

## PER SEMPLIFICARE E UNIFICARE LA MIA VITA QUOTIDIANA

Per mettere ordine nella mia vita prima di tutto devo affidarmi alla misericordia di Dio, ricominciando sempre con pazienza e progressione giorno dopo giorno.

Questo esercizio può essermi di aiuto per raccogliere, orientare e concentrare tutta la mia persona nella realtà del momento presente, convertendo in positivo i miei comportamenti e atteggiamenti anche nelle piccole cose.

Tenendo presente lo spirito pedagogico dell'esercizio, posso sostituire il "particolare peccato o difetto" con la "virtù" positiva corrispondente: p.e., all'ira la pazienza ecc. (cf. Primo modo di pregare).

Oppure con i punti dell'arte di amare: amare tutti, amare per primo, amare Gesù nell'altro, farsi uno, amare il nemico, amarsi a vicenda.

Se cresce il positivo, il negativo più facilmente viene ridimensionato o addirittura scompare.

## IGNAZIO DI LOYOLA, "Lettera a s. Francesco Borgia" (1545)

Tutto infatti aiuta coloro che amano interamente il Signore e tutto serve loro per meritare di più e per maggiormente raggiungere e unirsi con carità intensa al loro stesso Creatore e Signore. Anche se poi la creatura molte volte pone ostacoli da parte sua all'opera che il Signore vuole attua re nella sua anima, come V. S. dice e molto bene...

Lei parla di tali ostacoli per maggiormente umiliarsi nel Signore di tutti e per meglio esaltare noi che desideriamo invece tenerci più in basso possibile...

Quanto a me, sono convinto che sia prima sia dopo sono tutto un impedimento; e di questo, provo maggiore soddisfazione e gioia spirituale nel Signore nostro, perché non posso attribuirmi cos alcuna che sembri buona. Una cosa sento – salvo parere migliore di persone più illuminate –: ci sono pochi in questa vita, o per dir meglio non c'è nessuno, che sia capace di determinare o giudicare esattamente in quale misura egli sia d'impedimento e nuoccia a ciò che il Signore nostro vuole operare nella sua anima.

Sono però convinto che quanto più profonda esperienza di umiltà e di carità avrà una persona, tanto più sentirà e conoscerà persino i pensieri più piccoli e altre cose minime che ostacolano e nuocciono, anche se sembrano di poco o nessun conto, essendo così tenui in sé. Tuttavia, avere una conoscenza completa dei nostri ostacoli e mancanze non è di questa vita presente. Infatti il Profeta domanda di essere liberato dalle colpe occulte e s. Paolo, confessando di non conoscerle, aggiunge che non per questo è giustificato.

## TESTI BIBLICI

Ger 10, 23-24 (7, 5-7; 35, 14-15); Mt 21, 28-32; Rm 15, 14; Gal 6, 1

Eb 12, 1-12; Dt 8, 1-6; Gb 5, 17; Pr 3, 11-12

«Esercizi spirituali» di sant'Ignazio di Loyola

## [24] ESAME PARTICOLARE E QUOTIDIANO COMPRENDE TRE TEMPI E RICHIEDE DI ESAMINARSI DUE VOLTE

Il **primo tempo**: al mattino. Appena alzati si deve fare il proposito di guardarsi con diligenza da quel particolare peccato o difetto che si vuole correggere ed emendare.

[25] Il **secondo**: dopo pranzo. Chiedere a Dio nostro Signore quello che si vuole, cioè, la grazia di ricordare quante volte si è caduti in quel particolare peccato o difetto, e di emendarsi per l'avvenire; fare di seguito il primo esame, chiedendo conto alla propria anima di quella cosa proposta e particolare da cui ci si vuole correggere ed emendare, passando in rassegna ora per ora, o tempo per tempo, a cominciare dall'ora in cui ci si è alzati fino all'ora e al momento dell'esame presente; si segnino sulla prima linea della g tanti punti quante volte si è caduti in quel particolare peccato o difetto; e dopo ci si proponga di nuovo di emendarsi fino al secondo esame.

[26] Il **terzo** tempo: dopo cena. Si farà il secondo esame, allo stesso modo di ora in ora, cominciando dal primo esame fino al secondo attuale e si segni sulla seconda linea della stessa g tanti punti quante volte si è caduti in quel particolare peccato o difetto.

[27] Seguono quattro note complementari per eliminare più presto quel peccato o difetto particolare.

**Prima nota.** Ogni volta che si cade in quel peccato o difetto particolare, si porti la mano al petto, dolendosi di essere caduti; gesto che si può fare anche in presenza di molti, senza che se ne accorgano.

[28] **Seconda.** Dato che la prima linea della g indica il primo esame e la seconda linea il secondo esame, si osservi la sera se c'è miglioramento dalla prima linea alla seconda, cioè dal primo al secondo esame.

[29] **Terza.** Confrontare il secondo giorno con il primo, cioè, i due esami del giorno presente con gli altri due esami del giorno precedente, e osservare se da un giorno all'altro c'è stato miglioramento.

[30] **Quarta.** Confrontare una settimana con l'altra e osservare se nella settimana presente c'è stato miglioramento rispetto alla settimana passata.

[31] Si noti che la prima g grande, che segue, indica la domenica; la seconda, più piccola, il lunedì; la terza, il martedì; e così via.

|   |       |   |       |
|---|-------|---|-------|
| G | _____ | g | _____ |
| g | _____ | g | _____ |
| g | _____ | g | _____ |
| g | _____ |   |       |