

Gli esercizi spirituali e la nece

Carissimo o carissima, ti scrivo di nuovo sperando che i miei insegnamenti ti siano utili, sia per la preghiera sia per la tua attività nell'apostolato degli esercizi. Chi opera nel settore degli esercizi, cioè chi aiuta gli altri nella preghiera personale e nel discernimento spirituale, ha sempre bisogno di crescere nella conoscenza delle dinamiche interiori delle persone e nella comprensione del testo degli esercizi di sant'Ignazio. Ricordo che quando ero giovane e studiavo la teologia a Napoli, alcuni miei confratelli avevano chiesto al cardinale Carlo Maria Martini un consiglio pratico sul ministero degli esercizi, partendo dalla sua lunga esperienza nel settore. Lui aveva suggerito di studiare il testo ignaziano. Ti riporto le sue parole perché sono più chiare delle mie. Disse allora il card. Martini: «Esorterei a spremere il testo ignaziano. Nei miei esercizi io continuamente lo riprendo, lo rileggo, lo rimedito. È un testo inesauribile. Naturalmente, da questo passare poi, come il testo insegna, alle contemplazioni bibliche stesse. Ma non dimenticare di lavorare sul testo, perché non lo conosciamo mai abbastanza» (cfr. «Intervista al Cardinale C.M. Martini», in *Gli esercizi spirituali. Esperienze di gesuiti italiani, Appunti di spiritualità* 15 (1986) pp. 4-6, cit. p. 6). Studiare il testo.

Proprio quello che stiamo facendo noi con la nostra corrispondenza. Per te io prendo un paragrafo del testo ignaziano, lo studio, lo analizzo nei dettagli, lo interpreto per capirne il senso, lo adatto alla sensibilità contemporanea e infine lo spiego a te, tenendo conto delle tue esigenze concrete. È per questo che spero ti siano utili queste mie lettere, che sono per te, confidenziali, ma anche pubbliche, perché possono essere lette dalle persone che si interessano agli esercizi e vogliono crescere in questo servizio ecclesiale. Continuiamo allora nello studio e nella comprensione delle *Annotazioni degli Esercizi spirituali* e adesso vediamo la Tredicesima.

Ugualmente bisogna fare attenzione che, come nel tempo della consolazione è facile e agevole perseverare nella contemplazione per l'ora intera, così nel tempo della desolazione è molto difficile completarla. Perciò la persona che si esercita, per reagire contro la desolazione e vincere le tentazioni, deve sempre restare un poco più di un'ora completa, perché non solo si abitui a resistere all'avversario, ma anche a sbaragliarlo. [ES 13]

Le grazie dell'isolamento

Prima di passare all'analisi del testo ignaziano, che come al solito ti riporto qui nella casella, vorrei ricordarti un aspetto particolare degli esercizi che si collega con la situazione che stiamo vivendo a causa del Covid-19. Oggi viviamo in una situazione di isolamento. Chi più chi meno, siamo in isolamento. Tutti portiamo la mascherina, osserviamo la distanza sociale, laviamo spesso le mani, stiamo molto tempo in casa. Alcuni vivono in un isolamento più forte: stanno in casa per prevenzione, sono isolati in quarantena, vivono dentro una sola stanza. Altri purtroppo sono in un isolamento rigorosissimo in ospedale, per la loro cura, e altri ancora muoiono soli, in un isolamento totale dai propri cari. Giorni fa, una signora mi ha raccontato che andava a far visita alla sorella ricoverata in ospedale per il Covid-19, ma stava in strada e la salutava attraverso la finestra, che rimaneva chiusa! Oggi viviamo l'esperienza di un isolamento forzato, causato dalla pandemia. Nel momento degli esercizi spirituali invece l'isolamento è scelto liberamente ed è una delle condizioni per poter incontrare il Signore. Negli esercizi l'isolamento è vissuto col ritirarsi in un luogo appartato, come un santuario, una chiesa, una casa d'esercizi o anche solo la propria stanza, e col silenzio. L'isolamento permette di rimanere soli con Dio, di avvertire la sua presenza e di sentire meglio la sua voce; scrive sant'Ignazio al riguardo: «Quanto più la nostra anima si trova sola e isolata, tanto più diventa capace di avvicinarsi e unirsi al suo Creatore e Redentore; e quanto più così si unisce, tanto più si dispone a ricevere grazie e doni dalla sua divina e somma bontà» (ES 20,c). L'isolamento e la solitudine sono quindi un'esigenza della preghiera cristiana e la condizione per ricevere le grazie di Dio. Senza isolamento non si può vivere un momento di intimità con Dio e senza intimità è difficile ricevere le sue grazie. Così, in questo momento di isolamento forzato, cerca di dedicare più tempo alla preghiera, di



Assità dell'isolamento

avvertire la presenza di Dio nella tua vita e di cogliere le parole e i segni che la rivelano. Ricorda che Gesù salutandogli apostoli ha detto: «Io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo» (Mt 28,20b). Questa sua promessa vale anche per noi. Gesù è con noi e nella solitudine possiamo avvertire meglio la sua presenza.

La persona che prega

Proseguiamo nello studio del testo ignaziano e vediamo l'annotazione 13^a. Ti consiglio di leggere il brano che ti riporto nella casella, così avremo una base in comune su cui riflettere. Il testo è breve e sintetico, come tutti i testi di sant'Ignazio. Per prima cosa bisogna individuare di chi si parla; qui si considera «la persona che si esercita». La traduzione italiana corrisponde esattamente al testo autografo spagnolo, «la persona que se ejercita». Sant'Ignazio usa qui l'espressione «persona», non «esercitante» o «colui che si esercita» o «colui che riceve gli esercizi». Questa è la quarta volta che il termine «persona» ricorre nelle *Annotazioni*, sulle dieci in cui vi è presente. È un'espressione molto significativa, oggi come allora. Noi sappiamo che *persona* indica l'esercitante, cioè colui o colei che svolge l'itinerario degli esercizi, ed è la parola che normalmente usiamo oggi, superando le espressioni tecniche di «colui che si esercita» e «colui che riceve gli esercizi». Nella sensibilità contemporanea il termine *persona* evoca l'idea del rispetto, della comunione, della relazione e della collaborazione. Ti invito quindi a usare questa parola, evitando altre espressioni meno attuali e irrispettose della sensibilità contemporanea. Oltre al termine *persona* è da notare che è presente l'espressione «que se ejercita», la quale si riferisce a ciò che precede nel testo, dove si dice «perseverare nella contemplazione per l'intera ora», nell'autografo «estar en la contemplación la hora entera». Ci sono qui due termini che vorrei farti notare. Si parla della «hora entera», infatti l'indicazione pe-

dagogica data da sant'Ignazio è di rimanere nella preghiera per la durata appunto di una *ora*. Un'ora può sembrare lunga, ma quando si entra nella preghiera contemplativa un'ora è a volte insufficiente per completare la contemplazione del mistero. Il secondo termine importante è proprio *contemplazione*, perché si dice di «estar en la contemplación» non nella meditazione. Sappiamo che nel percorso degli esercizi la preghiera cambia e si evolve: da esame di coscienza diventa meditazione, da meditazione contemplazione, da contemplazione elezione, da elezione adorazione. L'annotazione 13^a parla della contemplazione e usa il verbo «estar», che viene tradotto in italiano con «perseverare», «durare» o semplicemente «stare». Il verbo «estar» evoca un senso di stabilità e di durata su un punto, senso che può perdersi con la parola «perseverare», che richiama invece la dinamica della preghiera e il suo procedere. L'aspetto della stabilità e del permanere su un mistero non è secondario proprio perché si parla di contemplazione e non di meditazione; questa infatti è sempre più cognitiva e quindi più veloce. Gli esercizi spirituali, quando sono fatti bene, sviluppano nella persona che prega una disposizione alla contemplazione, che lei conserverà anche dopo gli esercizi nella sua vita ordinaria.

Gli ostacoli alla preghiera

Su questa base contemplativa, il testo ignaziano considera la possibilità di ostacoli e impedimenti, dovuti a vari tipi di influssi dello spirito cattivo, chiamato qui «avversario», in spagnolo «adversario». L'attività di questa realtà spirituale che Gesù chiamava *diavolo*, *demonio* e *satana* si esprime attraverso varie «tentazioni», in spagnolo «tentaciones», e produce nella persona che prega «desolazione», «desolación». Come vedi sono termini tecnici, entrati nelle lingue moderne dall'antica lingua latina. È interessante notare però che qui sant'Ignazio pone la desolazione in



relazione con la tentazione. Mette la desolazione accanto alle tentazioni; viene distinta da esse, ma ne è la conseguenza, frutto e segno dell'attività dello spirito cattivo sull'anima. Ora tu potresti chiedermi: *Che cosa bisogna fare nella desolazione? Come devo comportarmi nella desolazione?* Fermiamoci sul testo. Qui sant'Ignazio indica lo scopo, cioè la fine da raggiungere, che è: resistere, «resistir», e vincere, «derrocar», l'avversario. Si tratta di respingere e di superare la tentazione, come ha fatto Gesù nel deserto, con pazienza e con fermezza. Dopo il fine è indicato il mezzo da usare: rimanere, «estar», un poco più dell'ora completa, «alguna cosa más de la hora complida». Il suggerimento di sant'Ignazio è di rimanere di più in preghiera, dare più tempo alla preghiera contemplativa, in modo che la santa consolazione che viene dallo Spirito Santo possa raggiungerci e a poco a poco essa possa respingere la desolazione e la tentazione che la causa. Non dimenticare che la desolazione è un effetto e un segno della tentazione e che la vita cristiana è una vita di grazia, cioè di pace, gioia e forza, che sono frutti dello Spirito di Dio. Si tratta allora di avvertire la presenza dello Spirito Santo, di aderirvi e di respingere con la sua santa consolazione lo spirito cattivo che ci disturba e tormenta. Questo è il nucleo dell'annotazione 13^a e il consiglio di sant'Ignazio. Spero che possa essere utile a te e alle persone che segui e accompagna nella loro preghiera.

P. Lorenzo Marcello Gilardi S.I.