

## Appunti per esercizi spirituali

- Per S. Ignazio lo scopo fondamentale per cui si fa un “periodo” di esercizi spirituali era quello di *mettere ordine nella propria vita*. Ordinandola secondo la volontà del Signore, con scelte significative ... e definitive. In questo senso gli esercizi si fanno una sola volta nella vita. Gli esercizi si possono e si devono fare anche per *confermare la propria scelta o per rimettere anche un po' di ordine parziale nella propria esistenza*.
- Il secondo scopo degli EESS: si tratta *fare un esercizio più intenso di fede, speranza e carità, soprattutto nella preghiera e nella contemplazione*. Tale scopo supplisce alla frammentazione del colloquio con il Signore, che spesso purtroppo caratterizza la nostra vita quotidiana a causa dei tanti impegni, dalle distrazioni costanti che ci vengono da tutti gli strumenti di comunicazione di cui siamo fornitissimi. In questo senso gli EESS ci consentono di sostare più a lungo, e in modo più attento, in preghiera e nell'ascolto della Parola.
- Un terzo scopo del ritiro è quello di lasciare anche emergere qualche problema rimosso. Un qualche problema di qualche rilievo, che ci tocca affettivamente, emotivamente, come risentimento e che ci disturba.

### La preghiera

1) *Il primo giorno di esercizi* il tempo per la preghiera può essere lasciato senza particolari vincoli. Ma in seguito è importante “strutturarlo” un po'. Le domande da farsi sono tre: quando e quanto? Dove? E cosa?

***Il quando della preghiera:*** è importante decidere prima quando pregare! Scegliere cioè il momento opportuno per pregare.. Scegliere anche un tempo preciso, per esempio dalle 9.30 alle 10.

Un consiglio personale: *la preghiera al mattino* è quella migliore. Si offre e al Signore il meglio della propria forma fisica e spirituale. Il mattino è quel tempo della giornata in cui si riesce ad apprendere e a studiare meglio in assoluto ... perché si è più freschi e meno stanchi!

C'è anche un'altra ragione: pregare al mattino significa mettere al sicuro la propria preghiera di fronte agli imprevisti della giornata. Può accadere ciò di cui non ti aspetti e di non avere più tempo ... e se hai pregato, comunque quella preghiera è già stata fatta, è già lì.

### Due o tre consigli per una regola di vita

*Omnia videre, multa dissimulare, pauca corrigere* (Conoscere tutto, in molte cose fare finta di niente, intervenire raramente)

Mai prendere le decisioni importanti quando si vive un momento di difficoltà o di crisi.

Vedere Dio nelle persone che amiamo

## Genesi 2

<sup>15</sup>Il Signore Dio prese l'uomo e lo pose nel giardino di Eden, perché lo coltivasse e lo custodisse.

<sup>16</sup>Il Signore Dio diede questo comando all'uomo: «Tu potrai mangiare di tutti gli alberi del giardino, <sup>17</sup>ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non devi mangiare, perché, nel giorno in cui tu ne mangerai, certamente dovrai morire».

## Genesi 3

<sup>1</sup>Il serpente era il più astuto di tutti gli animali selvatici che Dio aveva fatto e disse alla donna: «È vero che Dio ha detto: «Non dovete mangiare di alcun albero del giardino?»». <sup>2</sup>Rispose la donna al serpente: «Dei frutti degli alberi del giardino noi possiamo mangiare, <sup>3</sup>ma del frutto dell'albero che sta in mezzo al giardino Dio ha detto: «Non dovete mangiarne e non lo dovete toccare, altrimenti morirete»». <sup>4</sup>Ma il serpente disse alla donna: «Non morirete affatto! <sup>5</sup>Anzi, Dio sa che il giorno in cui voi ne mangiate si aprirebbero i vostri occhi e sareste come Dio, conoscendo il bene e il male». <sup>6</sup>Allora la donna vide che l'albero era buono da mangiare, gradevole agli occhi e desiderabile per acquistare saggezza; prese del suo frutto e ne mangiò, poi ne diede anche al marito, che era con lei, e anch'egli ne mangiò. <sup>7</sup>Allora si aprirono gli occhi di tutti e due e conobbero di essere nudi; intrecciarono foglie di fico e se ne fecero cinture.

<sup>8</sup>Poi udirono il rumore dei passi del Signore Dio che passeggiava nel giardino alla brezza del giorno, e l'uomo, con sua moglie, si nascose dalla presenza del Signore Dio, in mezzo agli alberi del giardino. <sup>9</sup>Ma il Signore Dio chiamò l'uomo e gli disse: «Dove sei?».

<sup>10</sup>Rispose: «Ho udito la tua voce nel giardino: ho avuto paura, perché sono nudo, e mi sono nascosto». <sup>11</sup>Riprese: «Chi ti ha fatto sapere che sei nudo? Hai forse mangiato dell'albero di cui ti avevo comandato di non mangiare?».

<sup>12</sup>Rispose l'uomo: «La donna che tu mi hai posto accanto mi ha dato dell'albero e io ne ho mangiato». <sup>13</sup>Il Signore Dio disse alla donna: «Che hai fatto?». Rispose la donna: «Il serpente mi ha ingannata e io ho mangiato».

<sup>14</sup>Allora il Signore Dio disse al serpente:

«Poiché hai fatto questo, maledetto tu fra tutto il bestiame e fra tutti gli animali selvatici! Sul tuo ventre camminerai e polvere mangerai per tutti i giorni della tua vita.

<sup>15</sup>Io porrò inimicizia fra te e la donna, fra la tua stirpe e la sua stirpe: questa ti schiaccerà la testa e tu le insidierai il calcagno».

<sup>16</sup>Alla donna disse:

«Moltiplicherò i tuoi dolori e le tue gravidanze, con dolore partorirai figli. Verso tuo marito sarà il tuo istinto, ed egli ti dominerà».

<sup>17</sup>All'uomo disse: «Poiché hai ascoltato la voce di tua moglie e hai mangiato dell'albero di cui ti avevo comandato: «Non devi mangiarne»,

maledetto il suolo per causa tua! Con dolore ne trarrai il cibo per tutti i giorni della tua vita.

<sup>18</sup>Spine e cardi produrrà per te e mangerai l'erba dei campi.

<sup>19</sup>Con il sudore del tuo volto mangerai il pane, finché non ritornerai alla terra, perché da essa sei stato tratto: polvere tu sei e in polvere ritornerai!».

<sup>20</sup>L'uomo chiamò sua moglie Eva, perché ella fu la madre di tutti i viventi.

<sup>21</sup>Il Signore Dio fece all'uomo e a sua moglie tuniche di pelli e li vestì.

<sup>22</sup>Poi il Signore Dio disse: «Ecco, l'uomo è diventato come uno di noi quanto alla conoscenza del bene e del male. Che ora egli non stenda la mano e non prenda anche dell'albero della vita, ne mangi e viva per sempre!». <sup>23</sup>Il Signore Dio lo scacciò dal giardino di Eden, perché lavorasse il suolo da cui era stato tratto. <sup>24</sup>Scacciò l'uomo e pose a oriente del giardino di Eden i cherubini e la fiamma della spada guizzante, per custodire la via all'albero della vita.