

Esercizi Spirituali online? È veramente possibile?

Devi partire da una consapevolezza: infatti, gli Esercizi, per poter essere vissuti nella maniera più intensa possibile, richiedono un tempo e un luogo che possa favorire l'incontro con Dio in se stessi. In ogni caso, devi sapere che un tempo e un luogo privilegiato è proprio quello che l'esperienza monastica chiama la "cella del cuore". Così, entrando in te stesso, cercando di essere fedele a dei tempi ben precisi e ad un metodo che ti verrà suggerito, potrai riuscire a vivere gli Esercizi anche in questo tempo in cui siamo costretti a rimanere nella nostra casa con abitudini stravolte. Allora lasciati suggerire un piccolo metodo:

- Ogni giorno potrai visionare **tre video** da circa 20/25 minuti: uno riguarderà alcune indicazioni che ti accompagneranno nell'entrare sempre meglio negli esercizi attraverso un metodo, gli altri due invece saranno delle meditazioni su dei brani biblici, oggetti concreti della tua preghiera.
- Ovviamente il momento in cui visionare il video e raccoglierti in preghiera sarà affidato *alla tua libertà e responsabilità*, tenendo conto che dovrai, con molta probabilità, adattarlo ai tempi che ti sono imposti anche da altre realtà (persone che vivono con te, lavoro, lezioni online).
- Come saprai, negli Esercizi, è molto importante il *confronto con un accompagnatore spirituale*: infatti, grazie al confronto potrai valutare se i tempi e i modi che hai stabilito ti stanno aiutando e poi, soprattutto, potrai condividere con lui il frutto della tua preghiera, le difficoltà e tutto ciò che suscita in te al fine di avere maggiore chiarezza di ciò che il Signore ti sta dicendo.
Ti chiediamo di contattare la tua **guida spirituale** per metterti d'accordo con lui sui tempi nei quali sentirvi. Nel qual caso non avessi una guida di riferimento puoi riferirti **ad uno di noi sacerdoti** (Venerdì in giornata, per gli iscritti, verranno comunicati modalità, orari e prenotazioni). Il colloquio con l'accompagnatore spirituale avverrà preferibilmente attraverso Skype o video chiamate Whatsapp altrimenti e-mail o messaggi whatsapp.
- Gli Esercizi inizieranno venerdì 3 aprile nel pomeriggio e termineranno domenica 5 aprile nel tardo-pomeriggio/sera.
- I video saranno inviati la mattina e/o il pomeriggio in *un gruppo fb o whatsapp* creato appositamente
- Per vivere in profondità questo tempo di Esercizi dovrai cercare di coltivare un clima di silenzio interiore che sarà favorito anche da un silenzio esteriore. Proprio per questo potrebbe essere utile *limitare l'utilizzo del tuo smartphone e dei social*, mentre invece potrebbe aiutarti leggere qualche testo di spiritualità.
Soprattutto ti consigliamo di iniziare la giornata con la preghiera delle Lodi, di pregare il Vespro al tramonto e la Compieta prima di andare a riposare, preghiera che, se non sai come fare, ti verranno proposte *in modo personale o comunitario*, circa la compieta (su piattaforma video), dall'Equipe di Pastorale Giovanile e Vocazionale a tua disposizione.