

Il metodo

Gli EVO si svolgono nell'arco di un paio d'anni (esclusi i periodi estivi) e si basano su tre momenti fondamentali:

- Incontri di gruppo
- Sosta personale quotidiana
- Incontri con la guida spirituale

Incontri di gruppo

Gli incontri si tengono ogni quindici giorni, normalmente la sera dopo cena, e sono articolati in tre momenti:

- **condivisione:** si verifica, nella comunicazione fraterna e libera, il "vissuto" spirituale della tappa precedente. Non si tratta di intavolare una discussione quanto di ascoltare con affetto e con simpatia (mantenendo la riservatezza) le esperienze dei nostri compagni di viaggio.
- **spiegazione del tema:** la guida presenta la nuova meditazione per cominciare ad assimilare insieme lo scopo da raggiungere durante la tappa che seguirà.
- **scuola di preghiera:** è il momento in cui si impara ad entrare in relazione profonda con il Signore, a fare il legame con il nostro vissuto, a raccogliere e a gustare i frutti spirituali.

Saranno consegnate ad ogni incontro delle schede pedagogiche che possono essere di aiuto... senza però che ci si senta obbligati ad "esaurirli" o a seguirli pedissequamente. Potranno essere indicate o proposte attività preparatorie, una specie di "esercizi" da fare a domicilio per preparare l'incontro successivo. Il gruppo, gli esercizi proposti, la guida, sono dei mezzi per aiutare l'esperienza spirituale personale di ciascuno degli esercitanti. A questi incontri di gruppo si aggiungono tre giornate intensive (domeniche), tre "tempi forti", distribuite nell'arco di un anno. Sono l'occasione per approfondire dei punti, per valutare il cammino, per fare il punto sulla situazione e per rilanciare l'esperienza iniziando la fase successiva.

Sosta personale quotidiana

Gli EVO si vivono nel contesto della vita quotidiana, cioè nei luoghi, nei tempi, tra le persone, nelle attività di ogni giorno. In questo si differenziano dalle altre modalità di dare gli Esercizi (ad es. il "mese ignaziano" o i ritiri spirituali) che invece si svolgono presso le case per esercizi della Compagnia, delle Diocesi e delle Congregazioni.

Dalla fine degli anni '80 vari padri Gesuiti esperti nel dare gli Esercizi hanno ripreso e attualizzato la pratica, già prevista da S. Ignazio, di darli nella vita quotidiana [1]. Si è constatato infatti che la costanza della preghiera quotidiana e la durata biennale del percorso riescono ad entrare più in profondità ed a provocare duraturi cambiamenti nel cuore e nella vita (un po' come la goccia d'acqua che, a forza di colpire lo stesso punto, riesce a scavare la roccia). Inoltre l'accostamento agli Esercizi nella tradizionale forma residenziale e prolungata, come il ritiro del "mese" ignaziano, diventa sempre più difficile a causa dell'organizzazione sociale, del modo e del ritmo del lavoro, della gestione del tempo, degli impegni familiari, professionali, sociali e comunitari. Infine la vita quotidiana è piena di preziose occasioni per cogliere l'azione dello Spirito e la presenza del Signore: luoghi, tempi, attività, relazioni, persone, il nostro vissuto interiore di ogni giorno diventano così i mezzi attraverso i quali può avvenire una vera integrazione tra fede e vita. Il lavoro che ognuno svolge a casa si articola su quattro punti:

- Riflettere

Riflettere significa comprendere i temi che vengono proposti, collegarli con la propria vita, scoprire il modo unico in

cui quel brano delle Scritture mi parla. Per questo serve del tempo per approfondire ciò che ho compreso e per cercare le analogie con la mia vita quotidiana.

- Pregare

Pregare significa lasciar scendere nel più profondo di noi stessi ciò che abbiamo compreso con l'intelligenza, per esserne imbevuti e trasformati. È in questo "luogo" interiore che il Signore può rivelarsi. Questa è la via più sicura per arrivare alla conversione, cioè al "volgersi verso Dio". È importante darsi un tempo quotidiano di preghiera ed essere fedeli alla regolarità: senza tempo di sosta per la preghiera non si può fare alcun passo in avanti serio nell'esperienza spirituale. La preghiera diventerà poi spontaneamente e progressivamente il ritmo che scandisce il legame tra preghiera in tempo di sosta e preghiera continua nella vita (=stato di preghiera). All'inizio è necessario insistere e curare meglio il tempo di sosta per attingervi il proprio nutrimento spirituale per la propria vita. Con il tempo, la vita stessa diventerà nutrimento spirituale e alimenterà il tempo di sosta (influsso reciproco).

- Vivere

È nel quotidiano ordinario della nostra vita che si radica l'esperienza spirituale sostenuta dalla riflessione e dalla preghiera. Si sviluppa allora un atteggiamento "del cuore" che è paragonabile ad un "terzo occhio" che guarda l'universo, l'umanità, la storia, la propria vita... Come se si avessero in prestito gli occhi di Dio per guardare l'Amore eterno all'opera nella storia. È un po' come l'esperienza dell'amore che ci fa vedere la persona amata con occhio diverso da quello con cui guardiamo gli altri, con simpatia, con benevolenza, con giudizio favorevole, con tenerezza.

Quando ho qualcosa di profondo nel cuore, questo qualcosa traspare nei miei occhi, nel mio corpo, si comunica a quelli che mi stanno attorno. Io sono trasformato da ciò che ho dentro. Io forse non me ne rendo conto, ma gli altri sì. Così quando il mio cuore veglia, quando è attento, quando è in ascolto profondo, aperto perché colmato di fede, d'amore, di speranza, cioè di Dio che vi abita, allora ogni più piccola cosa della vita trova risonanza e spazio dentro di me. Tutto ciò che il quotidiano della vita mi offre, mi raggiunge nel mio "ritiro interiore" (=il cuore) per nutrirmi spiritualmente e umanamente. La creazione diventa nutrimento spirituale.

Esercitarsi nella vita ordinaria significa dunque far passare dentro, nel cuore, ogni momento ed avvenimento della vita; e anche far passare nella vita le proprie riflessioni, le prese di coscienza, le illuminazioni ricevute nella preghiera. Come una sinfonia. La musica è fatta di due elementi: il suono e il silenzio. La sua bellezza è data dal ritmo di queste due componenti. Posso dunque anch'io armonizzare il mio vissuto: dal di dentro al di fuori, e dal di fuori al di dentro.

- Verificare

Perché verificare? Perché non si può progredire se non passando attraverso la presa di coscienza. Prendere coscienza di un male significa essere già sulla via della guarigione. Prendere coscienza di un bene significa già migliorarsi, perfezionarsi.

Verificare significa prendere contatto col mio vissuto reale... là dove si trova la grazia... non altrove. Se la mia vita non si trasforma... dov'è la grazia? Questa può presentarsi in forme differenti, a volte piacevoli, a volte spiacevoli. Allora come posso essere sicuro che si tratta di una grazia e non di una illusione? Noi verifichiamo per imparare a discernere e ad avere l'occhio vigilante ed attento.

È così che noi impariamo a discernere ciò che avviene in noi e da quale fonte ciò proviene: dal buono o dal cattivo spirito. Impariamo a guidare la nostra esperienza spirituale, a educarci, a diventare autonomi.

Siamo noi stessi che operiamo la verifica, facendo ciò che si può chiamare un "esame spirituale di coscienza". Esamino ciò che ho vissuto e sentito durante il tempo di preghiera: luci, grazie, gusti, disgusti, distrazioni, difficoltà, gioie, tristezze, secchezze... Esamino anche la mia vita concreta, ciò che mia ha portato, come l'ho vissuta, accolta... e se i frutti della mia preghiera passano e si incarnano nella mia vita. Tutte queste riflessioni mi portano a delle prese di coscienza per mezzo delle quali io posso cogliere il cammino della mia evoluzione: se faccio progressi, se torno indietro... e perché mi capita questo. E, soprattutto, prendo breve nota scritta di queste prese di coscienza... dato che la memoria è una facoltà che... dimentica. Si opera la verifica anche insieme agli altri. Comunico alla guida o al gruppo, con semplicità e verità le mie prese di coscienza. Mi aiuteranno a vedere più chiaro, ad acquistare uno sguardo più obiettivo sulla mia vita. Gli altri accogliendomi, mi permetteranno di esistere ed essere così

come sono; e mi rinvieranno, come in uno specchio, l'immagine di ciò che io sono. Così si opera in me un processo di verità che "mi renderà libero" e mi renderà capace di prendere in mano e gestire la mia vita.

Incontri con la guida spirituale

L'accompagnamento individuale da parte della guida si aggiunge come completamento dell'esperienza di gruppo. Lo si consiglia almeno tre volte all'anno e ogni volta che la persona ne sente il bisogno. È un momento privilegiato per fare il punto del cammino, per affrontare assieme eventuali difficoltà e per la formazione al discernimento.

[1] cfr. Esercizi Spirituali - Annotazione 19^a, Ignazio di Loyola