



## GLI ESERCIZI SPIRITUALI IGNAZIANI

Sant'Ignazio di Loyola ha proposto gli Esercizi spirituali come mezzo per incontrare Dio e orientare la propria vita di conseguenza. Si tratta di un incontro dove si cerca di sentire e gustare l'amore di Dio "interiormente", per poi trasmetterlo "esteriormente", in ogni circostanza e momento.

### I protagonisti

Nel percorso entrano in gioco diversi protagonisti:

- **Dio.** Egli ama ciascuno di noi fino all'estremo e ci dona costantemente il suo amore, la sua grazia, la sua presenza. Sant'Ignazio è convinto che Dio stesso desidera comunicare con ogni persona, avvolgerla nel suo amore e sollecitarla a vivere la propria vita servendo gli altri. In altre parole Dio desidera entrare in stretto "contatto" con noi, agendo "con molto tatto", ci tocca interiormente con estrema delicatezza, donandoci pace e consolazione, aumentando in noi la fede, la speranza, l'amore, la gioia, la forza, etc. È questo che intendiamo quando parliamo di "esperienza di Dio".
- **Tu.** Anche se Dio è molto vicino – dentro di te -, hai bisogno di sentirlo sempre di più, per illuminare la tua vita, trovare nuove strade, etc. È per mezzo di questo desiderio che Dio ti ha condotto a questi Esercizi. Per lasciarti toccare e per toccarlo, dovrai esercitarti nel silenzio, cercare dentro di te, insistere, aspettare, lasciarti aiutare.
- **La persona che dà gli esercizi.** Il suo compito consiste nell'accompagnarti offrendoti gli aiuti necessari affinché la tua esperienza di incontro con Dio sia il più possibile intensa ed autentica.

### Come si fanno

#### **Si tratta di esercizi**

È un percorso che richiede buona volontà e un certo sforzo. Ogni giorno dovrai trovare un tempo ed un luogo che ti permettano di pregare con tranquillità seguendo le indicazioni della guida. All'inizio consigliamo di dedicare circa quindici minuti alla preghiera, poi, a poco a poco, potrai aumentarli, d'accordo con la tua guida. Dopo un certo tempo ti accorgerai che questa preghiera personale dà un tono speciale alla tua giornata.

#### **Sono personalizzati**

Sei tu che, in accordo con la guida, stabilisci il ritmo, il numero e l'intensità degli esercizi di ogni settimana, compresa la durata dell'esperienza. Affinché siano realmente personalizzati, è richiesta la massima trasparenza possibile nei colloqui. Sentiti libero in ogni momento di condividere come ti senti realmente.

#### **Si collocano nella vita di ogni giorno**

Si fanno nella vita quotidiana, senza ritirarsi in un luogo solitario per alcuni giorni. La tua realtà concreta si farà presente nella preghiera, anche se dovrai vigilare affinché i tuoi impegni quotidiani – che saranno comunque assolti in modo adeguato - non disturbino il tempo dedicato alla preghiera.

#### **Sono un percorso**

È richiesto tempo e costanza per poter avanzare passo dopo passo e ottenere frutti. La guida ti aiuterà a vivere l'itinerario più adatto al momento che stai vivendo.



## Gli strumenti

### ***Il quaderno personale***

Durante la preghiera personale avvengono molte cose dentro di noi. A volte non è facile esprimerle né ricordarle; per questo è utile, una volta terminata la preghiera, fermarsi alcuni minuti per annotare le sensazioni provate. Quando, passato un certo tempo, rileggerai le tue note, potrai seguire le orme che Dio sta lasciando in te.

Dopo aver fatto l'orazione quotidiana, cambia luogo, prendi una boccata d'ossigeno e annota:

- Aspetti esterni come il tempo, il luogo, la postura... cosa mi ha aiutato di più?
- C'è qualcosa che ha richiamato in modo particolare la mia attenzione?
- Quali sono stati i sentimenti più forti? Come mi hanno lasciato interiormente? Si ripetono?
- Quali difficoltà ho incontrato? C'è qualcosa che mi è costato particolarmente?
- A cosa devo prestare maggiore attenzione durante la prossima preghiera?

### ***Il colloquio con la guida***

Il colloquio con la guida è indispensabile perché il percorso possa svolgersi correttamente. Per maggior facilità conviene mantenere, nella misura del possibile, un giorno ed un'ora fissi, ed un luogo in cui la qualità della connessione ad internet consenta di usare Skype in modo rapido e dove non vi siano persone che guardano o ascoltano.

Il colloquio dura approssimativamente mezz'ora e si articola in due parti:

- ***Tu cominci*** con l'espone ciò che accade nella preghiera, con l'aiuto delle note che hai preso. Non si tratta di "far bella figura" con la guida; più c'è sincerità e trasparenza, meglio è, anche nell'esprimere le difficoltà e le fatiche, quello che non ti piace o che ti costa, etc. Così la guida potrà aiutarti meglio.

- ***La guida prosegue*** aiutandoti a comprendere quello che sta succedendo e ti spiega gli esercizi per la settimana successiva. Ti darà l'accesso perché tu possa scaricare il materiale dalla nostra piattaforma.

Il contenuto e lo svolgimento del colloquio sono confidenziali, ciò significa che non è permesso registrare il colloquio né comunicarlo ad altre persone.

Il contenuto e lo svolgimento del colloquio sono confidenziali, ciò significa che non è permesso registrare il colloquio né comunicarlo ad altre persone.