



Azione Cattolica Italiana
Delegazione regionale delle Marche

Oggi la salvezza è entrata in questa casa!



Esercizi spirituali... a casa

Quaresima 2009



INTRODUZIONE

La Delegazione di AC delle Marche propone di vivere una esperienza di **Esercizi spirituali a casa**. Siamo sempre invitati ad uscire di casa per i nostri tanti impegni. Anche nella cura della nostra fede spesso usciamo di casa per andare in Chiesa, in parrocchia, a qualche incontro, ad esperienze forti, etc.



La casa è il primo luogo del nostro vivere quotidiano e, pertanto, il luogo privilegiato dell'incontro con Dio. Essa, dunque, può essere anche il luogo per un breve corso di Esercizi spirituali.

Gli Esercizi spirituali non sono un modo per evadere dalla vita ordinaria, ma un aiuto ad amarla e a viverla in pienezza, tanto da farne la via della nostra santità. La Chiesa ci raccomanda di vivere ogni anno l'esperienza degli Esercizi spirituali ed anche il Progetto Formativo di AC la pone al centro del percorso formativo personale e di gruppo. Gli Esercizi spirituali a casa sono una possibilità offerta a tutti, in particolare a quanti non hanno la reale possibilità di vivere un ciclo di Esercizi spirituali residenziali.

Note Tecniche

La proposta che facciamo è rivolta ad adulti, giovani, coppie e famiglie. Gli Esercizi spirituali a casa non sono un semplice esercizio di lettura, né un impegno in più datoci dalla Delegazione regionale, ma un modo di vivere un tempo di contemplazione del Signore dentro alla nostra vita ordinaria e nella nostra casa. A quanti scelgono questa proposta chiediamo di ritagliarsi dei tempi minimi per un "esercizio" quotidiano dello spirito e di predisporre il proprio cuore all'azione dello Spirito Santo, che insieme a ciascun "esercitante" è sempre il vero autore di ogni forma di Esercizi spirituali.

La settimana che proponiamo è dal 16 al 22 Marzo 2009; ciascuno, però, secondo le proprie necessità personali e familiari, può an-



che scegliere una settimana diversa. La Quaresima è il tempo ideale per vivere un ciclo di Esercizi spirituali poiché è il tempo di preparazione del cuore al grande annuncio della Resurrezione che la Pasqua porta con sé. Non Vogliamo arrivare alla domenica di Pasqua senza aver esercitato e temprato la nostra anima nell'ascolto della Parola, nella preghiera, nel silenzio e nella meditazione personale. Gli Esercizi spirituali a casa sono un percorso che ci può aiutare a vivere in profondità in tutto questo.

Il titolo di questo ciclo di Esercizi spirituali è: **"Oggi la salvezza è entrata in questa casa!"** (Lc 19,9).



Le Giornate

Le giornate saranno scandite dal **Vangelo di Marco** (Vangelo dell'anno). In esso Gesù molte volte insegna ed opera nelle case. Aiutati dall'Evangelista vogliamo vivere un piccolo corso di Esercizi spirituali, facendo **particolare attenzione ad alcuni luoghi, a volte troppo scontati, del nostro abitare in casa.**

Per ogni giornata la proposta conterrà: un brano del Vangelo di Marco, una piccola riflessione (sul brano e su un luogo della casa che richiama l'atteggiamento su cui la Parola ci fa riflettere), una testimonianza, una preghiera ed un esercizio.

Di fronte alla proposta ciascuno si senta libero di vivere ciò che può, nella responsabilità che sia il massimo e nella consapevolezza che lo Spirito Santo, grande autore insieme a ciascuno di noi, trasformerà ogni attimo donato alla contemplazione del Signore in Grazia per la nostra vita quotidiana. È lasciata, infine, alla libertà di ciascuno, la possibilità di recitare, con tutta la Chiesa, la liturgia delle ore o il Santo Rosario o partecipare all'Eucarestia giornaliera.

Loreto, 09 febbraio 2009

La Delegazione regionale