



## Gli Esercizi spirituali nella vita corrente

Gli Esercizi spirituali nella vita corrente fanno parte degli adattamenti sperimentati già da sant'Ignazio di Loyola (che li ha ideati) e da lui stesso inseriti tra le diverse modalità previste dal suo libretto di Esercizi spirituali.

**Possono essere svolti in modo personale o in gruppo** ma devono sempre includere le istruzioni sulla preghiera e sul discernimento, i passi biblici e l'accompagnamento personale.

Oggi questa è la forma di esercizi più diffusa tra i laici e gli studenti. È preceduta da un incontro con la guida, nel nostro caso quest'anno don Alessandro Cucuzza.

**Gli esercizi spirituali sono una delle esperienze più belle, travolgenti e trasformanti che si possano fare dal punto di vista spirituale.** E come tutte le esperienze belle è impegnativa chiede:

**di donare del tempo a** questo per scoprire che non è l'aspetto più difficile;

**di donare attenzione,** o meglio: il cuore. E questa è la cosa più difficile.

S. Ignazio è stato un finissimo psicologo, per cui se si segue fedelmente le sue prescrizioni si possono fare passi da gigante nella vita spirituale. Forse si dovrà scoprire che ci sono cose molto piccole e molto semplici che ci rifiutiamo di fare. Ma anche questa è un'esperienza importante della vita spirituale: primo, non raccontarsela!

**Questi esercizi sono strutturati per un'ora di predicazione al giorno** a cui ognuno aggiungerà il tempo che ha a disposizione per la meditazione. Sant'Ignazio prevedeva un'ora al giorno ma non è necessariamente obbligatoria se uno non ce la fa. Un "ignaziano famoso", ovvero il gesuita papa Francesco afferma:

*«Mi arrabbio molto quando sento dire che gli Esercizi spirituali sono ignaziani solamente perché sono fatti in silenzio. In realtà gli Esercizi possono essere perfettamente ignaziani anche nella vita corrente e senza il silenzio».*

**Comunque S. Ignazio era esigente.** E c'è una ragione: aprire in una giornata di 24 ore un varco di tempo dedicato al silenzio equilibra la giornata.

**Si possono apprezzare i risultati della vita spirituale solo se si dà tempo alla vita spirituale:** se non le diamo tempo è come se volessimo essere intenditori di musica senza dare tempo all'ascolto. Sopra una certa soglia, la preghiera cambia la vita.

Comunque, in attesa della perfezione, **ognuno inizi il suo cammino per quello che sarà in grado di fare.** Il Signore lo raggiungerà e lo ricompenserà.