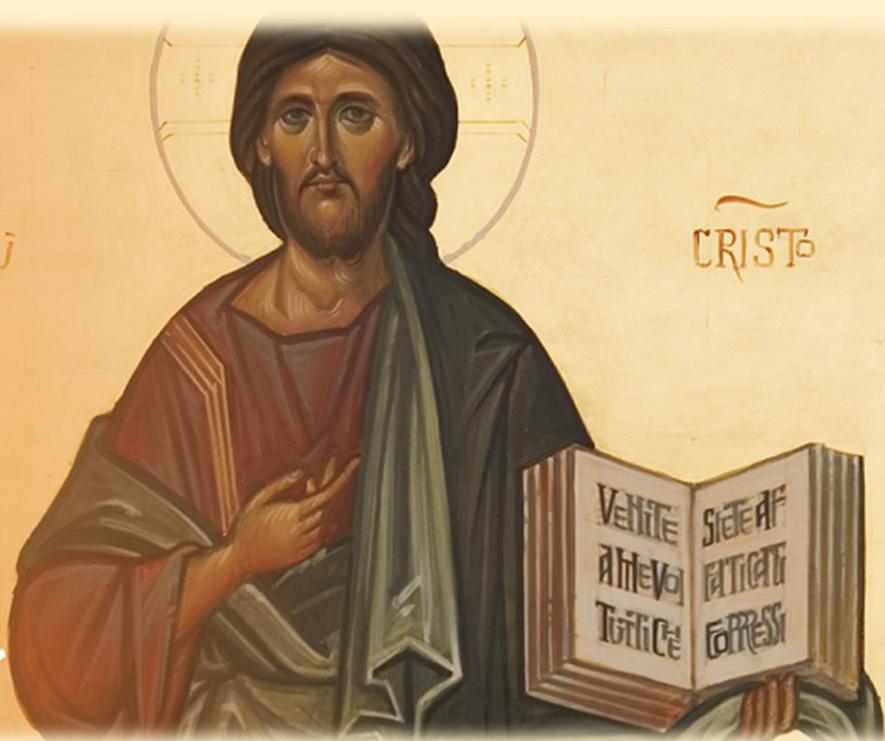


# Esercizi Spirituali

IESV

CRISTO



## Esercizi spirituali nella vita quotidiana

**Un'esperienza di incontro personale con il Signore.**

*Un approfondimento della propria fede per vivere e riordinare la nostra vita di ogni giorno con Cristo e secondo il Suo stile.*

**Gli Esercizi spirituali nella Vita Ordinaria** sono una esperienza personale di incontro con il Signore nella preghiera e nella vita quotidiana.

Si pongono su un piano diverso rispetto agli altri strumenti di formazione e di educazione alla fede (catechesi, conferenze, incontri, dibattiti, corsi) perché coinvolgono tutte le dimensioni della persona (intelletto, memoria, corpo, emotività, immaginazione, volontà) e generano comportamenti e scelte di vita.

In questo senso gli esercizi spirituali nella vita ordinaria non sono un ulteriore impegno da incasellare tra i mille della giornata: sono la sosta quotidiana di silenzio, l'incontro con noi stessi e con Dio, di cui abbiamo profondo bisogno ma che proprio i nostri troppi impegni spesso ci negano.

Il centro dell'esperienza è la relazione personale e intima col Signore (che per alcuni è riscoperta e per altri novità) nella quale gradualmente ma efficacemente avviene una vera crescita spirituale che si traduce spontaneamente in scelte di vita coerenti.

### **Che cosa non sono**

- Non sono un corso di teologia
- Non sono incontri di catechesi
- Non sono un corso di lettura biblica (anche se la Parola di Dio ha un ruolo chiave)

## **Per chi sono**

Gli esercizi spirituali nella vita ordinaria non sono un cammino di iniziazione alla fede; per questo si rivolgono a persone che già credono e desiderano approfondire la propria vita spirituale in un cammino interiore esigente con disponibilità e generosità.

Sono una proposta rivolta a chi desidera ritrovare le motivazioni profonde del proprio essere cristiano o di una scelta di vita.

## **Cosa richiedono**

L'esperienza, per poter dare i frutti attesi, richiede la costanza all'incontro con la guida spirituale e la fedeltà al tempo di preghiera quotidiano (almeno 40 minuti); deve perciò poter essere assunta come impegno importante all'interno della giornata e dovrà conciliarsi, ovviamente, con gli impegni familiari e professionali.

## **Il metodo**

Rispetto ai normali Esercizi Spirituali, che prevedono il ritiro in un luogo di silenzio per alcuni giorni, gli esercizi spirituali nella vita ordinaria si svolgono nella normale vita ordinaria allo scopo di favorire l'integrazione profonda tra preghiera e vita.

Il metodo si ispira agli Esercizi Spirituali, approvati dalla Chiesa, che S. Ignazio di Loyola (fondatore della Compagnia di Gesù) proponeva già nel 1540 a Roma a varie persone che non potevano abbandonare i loro impegni di lavoro.

La pedagogia utilizzata è quella di un cammino di crescita spirituale per tappe successive, legate da momenti di verifica e approfondimento con una guida spirituale con la quale confrontarsi.

Al centro di ogni meditazione è collocata la Parola di Dio che porta all'incontro personale con Gesù Salvatore.

La scuola di preghiera introduce ai metodi e agli atteggiamenti interiori che riguardano la meditazione e la contemplazione.

Vengono inoltre forniti man mano tutti gli elementi per il discernimento spirituale personale.

L'esperienza prevede:

- Sosta di riflessione personale quotidiana (almeno 40 minuti) dedicata alla meditazione sulle linee spirituali indicate dalla guida.
- Confronto personale con la guida o un sacerdote.