



Azione Cattolica Italiana

Delegazione regionale delle Marche

LO STILE DEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

1. Gli Esercizi Spirituali sono appunto “esercizi” che l’esercitante sceglie di fare per portare un beneficio, uno slancio, una maggiore forza alla propria vita nello spirito: esercitare la propria anima per il cammino verso la santità.
2. Parliamo di ciclo di Esercizi Spirituali per intendere un piccolo percorso di due giorni, che in quanto tale chiede di essere vissuto dall’inizio alla fine. Se necessario potremmo anche chiedere un giorno di ferie, o domandare a qualcuno di tenere i nostri figli o fare compagnia ai nostri anziani. Lo facciamo per molti altri motivi, ugualmente importanti: perché non potremmo farlo anche per gli Esercizi Spirituali, esperienza centrale della nostra vita di credenti?
3. Gli Esercizi Spirituali non sono una serie di belle catechesi da ascoltare, né il tempo di nuove conoscenze e dibattiti. Sono un tempo personale in cui l’esercitante, nel silenzio e nella preghiera, aiuta la parola di Dio a entrare, interrogare e verificare la propria vita.
4. Gli Esercizi Spirituali non sono belli se c’è il prete o il laico bravo a predicarli, ma sono significativi, nel nostro cammino di santità, se vissuti nella ricerca personale di Dio e nell’ascolto della propria coscienza.
5. Gli Esercizi Spirituali sono un percorso su quattro tappe segnate da quattro verbi: guardare, ascoltare, meditare e contemplare.
6. Presupposto essenziale degli Esercizi Spirituali è il silenzio
7. Nutrimento degli Esercizi Spirituali è la Parola di Dio
8. Obiettivo degli Esercizi Spirituali è conoscere e verificare la propria coscienza che è il luogo delle scelte.
9. Pensare al silenzio, all’ascolto, alla preghiera ci può intimorire o spaventare, per la poca abitudine e perché inseriti nella corsa contro il tempo sembriamo non sentirne più il bisogno. Vivere un ciclo di Esercizi Spirituali è occasione preziosa e necessaria, che però ci chiede di crederci, di fidarci e di impegnarci, come si fa in un allenamento serio.