

---

## Cosa sono gli Esercizi spirituali?

Oggi il Papa non tiene la consueta udienza del mercoledì, perché sta facendo, come ogni anno in Quaresima, gli Esercizi spirituali. **Ma cosa sono gli Esercizi spirituali? E che vuol dire “farli”?** Chiediamo a una voce autorevole a riguardo, peraltro indubbiamente cara a Papa Francesco: “Con il termine di esercizi spirituali si intende ogni forma di esame di coscienza, di meditazione, di contemplazione, di preghiera vocale e mentale, e di altre attività spirituali, come si dirà più avanti. Infatti, come il passeggiare, il camminare e il correre sono esercizi corporali, così 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” (sant'Ignazio di Loyola, prima annotazione negli *Esercizi Spirituali*). **Quindi sotto il termine “Esercizi spirituali” si raccolgono vari metodi di preghiera, il cui scopo è attivare o riattivare le nostre facoltà interiori all'ascolto della Parola, così da raggiungere, gradualmente, le tre finalità che in successione si presentano a chi voglia progredire nella vita spirituale, cioè nell'esperienza della propria figliolanza divina:** anzitutto, il fine *purificativo* della contestazione e del superamento della propria mentalità carnale e delle sue strategie radicate; gustare l'esperienza del perdono di Dio e del passaggio a una prospettiva nuova possibile con Lui, e dunque scoprire un'alternativa alla propria mentalità di sempre, significa iniziare a imparare il lessico del discernimento, che permette di perseguire il fine *illuminativo* della vera conoscenza di Dio, e di chi siamo noi per Lui, così da progredire sempre più verso il fine *unitivo*, che non è altro che l'intimità col Signore e la custodia del rapporto con Lui. Se la guida degli Esercizi è accorta, avrà precedentemente stabilito quale delle tre finalità dare agli Esercizi che predica, in base ai suoi destinatari: se quella purificativa, necessaria senz'altro ai principianti, oppure quella illuminativa, adatta a chi, già avvezzo al metodo degli esercizi, deve discernere su qualcosa della propria vita, o ancora quella unitiva, che si rivolge alle persone radicate nella vita spirituale e serve a “tornare alla fonte” e prendersi un tempo sereno col Signore. **Cosa si fa negli Esercizi spirituali?** Si prega. Negli Esercizi spirituali si viene accompagnati e introdotti a una metodologia di preghiera molto disciplinata e scandita secondo punti da attraversare uno dopo l'altro, così da coinvolgere in modo integrale e armonico tutte le facoltà interiori: la memoria che ricorda i brani biblici proposti, l'immaginazione che evoca la scena ivi descritta e vi applica la sensorialità, l'intelletto che si sofferma e approfondisce, l'affettività che assapora, la volontà che decide, ecc. Il frutto di questo lavoro spirituale è poi quotidianamente condiviso e monitorato nei colloqui con la guida che accompagna l'esercitante. Tutto questo “risveglia” la nostra anima, e le permette di vedersi dal punto di vista di Dio su di lei, facendola a tornare a respirare davvero, almeno per un po', prima che la polvere del tran tran feriale torni a coprirla – ed ecco perché è importante, finiti gli Esercizi spirituali, riuscire a custodirne la fiammella nella quotidianità. In effetti gli Esercizi servono a ben poco, se non ci inducono a vederne la necessità nel quotidiano: Gesù è stato quaranta giorni nel deserto, ma poi ogni mattina si ritirava prima dell'alba in un luogo deserto a pregare (cfr. Mc 1, 35). **Quindi la sfida vera degli Esercizi, l'esercizio più difficile, è quella che ci si para dinanzi al rientro: come non disperdere le scintille di consolazione raccolte?** Sempre sant'Ignazio ci viene in soccorso, proponendo **l'esercizio quotidiano dell'esame di coscienza**. A noi può sembrare banale, ma ciò è dovuto al fatto che per lo più l'esame di coscienza lo facciamo male, come una contabilità dei sensi di colpa. In realtà ogni sera ci è data la possibilità, in una decina di minuti, di rivivere tutto il processo degli Esercizi, anzi, dell'intera storia della salvezza, però declinata nella concretezza della nostra giornata: partendo dalla memoria grata dei doni ricevuti, piccoli o grandi, materiali o spirituali, ricordandoli uno a uno e ringraziando per essi, posso vedere con più chiarezza qual è stata oggi, non in generale, la mia risposta a questo amore, e quindi l'esame delle mie eventuali cadute e resistenze acquista lo spessore di una relazione mancata. Chiedendone perdono al Donatore, e impegnandomi a vigilare l'indomani su uno dei punti emersi, mi predispongo a una maggiore consapevolezza vigile su quanto abitualmente mi agisce

---

automaticamente. Concludo poi con un Padre nostro, o con la preghiera liturgica della Compieta: in entrambi i casi mi ricordo che l'ultima parola sulla mia vita ce l'ha la mia figliolanza divina, ovvero la Sua paternità, che abbraccia la mia fragilità e mi dona ogni giorno. Magari arrivare a questo abituale livello di consapevolezza! Da quanti pesi indebiti saremmo liberati... per fortuna ogni anno arriva la Quaresima, a ricordarci della necessità di trovare spazi e tempi di deserto per una profonda revisione di vita e un ritorno alla sorgente del senso e dell'amore che sgorga generosa per quelli che vogliono andare in profondità.

Alessandro Di Medio