

[18] La **diciottesima**. Questi esercizi si devono adattare alle disposizioni delle persone che vogliono fare gli esercizi spirituali, cioè alla loro età, istruzione o intelligenza; affinché a chi è poco colto o debole di fisico non si diano cose che non possa portare agevolmente e dalle quali non possa trarre profitto. Allo stesso modo, si deve dare a ciascuno secondo la misura in cui vorrà rendersi disponibile, perché possa trarne più aiuto e vantaggio. Pertanto, a chi vuole aiutarsi per istruirsi e giungere a soddisfare la sua anima fino a un certo grado, si può dare l'esame particolare e, dopo, l'esame generale; e insieme il modo di pregare, per mezz'ora, al mattino, sui comandamenti, i vizi capitali ecc., raccomandandogli anche la confessione dei propri peccati ogni otto giorni e, se può, di fare la comunione ogni quindici giorni, e ancor meglio, se lo desidera, ogni otto giorni. Questo metodo è più adatto alle persone più semplici o senza istruzione: si spieghino loro i singoli comandamenti, come pure i vizi capitali, i precetti della Chiesa, i cinque sensi e le opere di misericordia. Ugualmente, se chi dà gli esercizi vedesse che chi li riceve è di debole costituzione o di poca capacità naturale, per cui non ci si può attendere molto frutto, è più conveniente dargli alcuni di questi esercizi meno impegnativi, fino a che si confessi dei suoi peccati; e dopo avergli dato alcuni esami di coscienza e indicazioni per confessarsi più spesso del solito, per conservare quello che ha conseguito, non proceda oltre in materia di elezione, né in altri esercizi, che sono fuori della prima settimana; soprattutto quando si può ricavare maggior frutto con altri, e manca il tempo per fare tutto.

[19] La **diciannovesima**. A chi fosse occupato in cose pubbliche o in affari che non è possibile tralasciare, se è persona istruita o d'ingegno, e può dedicare un'ora e mezzo per esercitarsi, dopo avergli spiegato per qual fine l'uomo è creato, gli si può dare ugualmente, per lo spazio di mezz'ora, l'esame particolare, e poi anche il generale, e il modo di confessarsi e di ricevere il sacramento; faccia per tre giorni ogni mattina, per lo spazio di un'ora, la meditazione del primo, secondo, terzo peccato; poi, per altri tre giorni, alla stessa ora, la meditazione del processo dei peccati; dopo, per altri tre giorni, alla stessa ora, mediti sulle pene che corrispondono ai peccati; e gli si diano in tutte e tre le meditazioni le dieci note complementari. Si segua lo stesso criterio per i misteri di Cristo nostro Signore, come più avanti e diffusamente si spiega negli stessi esercizi.

[20] La **ventesima**. A chi è più libero e desidera progredire al massimo possibile, si diano per intero gli esercizi spirituali secondo lo stesso ordine con cui procedono. In essi, ordinariamente, tanto maggiore profitto trarrà quanto più si separerà da tutti gli amici e i conoscenti e da ogni preoccupazione terrena, cambiando, per esempio, la casa dove abitava, e prendendo un'altra casa o camera, per abitarvi il più segretamente possibile, in modo che possa andare ogni giorno a messa e ai vesperi, senza timore che quelli che lo conoscono glielo impediscano. Da questo isolamento derivano, tra molti altri, tre vantaggi principali: il primo è che nel separarsi da molti amici e conoscenti, come pure da molte occupazioni non bene ordinate, per servire e lodare Dio nostro Signore, merita non poco davanti a sua divina maestà; il secondo, stando così appartato, senza aver la mente divisa in molte cose ma ponendo tutta l'attenzione in una sola, nel servire cioè il suo Creatore e giovare alla propria anima, usa più liberamente le sue facoltà naturali, per cercare con diligenza quello che tanto desidera; il terzo, quanto più la nostra anima si trova sola e isolata, tanto più diventa capace di avvicinarsi e unirsi al suo Creatore e Signore; e quanto più così si unisce, tanto più si dispone a ricevere grazie e doni dalla sua divina e somma bontà.

«Esercizi spirituali» di sant'Ignazio di Loyola

[1] ANNOTAZIONI PER AVERE QUALCHE IDEA DEGLI ESERCIZI SPIRITUALI CHE SEGUONO E PER AIUTARE SIA CHI DEVE DARLI SIA CHI DEVE RICEVERLI

La **prima annotazione** è che con questo termine "esercizi spirituali" si intende ogni modo di esaminare la coscienza, meditare, contemplare, pregare vocalmente e mentalmente, e altre attività spirituali, come si dirà più avanti. Come infatti il passeggiare, il camminare e il correre sono esercizi corporali, così tutti i modi di preparare e disporre l'anima a liberarsi da tutti gli affetti disordinati e, una volta che se ne è liberata, a cercare e trovare la volontà divina nell'organizzare la propria vita per la salvezza dell'anima, si chiamano esercizi spirituali.

[2] La **seconda** è che chi dà a un altro modo e ordine, per meditare o contemplare, deve narrare fedelmente la storia della contemplazione o meditazione, scorrendone soltanto i punti con breve o sommaria spiegazione; perché la persona che contempla, cogliendo il vero fondamento della storia, riflettendo e ragionando da sola, e trovando qualcosa che gliela faccia un po' più chiarire o sentire, o con il proprio ragionamento o perché l'intelligenza è illuminata dalla divina potenza, ricava maggior gusto e frutto spirituale di quanto non ne troverebbe se chi dà gli esercizi avesse molto spiegato e sviluppato il senso della storia; infatti, non il molto sapere sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose internamente.

[3] La **terza**. Siccome in tutti gli esercizi spirituali che seguono ci serviamo degli atti dell'intelligenza per ragionare e di quelli della volontà per muovere gli affetti, avvertiamo che negli atti della volontà, quando parliamo vocalmente o mentalmente con Dio nostro Signore o con i suoi santi, si richiede da parte nostra maggiore riverenza di quando ci serviamo dell'intelligenza per capire.

[4] La **quarta**. Per gli esercizi che seguono occorrono quattro settimane, corrispondenti alle quattro parti in cui essi si dividono. Precisamente: la prima riguarda la considerazione e contemplazione dei peccati; la seconda, la vita di Cristo nostro Signore fino al giorno delle Palme incluso; la terza, la passione di Cristo nostro Signore; la quarta, la risurrezione e ascensione, aggiungendo i tre modi di pregare. Con tutto ciò, non si deve pensare che ogni settimana debba necessariamente durare sette od otto giorni. Come infatti capita che nella prima settimana alcuni sono più lenti nel trovare quello che cercano, cioè contrizione, dolore, lacrime per i propri peccati, similmente alcuni sono più diligenti di altri, e più agitati o provati da diversi spiriti, alcune volte è necessario abbreviare la settimana e altre volte allungarla. Lo stesso vale per tutte le successive settimane, cercando le cose secondo la materia trattata. In ogni modo, gli esercizi si concluderanno, più o meno, in trenta giorni.

[5] La **quinta**. Giova molto a chi riceve gli esercizi entrare in essi con magnanimità e liberalità verso il suo Creatore e Signore, offrendogli tutto il proprio volere e libertà, perché sua divina maestà si serva, tanto di lui quanto di tutto quello che possiede, secondo la sua santissima volontà.

[6] La **sesta**. Chi dà gli esercizi, quando sente che chi si esercita non prova nell'anima mozione spirituale alcuna, come consolazioni o desolazioni, né è agitato da diversi spiriti, deve interrogarlo molto circa gli esercizi: se li fa nei tempi stabiliti e come; così pure circa le note complementari: se le fa con diligenza, chiedendo conto dettagliato di ciascuna di queste cose.

[7] La **settima**. Chi dà gli esercizi, se vede che chi li riceve è desolato e tentato, non sia con lui duro né aspro, ma dolce e soave, infondendogli coraggio e forza per andare avanti, e scoprendogli le astuzie del nemico della natura umana, e facendo in modo che si prepari e si disponga alla consolazione che verrà.

[8] L'**ottava**. 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.

[9] La **nona**. Bisogna fare attenzione che quando chi sta facendo gli esercizi della prima settimana è persona inesperta di cose spirituali, ed è tentata in modo grossolano e palese, presentando, per esempio, difficoltà per andare avanti nel servizio di Dio nostro Signore, come fatiche, vergogna e timore per l'onore mondano, ecc., chi dà gli esercizi non gli spieghi le regole dei vari spiriti della seconda settimana; perché quanto gli gioveranno quelle della prima settimana, tanto lo danneggeranno quelle della seconda, trattandosi di materia più sottile e più alta di quanto egli possa comprendere.

[10] La **decima**. Quando chi dà gli esercizi sente che chi li riceve è combattuto e tentato sotto apparenza di bene, proprio allora deve spiegargli le regole della seconda settimana sopra menzionate. Comunemente, infatti, il nemico della natura umana tenta maggiormente sotto apparenza di bene quando la persona si esercita nella vita illuminativa, che corrisponde agli esercizi della seconda settimana, e non tanto nella vita purificativa, che corrisponde agli esercizi della prima settimana.

[11] L'**undicesima**. A chi fa gli esercizi della prima settimana giova che non sappia cosa alcuna di quanto dovrà fare nella seconda settimana; ma che così lavori nella prima, per ottenere quello che cerca, come se nella seconda non sperasse di trovare nulla di buono.

[12] La **dodicesima**. Chi dà gli esercizi deve avvertire con insistenza chi li riceve che, come deve fermarsi per un'ora in ciascuno dei cinque esercizi o contemplazioni, che si faranno ogni giorno, così deve sempre procurare che l'animo rimanga soddisfatto nel pensare che è rimasto un'ora intera nell'esercizio, e piuttosto più che meno. Il nemico infatti suole adoperarsi non poco per fare abbreviare l'ora della contemplazione, meditazione o preghiera.

[13] La **tredecima**. 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.

[14] La **quattordicesima**. Chi dà gli esercizi, se vede che chi li riceve procede consolato e con molto fervore, deve prevenirlo perché non faccia promessa né voto alcuno sconsiderato e affrettato; e quanto più si renderà conto che è di indole volubile, tanto più lo deve prevenire e ammonire. Perché, sebbene giustamente uno può esortare un altro a entrare nella vita religiosa, con l'intenzione di fare voto di obbedienza, povertà e castità, e sebbene l'opera buona che si fa con voto sia più meritoria di quella che si fa senza di esso, tuttavia deve prestare molta attenzione alla particolare condizione e capacità del soggetto e a quanto aiuto o difficoltà potrà trovare nell'adempiere la cosa che volesse promettere.

[15] La **quindicesima**. Chi dà gli esercizi non deve spingere chi li riceve a povertà né a promessa più che ai loro contrari, né a uno stato o modo di vivere piuttosto che a un altro. Perché, sebbene fuori degli esercizi possiamo, lecitamente e meritoriamente, esortare tutte le persone probabilmente idonee a scegliere continenza, verginità, vita religiosa e ogni tipo di perfezione evangelica; tuttavia, in questi esercizi spirituali, è più conveniente e molto meglio, nel cercare la divina volontà, che lo stesso Creatore e Signore si comunichi alla sua anima devota abbracciandola nel suo amore e lode e disponendola per la via nella quale potrà meglio servirlo in futuro. Di modo che chi li dà non propenda né si inclini verso l'una o l'altra parte; ma, stando nel mezzo, come una bilancia, lasci immediatamente operare il Creatore con la creatura e la creatura con il suo Creatore e Signore.

[16] La **sedicesima**. Per questo, cioè, affinché il Creatore e Signore operi più efficacemente nella sua creatura, se per caso la tale anima è disordinatamente affezionata e incline verso una cosa, è molto conveniente muoversi, impegnando tutte le proprie forze, per arrivare al contrario di ciò a cui è male affezionata. Se, per esempio, è propensa a cercare e a ottenere un ufficio o un beneficio, non per l'onore e la gloria di Dio nostro Signore né per la salute spirituale delle anime, ma per i propri vantaggi e interessi temporali, deve affezionarsi al contrario, insistendo nelle preghiere e altri esercizi spirituali e chiedendo l'opposto a Dio nostro Signore: cioè, di non volere quell'ufficio o beneficio, né qualsiasi altra cosa, se sua divina maestà, riordinando i suoi desideri, non gli cambi la sua prima affezione; di modo che il motivo per desiderare o tenere una cosa o l'altra sia solo il servizio, l'onore e la gloria di sua divina maestà.

[17] La **diciassettesima**. Giova molto che chi dà gli esercizi, senza voler chiedere né conoscere i pensieri e i peccati personali di chi li riceve, sia fedelmente informato delle varie agitazioni e pensieri che i diversi spiriti suscitano in lui; affinché, secondo il maggiore o minore profitto, possa dargli alcuni esercizi spirituali convenienti e conformi alle necessità dell'anima così agitata.