

Le Ancelle del Sacro cuore di Gesù vivono in prima persona, ogni anni gli **Esercizi Spirituali Ignaziani** ed offrono dei corsi di esercizi a presbiteri, consacrati e laici. Come già detto, la [spiritualità](#) della Congregazione delle Ancelle del Sacro Cuore di Gesù si avvale della spiritualità ignaziana.

Gli Esercizi Spirituali Ignaziani sono, di fatto, un "dono di Dio alla Chiesa".

L'aggettivo *ignaziani*, che qui usiamo, ne fa risalire l'origine a **Ignazio di Loyola**, il quale negli anni **1521-1522** ha vissuto un'esperienza interiore che gli ha permesso di offrire ai suoi compagni una metodologia precisa e dei contenuti specifici. Già quando Ignazio studiava a Salamanca c'erano stati dei segni di vita comunitaria, ma un'esperienza comunitaria duratura nasce solo al tempo dell'Università a Parigi, dove ricorda Pietro Favre dividevano tutto: *"Vivevamo sempre insieme, ripartendo la camera, la mensa, la borsa"* (Memoriale, par. 8). L'esperienza spirituale di Ignazio è stata una vera e propria "scuola di vita apostolica", che ha permesso prima una sana vita spirituale comunitaria tra tre studenti universitari e in seguito, sempre a Parigi, con altri sette, portando così il gruppo dei primi compagni a dieci. Anche per questi motivi l'esperienza interiore vissuta da Ignazio è diventata nella Chiesa una vera e propria "sorgente di grazie" per tutti, laici, religiose e sacerdoti. Dobbiamo ricordare che Ignazio ha vissuto l'esperienza degli spiriti prevalentemente durante la sua convalescenza da una brutta ferita di guerra e quindi da laico. Quella sua esperienza di discernimento degli spiriti e del riconoscimento dello spirito buono da quello cattivo, Ignazio l'ha organizzata in un percorso di trenta giorni, che ha chiamato poi "Esercizi spirituali". Gli esercizi di sant'Ignazio sono stati messi a servizio della Chiesa e sono diventati con il tempo una grazia per tutti coloro che vi sono stati chiamati da Dio. La caratteristica degli esercizi di Ignazio è di essere un itinerario di preghiera, di meditazione, di discernimento, non solo un itinerario di predicazione. Oggi si parla spesso di esercizi, ma a volte con "esercizi" si indica un percorso di aggiornamento teologico o un corso di spiritualità oppure solo un pellegrinaggio. In realtà gli esercizi di sant'Ignazio sono qualcosa di molto preciso e di ben definito dal loro autore. Se si volesse spiegare oggi cosa sono gli esercizi di Ignazio, in altre parole l'itinerario che Ignazio ha strutturato in trenta giorni e proposto ai suoi esercitanti, si potrebbe dire che è "un itinerario di preghiera, che porta a diretto contatto con Dio e all'esperienza della rivelazione, attraverso la Parola di Dio e l'accompagnamento di una guida". Gli esercizi completi di Ignazio si svolgono in quattro tappe, chiamate dal loro autore "settimane". Ogni settimana corrisponde ad un momento della vita spirituale: la prima riguarda la purificazione e la conversione, la seconda il discernimento e l'elezione, la terza la fortificazione e la sequela di Cristo, la quarta la gioia cristiana e la contemplazione dell'azione dello Spirito. In queste quattro tappe, la base è la contemplazione della vita di Gesù e dei suoi misteri, con un itinerario che porta l'esercitante a scoprire la volontà di Dio su di lui e sulla sua vita. Una conoscenza della volontà di Dio che per essere autentica deve essere accompagnata o seguita da una volontà di collaborazione con lui. L'itinerario degli esercizi porta la persona a una preghiera contemplativa e a un'esperienza di discernimento degli spiriti, fino alla conoscenza della volontà attuale di Dio sulla sua vita.