perché irrilevanti allo scopo della Bibbia. Per la Bibbia, il silenzio o gap testuale riguarda normalmente la parola scritta dell’autore umano dietro la quale rimane sempre presente, vivo ed attivo il Verbo eterno – Parola incarnata. Quindi il vuoto testuale potrebbe diventare una sorta di finestra per percepire nello sfondo questo medesimo Verbo-Parola, che resta per l’ottica cristiana la *norma normans* di ogni interpretazione del Libro Sacro. Ciò significa che non si può “riempire” il vuoto del silenzio biblico con qualsiasi lettura che contraddica o sia in dissonanza con modi, insegnamenti o comportamenti di questo Verbo, chiaramente presenti in altri contesti del Libro Sacro. Infatti se il Verbo divino - Parola incarnata, quale “*via, verità e vita*” (Gv 14,6) è il prototipo della parola scritta e la norma per la sua lettura, l’interpretazione che nasce da tale lettura non può essere che coerente. Cf. F. NWACHUKWU, *E se la Bibbia tace? Il silenzio della Bibbia*, in *Il Volto dei Volti XV 2* (2012), Roma, 31.



l'esercitante è invitato a diventare anche lui discepolo di Cristo, o a dare il suo nome ad uno di essi.

### III. METODOLOGIA DELL'ESPERIENZA

Se per esperienza teologale s'intende l'accoglienza, nello Spirito, del Vangelo e la sua assimilazione da parte dell'essere umano, l'esperienza cristiana si connota essenzialmente come incontro, adesione all'Evento-Persona Gesucristo, comunicato tramite l'annuncio del *kerigma* ecclesiale. La grazia tocca e trasforma l'essere profondo della persona, quel luogo in cui il soggetto cerca la propria identità, si interroga sul suo destino e sulla sua vocazione etica, e allo stesso tempo, si rende capace di impregnarsi di Dio, delle sue qualità, di "divinizzarsi" mediante l'azione dello Spirito. E' quanto si persegue con la pratica degli *Esercizi Spirituali*. Nella conversione, la grazia dello Spirito Santo sana, trasforma ed eleva la coscienza stessa del fedele; lo va introducendo alla vita paolina "nello Spirito"; lo rende facile e docile alle sue ispirazioni fino ad essere mosso propriamente da lui; lo fa sentirsi figlio del Padre, in Gesù perché "Dio ha mandato lo Spirito del Figlio suo nei nostri cuori" (Gal 4,6). Esperienza teologale vuol dire allora accoglienza e partecipazione della testimonianza resa dallo Spirito alla signoria filiale di Gesù nonché alla paternità amante di Dio<sup>9</sup>.

Questo cammino di progresso nella vita spirituale e di autoconoscenza nei confronti di Dio, del mondo, degli altri e di se stesso, si propone attraverso la successione delle meditazioni e la regolamentazione delle annotazioni che mirano a far convergere tutta la persona nella finalità degli *Esercizi*. Essi sono un processo circolare attivato dal desiderio di capire ciò che Dio vuole

---

<sup>9</sup> L. ROSSETTI, *L'esperienza teologale come fonte della morale e della spiritualità cristiana* in L. MELINA - O. BONNEWIJN, *La Sequela Christi, dimensione morale e spirituale dell'esperienza cristiana*, PUL, Roma 2003, 335-343.

da sé; per questo motivo, la parte centrale del libro è costituita dalla vita di Gesù e viene decifrata nelle tracce che la sua lettura lascia nella propria esistenza. La contemplazione dei misteri di Gesù, il suo agire, diventa così espressione concreta di esperienza che si tenta di appropriare attraverso la preghiera e la meditazione dei fatti della sua vita; in questo modo, essi non rimangono solo come un ricordo del passato, ma vengono attualizzati nella propria persona attraverso la grazia del momento presente che la contemplazione di tale mistero comporta.

### III. 1 Come contemplare? Esperienza antropologica

Veniamo ora a trattare del modo di preghiera che Ignazio raccomanda durante gli *Esercizi* attraverso l'applicazione dei sensi.

L'esperienza alla quale Ignazio tenta di portare chi pratica gli *Esercizi* è il coinvolgimento di tutta la persona e di tutte le sue facoltà: psichiche, corporali, sensitive e spirituali. La sua pedagogia radica profondamente la dimensione conoscitiva dell'uomo nella sfera dei sentimenti e degli affetti. Sant'Ignazio considera l'uomo non soltanto come un essere dotato di intelletto e di freddo razionismo, ma anche capace di sentire e di «vibrare», di amare e di essere amato, di nutrire affetti e di coltivare sentimenti. Tale prospettiva preserva il soggetto dal rischio di vivere la propria esperienza spirituale soltanto come un «dovere», inibendo la libera espressione della sua creatività. D'altra parte, l'uso della ragione nella preghiera, illuminata dalle verità del Vangelo, orienta e raduna tutte le altre facoltà sensitive, muove la volontà verso retti cambiamenti di condotta e di pensiero, impedendo così di rimanere nell'ambito di un soggettivismo illusorio a livello di sentimenti o di vaghe emozioni passeggere.

Se le meditazioni della prima settimana sono indirizzate piuttosto alla ragione, mostrando dei principi di verità affinché l'esercitante possa trarne

delle conseguenze e dei criteri di vita, dalla seconda settimana si pretende incidere di più sulla sua sensibilità con il fine di muovere il cuore e la volontà ad accettare i principi apparsi in precedenza alla ragione e, di conseguenza, trarne dei propositi di vita che conducano alla conversione non solo della mente, ma anche del cuore. Come già accennato, si servirà per questo di una serie di meditazioni adatte alla contemplazione dei misteri del Vangelo.

Unitamente alla succinta descrizione dei relati evangelici, Ignazio propone un nuovo metodo di preghiera che consiste, davanti un fatto storico – come l'Incarnazione, la Natività o i successivi misteri della vita di Cristo –, nel rendersi presente alla scena come un personaggio in più e da quest'ottica «vedere le persone», «guardare ciò che fanno» con gli occhi dell'immaginazione, e «ascoltare ciò che dicono»; così, davanti ai protagonisti del mistero della Natività osserva: «mi farò simile a un povero e indegno schiavo, guardandoli, contemplandoli e servendoli nei loro bisogni, come se fossi lì presente, con tutto il rispetto e la riverenza possibili» (EE 114); anche le addizioni circa il modo di predisporre l'ambiente circostante il luogo di preghiera (di oscurità o di luce, dipendendo se si stia meditando i misteri della Passione e Morte o i misteri gloriosi di Gesù), sono mirate ad ottenere l'effetto desiderato: «dolore con Cristo doloroso» durante la terza settimana, o allegria e gioia con Cristo risorto, nelle meditazioni gloriose. Per quanto sarà possibile, si chiede all'esercitante di lasciarsi affettare per quello che viene contemplato muovendo a tale fine i propri affetti e sentimenti. In questo modo, queste capacità umane non vengono negate, bensì orientate e integrate dalla ragione. Tuttavia affinché tale esperienza non rimanga al livello di una fantasia illusoria e puramente sentimentale, Ignazio chiede all'esercitante di personalizzare mediante l'uso della ragione quanto si è contemplato con l'immaginazione, pensando che «tutto questo [è] per me», e riflettere su sé stesso «per ricavare qualche vantaggio spirituale» (EE 114-115) da mettere poi in pratica mediante la volontà. E' un

metodo di preghiera che tiene conto di tutta l'integrità psico-fisica della persona e che proporziona armonia interiore tra le potenze dell'intelligenza, del cuore e della volontà.

Un altro modo di fare preghiera, che si può adattare alle singole capacità naturali o alla diversa condizione sociale e culturale, è quello dell'orazione ritmata, accomodando il respiro ad ogni parola di una orazione pronunciata mentalmente; oppure, la persona, «in ginocchio o seduta, come meglio si sente e secondo la devozione che ha, terrà gli occhi chiusi o fissi in un punto, senza girarli qua e là, e dirà «Padre» riflettendo su questa parola per tutto il tempo che, nelle considerazioni pertinenti a tale parola, troverà significati, paragoni, gusti e consolazioni» (EE252), e si farà con qualsiasi preghiera che volesse recitare così.

La contemplazione di questi misteri non lascia inerme l'anima in grazia perché Dio gli si rivela sempre. Il problema è distinguere nelle tracce lasciate dalla contemplazione che sono le «mozioni» interiori, quali di esse provengono dalla presenza di Dio, e quali non sono divine. Attraverso la costante distinzione delle reazioni euforiche e disforiche, si giunge a discernere i segni di Dio. Stiamo parlando di una scelta in cui l'essere scelte per una maggiore gloria di Dio viene attuato nelle persone che si rendono più pienamente disponibili. Nelle Regole sul discernimento degli spiriti a cui abbiamo accennato in precedenza, Ignazio aggiunge alcune note per identificare e capire gli scrupoli e le insinuazioni del nemico a partire dagli effetti che producono nell'anima. Distingue un giudizio errato dallo scrupolo che lascia l'anima nella balia del dubbio e dell'angoscia; il giudizio errato si deve disprezzare, lo scrupolo, tuttavia, sofferto per un certo tempo, «giova non poco all'anima che fa gli esercizi spirituali; e la purifica e affina grandemente» (EE 348). Per combattere lo scrupolo e capire gli inganni del diavolo, occorre innanzitutto conoscere la propria anima, se «è grossolana oppure delicata», «se è delicata, [il nemico] fa in modo da renderla delicata

fino all'eccesso, per poi maggiormente angosciarla e confonderla (...) facendogli ritenere peccato ciò che non è». Se invece l'anima è grossolana, il nemico farà in modo da renderla ancor di più, eliminando ogni coscienza di peccato (EE 349). Sant'Ignazio consiglia di fare l'opposto a quanto viene suggerito dal cattivo spirito, se l'anima è grossolana, cercare di rendersi più sensibile, e al contrario, se è sensibile con tendenza all'eccesso, cercare di stare tranquilla e salda nel giusto medio (EE 350). D'altra parte, insegna che l'elemento euforico della consolazione consiste nella pace, nella gioia, nella fiducia e nella speranza, come frutti dello Spirito. L'essenza di questa consolazione è l'esperienza dell'essere mossi da Dio stesso e da nient'altro. Questa è chiamata «consolazione senza causa precedente», «senza nessun previo sentimento o conoscenza di alcun oggetto da cui venga quella consolazione, mediante i suoi atti d'intelletto e volontà» (EE 330). Qui la consolazione ha perduto ogni ambiguità: la mozione procede unicamente da Dio. Qui gli *Esercizi* raggiungono il loro fine interiore: essere la via principale della nascita di Dio nell'anima.

### III.2 Il contrappunto dell'applicazione dei sensi

Occorre tener presente che i frutti della preghiera non dipendono dalla sola volontà o dalla maggiore o minore applicazione dell'esercitante. A lui viene richiesto quanto umanamente è possibile di fare. Come abbiamo visto finora tutta la dinamica degli *Esercizi* è regolamentata per ottenere una crescente unione dell'anima con Dio. Ma nonostante l'impegno di tutto il componente psico-fisico dell'uomo, Ignazio è lontano da ogni volontarismo. Egli è convinto che il vero direttore degli *Esercizi* è lo Spirito Santo. Perciò, sempre all'inizio di tutte le meditazioni propone una preghiera preparatoria per «chiedere grazia a Dio Nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà» (EE 46); alla preghiera preparatoria seguono tre preamboli prima

della meditazione che spiegherà nel seguente modo: il primo sarà sempre sulla storia proposta, il secondo sulla composizione visiva del luogo o della scena che si intende meditare, ed il terzo, sarà di chiedere la grazia che si desidera ottenere. Si sublima così, mediante una retta intenzione, tutto l'essere dell'uomo con quanto esso comporta, predisponendosi per l'azione di Dio in lui e riconoscendogli come il suo «principio» motore dal quale tutto proviene.

Tuttavia, Ignazio non vuole costringere lo Spirito, e perciò, raccomanda di fermarsi nel punto della meditazione ove si è trovato gusto, luce o consolazione, e di non darsi pensiero di «passare oltre, anche si dovesse impiegare in quello che ha trovato tutta l'ora»; la quarta addizione, relativa alla postura conveniente che si ha di mantenere durante la preghiera, sarà in funzione di ciò che si vuole ottenere, «alcune volte in ginocchio, altre volte prostrato per terra, altre disteso con il volto in alto, altre ancora seduto, altre in piedi (...) e lì dove troverò ciò che voglio, mi fermerò, senza aver fretta di passare oltre, fino a quando non mi sia soddisfatto» (EE 76). Padre Schiavone individua nella Bibbia l'originaria ispirazione del progetto pedagogico ignaziano e come il Fondatore della Compagnia si sia appropriato del principio che sosteneva lo studio dei medievali: «*non multa, sed multum sapere*». L'importante non è tanto immagazzinare in modo enciclopedico un elevato bagaglio di conoscenze, ma piuttosto approfondire con gusto, assaporare quelle che aiutano nella propria maturazione interiore<sup>10</sup>, «infatti non è il sapere molto che sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose internamente» (EE 2), intendendosi per «gustare» anche l'uso della facoltà di riflessione e di raziocinio interno, nel proprio cuore, per trarne esperienza personale:

dopo aver finito l'esercizio, rifletterò (...) su come mi è andata la contemplazione o meditazione; e, se male, vedrò da che causa deriva e,

---

<sup>10</sup> Cf. P. SCHIAVONE, *Chi può vivere senza affetti? La pedagogia ignaziana del «sentire» e «gustare»*, San Paolo, Milano 2005, 53.

individuata, mi pentirò per correggermi in seguito; se invece è andata bene, ringrazierò Dio e mi regolerò di nuovo allo stesso modo (EE 77).

La capacità razionale dell'uomo viene così potenziata per far sì che la grazia ricevuta durante la preghiera diventi esperienza di vita.

### III.3 La sapienza del cuore

«Insegnaci a contare i nostri giorni e giungeremmo alla sapienza del cuore» (*Sal* 90). Le parole del salmista richiamano, in qualche modo, quell'esperienza sapienziale che donna l'aver raggiunto una serena conoscenza di sé, del mondo e della storia. La sapienza dell'anziano che con uno sguardo sereno di fede si trova nel crocevia della propria storia lasciata indietro, e guarda verso l'orizzonte escatologico della vita eterna. E' la sapienza di chi ha sperimentato dentro di sé quella sintesi di umano-divino di cui l'uomo è costituito per grazia e per natura. La sapienza teologale viene ad essere, dunque, il frutto di una esperienza; quell'esperienza dell'uomo vissuta sotto l'azione della grazia, che vede il mondo trasfigurato con gli occhi della fede. Seguendo san Tommaso, il concetto sapienziale si intenderebbe come il sapere perché devo fare le cose, e non tanto la mera conoscenza del saperle fare. Si tratta di dare senso a quanto si realizza nella propria vita ma alla luce della volontà di Dio, previamente scoperta con l'aiuto dello Spirito Santo. In questo senso, la metodologia ignaziana degli *Esercizi* conducono pian piano a dare risposta alla meditazione del «Principio e fondamento» con cui si iniziavano gli *Esercizi*; esso costituisce appunto il punto referenziale e di guida al quale guardare per orientarsi nella vita, l'usare delle cose, persone e del creato «in tanto in quanto» mi aiutino al fine per il quale sono stato creato, è il perno della sapienza; così si risponde alla finalità degli *Esercizi Spirituali* di trovare la volontà di Dio

nell'organizzare la propria vita in ordine alla salvezza della propria anima (EE 1).

Tuttavia, la teologia sapienziale che proporziona le contemplazioni ignaziane è l'inizio di un processo di ricerca e di crescita spirituale. Il cristiano, purificato nella scuola degli *Esercizi*, esce più disposto a praticare le virtù, in speciale la prudenza, e ha imparato a discernere i vari spiriti, a distinguere nel proprio cuore ciò che è bene e gradito a Dio, secondo il disegno personale di vita, ed a seguirlo aggiustando ad esso il proprio vissuto fino al pieno compimento nella vita eterna.

Questa sapienza alla quale arriva l'esercitante al termine degli *Esercizi Spirituali* contiene alcuni elementi distintivi. Uno è il sapersi amato da Dio; la fiducia acquisita in Lui. A tale scopo, si propone l'ultima delle meditazioni ignaziane, quella della «contemplazione per raggiungere amore». In essa si specifica come l'amore si traduce in opere e suppone una mutua comunicazione fra l'amante e l'amato. Così Ignazio vuole concludere chiedendo per l'esercitante l'«intima conoscenza per il tanto bene ricevuto, perché, rendendomene pienamente conto, possa in tutto amare e servire la sua divina maestà» (EE 233); seguono poi suggerimenti pratici per poter trovare Dio in tutti e in tutto, nella vita quotidiana: pensando e riconoscendo con gratitudine i benefici ricevuti e imparando a riconoscere la mano provvidente di Dio in tutte le cose (EE 234-237).

L'esercitante che è così arrivato alla fine, si trova preparato per aprirsi alla realtà soprannaturale partecipata che gli viene donata nella persona di Cristo. E' lui il modello da imitare perché raggiunge in sé l'umano e il divino. La contemplazione dei misteri della sua vita viene ad essere, in questo modo, esperienza e partecipazione alla sua divinità. La preghiera è sguardo di fede fissato su Gesù, uno sguardo che purifica il cuore. Questa attenzione verso di lui è allo stesso tempo rinuncia all'«io»; un estasi (*ex-stasis*) che la carità di



Cristo gli spinge ad uscire da sé per attrarlo al Suo amore. La luce dello sguardo di Gesù illumina gli occhi del nostro cuore; ci insegna a vedere tutto alla luce della sua verità e della sua compassione per gli uomini. La conoscenza interna del Signore ci muove ad amarlo e a seguirlo di più, ci rende capaci di sentire con i suoi sentimenti, ci fa dire con san Paolo «non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me» (*Gal 2, 20*). Si segue da qui quella vera trasformazione dell'«uomo vecchio» in nuova creatura rivestita da Cristo, «se dunque uno è in Cristo, egli è una nuova creatura; le cose vecchie sono passate: ecco, sono diventate nuove» (*2 Cor 5,17*).

Come conseguenza, l'uomo si farà diffusore di una spiritualità basata sulla verità – vedere le cose in Dio e a partire da Dio –, sul bene e sulla bontà – come Egli opera nel mondo a partire dalla trasformazione delle coscienze e dei cuori –, e anche sulla bellezza, che favorisce la contemplazione, il ritorno a Dio di tutte le cose<sup>11</sup>.

Oggi si chiede una teologia che prenda sul serio la dimensione del pensare la vita in modo solidale, alla luce del mistero di Cristo e a partire da una visione mistica del cristianesimo. Oggi, filosofi e teologi del cristianesimo parlano di un urgente rovesciamento delle prospettive nella vera *theologia* o discorso su Dio, che consiste nell'accogliere Dio come Egli è, nella sua più intima essenza, cioè come Amore in sé e per gli altri a partire dalla sua intima natura trinitaria di Dio comunione. La nuova teologia deve partire dal Dio che si rivela e si dona ed è chiamato ad essere accolto ed anche capito con l'*intellectus amoris*, per avere di Lui anche una intelligenza della verità, dato che la verità di Dio è il suo essere Amore<sup>12</sup>.

---

<sup>11</sup> Cf. J. CASTELLANO CERVERA, *Teologia e contemplazione del mistero*, in *Euntes docete* 53 (2000), 109.

<sup>12</sup> *Ibidem*.

## CONCLUSIONE

Come abbiamo visto, l'esperienza di Ignazio di Loyola, plasmata nel testo del *Libro degli Esercizi Spirituali* è immagine sulla quale ogni uomo può rispecchiarsi per comprendere sé stesso, il suo essere «creatura» che richiama al trascendente. Tale funzione concede autorevolezza al testo ignaziano e lo rende attuale ancor' oggi. Molte sono le lezioni che si potrebbero ricavare dal testo. Tuttavia, indicherò alcune applicazioni che, a mio giudizio, potrebbero dare luce in vista di un rinnovato dinamismo evangelizzatore della Chiesa.

### 1. Accompagnamento spirituale

Molti di noi, per non dire tutti i cristiani, siamo chiamati ad essere guide spirituali. A tale scopo, Ignazio ha lasciato una originale e preziosa eredità con le *Regole* per il discernimento degli spiriti e con i consigli sul modo di realizzare un accompagnamento spirituale. Esso dovrà compiere il suo fine, quello, cioè, di «accompagnare», di essere «mezzo», «ponte», «canale» limpido e trasparente tra gli uomini e Dio. Si richiede innanzitutto che l'accompagnamento sia portato avanti in un clima di reciproca fiducia all'interno del quale l'apertura e la sincerità possano fiorire. L'obiettivo per la persona accompagnata è quello di imparare ad interpretare autenticamente le proprie esperienze alla luce della grazia di Dio. Per questo, chi realizza il delicato compito di guida o di direttore spirituale, deve essere esperto/a conoscitore del discernimento degli spiriti, applicati e vissuti previamente in prima persona; così sarà in grado di «sentire e riconoscere in qualche modo

le varie mozioni che si producono nell'anima», le buone per accettarle e le cattive per rifiutarle. Una mozione che non è causata da qualcosa da dentro o fuori di me può essere considerata, con sicurezza, come una comunicazione che viene da Dio e questo è il vero elemento di accompagnamento spirituale: riconoscere ed insegnare a riconoscere l'opera interiore di Dio nell'anima. Ogni cosa che sia aggiunta o sottratta ad essa è una deformazione. Ciò che importa è l'opera trasformatrice di Dio nella persona accompagnata ed un accompagnatore sperimentato può avvertire questo momento di passaggio<sup>13</sup>.

## 2. Contemplazione nell'azione: misticismo della quotidianità

Il famoso filosofo Bergson già aveva intuito il ruolo fondamentale che i mistici avrebbero avuto nel mondo di oggi. E' la grande necessità che si costata, la fame di trascendentalità che il mondo non sa riconoscere e che il cristiano è chiamato a portare, vivendo «controcorrente». Gli *Esercizi spirituali*, dunque, si presentano come palestra dello spirito, di addestramento della vita del cristiano che rimuovono il terreno affinché la grazia battesimale possa fruttificarvi. Lo fanno contribuendo a rafforzare le sue potenzialità e capacità naturali; lo costringono «all'interiore lavoro dello spirito, alla riflessione, alla meditazione, all'esame di sé stesso; sono per le umane facoltà una mirabile scuola di educazione in cui la mente impara a riflettere, la volontà si rafforza, le passioni si dominano, l'attività riceve una direzione, una norma, un impulso efficace»<sup>14</sup>. L'esercitante esce rivestito con l'armatura della fede, l'elmo della speranza e la corazza della carità. Accresciuto e fortificato nelle virtù, più umano e più cristiano, sarà capace di esercitare consapevolmente nel quotidiano quanto ha imparato e di assumerlo alla sua nuova vita «in» Cristo. La «contemplazione per

<sup>13</sup> Cf. K. WAALJMAN, *La spiritualità. Forme, fondamenti, metodi*, in *Biblioteca di Teologia Contemporanea* 137 (2007), Queriniana.

<sup>14</sup> PIO XI, Enciclica *Mens nostra*, 1929.

raggiungere amore» messa strategicamente alla fine degli *Esercizi*, apre il cristiano ad un orizzonte trascendente; gli insegna a vivere la vita inserita nelle realtà delle cose temporali ma con lo sguardo orientato verso Dio; ad essere «liturgia perenne» in un continuo rendimento di grazie per la propria vita e per ogni cosa. Il cristiano, così, sa di essere creatura, dipendente da Dio, nel vuoto di una povertà spirituale che li rende pieno in una fiducia filiale verso il Padre; è questo dare vita al contenuto del *Principio e fondamento* ignaziano che lo rendono contemplativo nell'azione.

### 3. Missionarietà. Mostrare Dio – Gesù agli uomini

Oggi non solo è un compito pastorale quello di trasmettere agli altri il frutto della contemplazione; occorre anche iniziarli alla stessa contemplazione. A questo scopo, la dinamica degli *Esercizi spirituali* si presenta come uno strumento efficace di evangelizzazione e di trasformazione sociale, cambiando – uno a uno – il cuore degli uomini, per avvicinarli a Dio. Infatti, dalla «pienezza della vita cristiana, che gli *Esercizi spirituali* apportano e perfezionano, oltre il frutto soavissimo della pace interiore, germoglia quasi spontaneo un altro importantissimo frutto che ha una più larga risonanza sociale: lo spirito di apostolato. È infatti naturale effetto della carità che un'anima, quando è piena di Dio, senta il bisogno di comunicare alle altre anime la conoscenza e l'amore dell'infinito Bene che essa ha trovato e possiede»<sup>15</sup>.

La prima parola che il mistico pronuncia è Dio, perché conosciuto ed sperimentato come amore. Per il mondo essi sono un richiamo verso l'Assoluto che il cuore di ogni uomo cerca; all'interno della Chiesa, gli uomini di Dio mantengono in «tensione escatologica» verticale lo sguardo di fede e la preservano di abbassare la considerazione e il vissuto del mistero e

---

<sup>15</sup> L. ROSSETTI, *op. cit.*, 338.

della sua missione; in un senso orizzontale, essi provocano, a maniera di onda espansiva, un dinamismo missionario di carità che porta alla trasformazione del mondo nella comunione della Trinità.