

# Gli esercizi spirituali per

**C**arissimo o carissima,

ti scrivo di nuovo attraverso la bella rivista *Il Vento*, l'unica su questi argomenti dedicata ai giovani, per continuare il nostro percorso di conoscenza degli esercizi spirituali, con il commento alle *Annotazioni* del testo ignaziano. Non dimenticare però che lo studio degli esercizi, affinché diventi sapienza interiorizzata e vissuta, ha bisogno di essere accompagnato dalla preghiera, cioè dalla relazione personale con Dio. La fede, che è il fondamento di ciò che si spera e la prova di ciò che non si vede, insegna l'Autore della lettera agli Ebrei (Eb 11,1), si mantiene viva con la preghiera e la partecipazione ai sacramenti. Essa è il *contesto necessario* all'interno del quale leggere e interpretare il testo degli esercizi ed è la *prospettiva giusta* per comprendere l'esperienza che ne è all'origine e quella che suscitano nelle persone che li vivono.

## La relazione d'aiuto spirituale

**I**l testo che vorrei spiegarti è l'annotazione ottava [ES 8], che ti riporto nella casella di testo allegata. Ti invito a leggere il paragrafo adesso, prima di continuare, in

modo che possiamo avere una base comune su cui riflettere. Come vedi, si tratta di un testo breve e sintetico, secondo lo stile del suo autore. Ti ho già detto altre volte che sant'Ignazio non è uno scrittore, non ha lo stile poetico di sant'Agostino, né l'altrezza mistica di san Bernardo e neppure la sistematicità teologica di san Tommaso d'Aquino. Ha scritto molto, gli *Esercizi spirituali*, il *Diario*, le *Costituzioni della Compagnia di Gesù* e quasi mille lettere (esattamente 992), ma il suo intento è stato sempre pratico, diretto a risolvere i problemi, e il suo linguaggio era quello della gente del suo tempo. Anche nel testo che ora studiamo le parole sono poche, essenziali, messe in ordine logico; vi sono addirittura i numeri dei due fogli concordanti (53 e 56 del manoscritto). Anche qui, come in altri paragrafi, vengono indicati i due soggetti della relazione degli esercizi e il linguaggio usato è ben definito: la persona che guida è detta «El que da los ejercicios», colui che dà gli esercizi, e la persona che li vive è «El que los recibe», colui che li riceve. La modalità estrinseca o formale della relazione, come già sai, è eucaristica ed è fondata sul verbo «dar», dare. Il verbo è presente nei racconti evangelici dell'ultima cena: Gesù «prese il pane e, pro-

nunciata la benedizione, lo spezzo e lo diede loro [...] Poi prese il calice e rese grazie, lo diede loro [...]» (Mc 14,22-23). In greco il verbo è *didomi*, che significa appunto dare, porgere, consegnare, affidare, mentre nella versione latina del vangelo è *do, das, dare*. Nella traduzione latina ufficiale degli esercizi i termini corrispondono: «Qui tradit exercitia», colui che dà o trasmette gli esercizi, il verbo è *trado, is, tradere*, cioè consegnare, porgere, trasmettere, donare; e «Qui illa recepit», colui che li riceve, col verbo *recipio, is, recipere*, cioè ricevere, accogliere, accettare, ammettere. La relazione eucaristica è quindi dono, consegna e servizio; non certo dominio, direzione e comando. Credo che molte guide degli esercizi debbano riflettere su questo punto, convertirsi e riscoprire la gioia dell'amore e del dono. Un esempio è l'episodio biblico del miracolo di san Pietro allo storpio dalla nascita: «Non possiedo né argento né oro, ma quello che ho te lo do [...]» (At 3,6). Anche lì è presente il verbo greco *didomi* e in latino *dare*, proprio lo stesso verbo dei racconti evangelici.

Se il *dare* è proprio di chi accompagna, l'esercitante da parte sua deve assumere un atteggiamento di accoglienza e apprendimento, atteggiamento che include fiducia, stima, rispetto e affidamento. Questi sono segni dell'azione dello Spirito Santo nella persona che prega, la quale, mentre segue le mozioni spirituali, si lascia condurre dalla guida, accoglie l'insegnamento che può aiutarla e comincia a viverlo. Sarà l'esercitante stesso a valutare, con la sua esperienza personale, se le indicazioni dategli dalla guida sono utili ed efficaci per lui e in quel momento della sua vita. Non dobbiamo dimenticare infatti che l'esercitante è una persona libera, dotata di coscienza e di volontà, che può e deve autovalutare il proprio percorso e le grazie ricevute. E' sulla consapevolezza spirituale dell'esercitante che opera l'attività istruttiva della guida e quindi è in quella prospettiva che i suoi contributi assumono il significato del dono e dell'aiuto personale.

## La conoscenza del sentire

**U**n altro elemento significativo del testo è l'indicazione della modalità intrinseca o materiale della relazione: «*según*



# sentirsi veramente bene

*la necesidad que sintiere en el que los recibe*». Il soggetto dell'azione è la guida del percorso, ma l'attenzione viene posta sull'esercitante e le sue necessità; qui al singolare «*necesidad*», la necessità. Di che necessità si parla? A che cosa si sta riferendo sant'Ignazio? Sappiamo da altri paragrafi del testo e dai suoi *Direttorii* che la sua attenzione è integrale, quindi le necessità sono materiali, intellettuali e spirituali: la camera dove alloggiare, il vitto che si desidera, la luce della stanza, le relazioni con parenti e amici, i libri da leggere e altre. La necessità di cui qui si parla è indicata però subito dopo, nel testo c'è la preposizione «cerca de», a riguardo di, e concerne l'esperienza dell'esercitante, le sue desolazioni e consolazioni, gli stati d'animo avvertiti nel percorso. In pedagogia questo momento è chiamato "l'analisi dei bisogni", cioè la diagnosi dello stato attuale della persona, nel nostro caso della sua situazione interiore. Fare una diagnosi non è semplice. Tu potresti chiedermi: Come si fa una diagnosi sullo stato d'animo? Certo, non si tratta di misurare la temperatura corporea della persona, né di osservare il colorito del suo viso o la sua postura nel camminare e nel rimanere seduta. Come si fa allora una diagnosi spirituale? Non posso sviluppare ora la risposta, perché richiederebbe uno spazio più ampio di quello a nostra disposizione. Vorrei però dirti qualcosa, per non lasciarti solo con quella domanda. Ritorna un momento sul testo e fai attenzione ai verbi usati da sant'Ignazio: nel testo spagnolo c'è «*sintiere*», sentirà, dal verbo *sentir*, e poi «*platicar*», esporre, offrire in una conversazione, spiegare. Il primo è molto significativo ed è ricorrente in sant'Ignazio; nel testo degli esercizi ritorna ben 33 volte e in momenti significativi. Come vedi egli non usa un termine cognitivo, come capire, intuire, comprendere; usa invece sentire, che indica una conoscenza globale che coinvolge tutte le facoltà umane. Un mio confratello, il gesuita spagnolo Javier Melloni, un esperto internazionale di esercizi, spiega il sentire ignaziano come segue; ti riporto le sue parole, in una mia traduzione fatta proprio per te: «Nel sentire si trova il punto di confluenza dei sensi corporali, degli affetti e della conoscenza, tutti convocati in un piano interiore. Detto in un altro mo-

do, si tratta di una risonanza unificante dell'ambito sensitivo, affettivo e cognitivo che include anche il piano intangibile dello spirito» (J. MELLONI, «Sentir», in *Diccionario de espiritualidad ignaciana*, Mensajero-Sal Terrae, Bilbao-Santander 2007, 1631). Il sentire ignaziano include tutte le capacità conoscitive, pertanto la guida deve usarle per poter comprendere lo stato d'animo dell'esercitante. Non sono da trascurare gli strumenti tecnici di una diagnosi spirituale: i colloqui personali, le schede preparate per la guida e quelle per l'autovalutazione dell'esercitante, senza dimenticare la divina ispirazione.

## Il sentirsi veramente bene

In base alla valutazione fatta durante il percorso, la guida dovrà dare all'esercitante le istruzioni che lo aiutano per procedere con serenità. Nel testo si accenna a un altro elemento importante degli esercizi: le *regole per il discernimento*, in spagnolo «*reglas*», alcune per la prima settimana altre per la seconda. Vedremo le regole successivamente, ora fermiamoci sul discernimento spirituale. Come lavorano le regole? Quando lavorano? Qual è il loro scopo e il loro fine? Per rispondere a queste domande, mi riferisco a un evento culturale di attualità che tu conosci certamente. Nel Festival della canzone italiana di Sanremo di quest'anno, tra le molte belle canzoni in rassegna, c'era anche un bellissimo brano di Arisa, dal titolo «Mi sento bene». Si tratta di un bel testo con aspetti filosofici, che è stato eseguito con grande talento. In quel testo, seguito da un video simpatico, si dicono delle parole che si ripetono come ritornello ballabile: «Se non ci penso più, mi sento bene» e tra le altre cose «Che ne sarà dei sogni nei cassetti, poveretti. Dei grandi amori, persi. Quando tutto questo finirà? Se non ci penso più, mi sento bene». Se l'autrice o l'autore di quel testo ha detto che si sente bene, vuol dire che altre volte si è sentita/o male, con il nostro linguaggio



si può dire che ha avuto momenti di desolazione. In quella canzone è presente il *sentire* di cui parla sant'Ignazio, un sentire conoscitivo e globale, però è assente e rimosso il *discernimento*, cioè la sapienza di saper distinguere e dare un nome agli stati d'animo, di riconoscere le loro cause e conseguenze. Rimuovendo il pensare si rimuove anche la capacità di discernere e quindi non si può più uscire dalla sofferenza esistenziale. Le regole di sant'Ignazio offrono gli strumenti per interpretare e distinguere le consolazioni vere dalle consolazioni false, le quali portano sempre, in modo nascosto e mascherato, alla desolazione. Tu non rinunciare a pensare. Il sentire fa parte della nostra vita, ma deve essere accompagnato dalla ragione, cioè dall'interpretazione e dalle regole del discernimento, che insegnano a distinguere lo "star bene" dal "vero star bene", che è duraturo, stabile, forte e fecondo. Tu senti, ma non rinunciare mai a pensare! Arrivederci alla prossima volta.

P. Lorenzo Marcello Gilardi S.I.

Chi dà gli esercizi, secondo le necessità che sentirà in chi li riceve, circa le desolazioni e astuzie del nemico, come pure circa le consolazioni, potrà spiegargli le regole della prima e seconda settimana, che servono per conoscere i vari spiriti, fogli 53 e 56. [ES 8]