

# "Esercizi spirituali: un riposo dello spirito"

*di*

don Giovanni Boer

## Luglio: un "possibile" tempo di relax per il corpo e di riposo per lo spirito

Si tratta di offrire degli spunti come se ognuno di noi facesse, durante il tempo del riposo estivo, qualcosa come degli Esercizi Spirituali durante la vita quotidiana delle vacanze.

E sembra un po' contraddittorio, a prima vista, perché gli Esercizi Spirituali sono pensati un po' come un impegno intenso, anche di penitenza, e quindi poco adatti a un tempo di vacanza, di relax.

Però... si tratta di en-

trare nell'idea, e nell'esperienza pratica, che gli Esercizi Spirituali sono invece un riposo dello spirito, del mio spirito che permette allo Spirito Santo di lavorare 'meglio', in maniera tale che il mio spirito, nel suo più profondo sia riposato, rilassato.

Come se il nostro spirito, il mio, il tuo sia fatto come a più livelli: quelli più in superficie, importanti, sono quelli che emergono nelle attività le più varie della mia giornata,

siano esse giornate di lavoro o di vacanza; poi il livello più profondo del mio spirito, che è poi quello che sostiene tutta la mia vita "nella superficie" e la rende appagata o meno, ...questo livello è quello dove il mio spirito deve essere modellato e rilassato, riposato dal lavoro dello Spirito di Dio...

Lo Spirito di Dio quello vero, non qualcosa che io confondo con lo Spirito di Dio. Non si tratta di impa-

rare tecniche di rilassamento, che possono peraltro servire qualche volta, tanto meno si tratta di utilizzare come delle formule 'magiche' che funzionino.

No!

Si tratta, coscientemente, di far qualcosa che permette allo Spirito di Dio di lavorare 'con il mio permesso e la mia collaborazione' in modo che io mi riposi veramente, e il tempo di vacanza non sia solo fisico, psichico, fisiologico, superficiale.