



Ai presidenti parrocchiali  
A tutti i responsabili e agli educatori  
Al consiglio diocesano e alle equipe

e p. c. Agli assistenti parrocchiali

## **Oggetto: “Prendi il largo” - esercizi spirituali per giovani e adulti**

Carissimi amici,

quando la vita associativa scalda ormai i motori vi raggiungiamo con una proposta che serve a dare respiro a tutto il nostro cammino. Tra gli obiettivi che ci siamo dati per questo triennio, infatti, c'è la cura dell'ascolto della Parola nella ricerca di una spiritualità che parli alla vita, tutta, con una grammatica a misura di laico che abita questo tempo: è con questo spirito che, dopo alcuni anni di pausa, vogliamo riproporre l'esperienza degli esercizi spirituali per giovani e adulti. Siamo certi che *“Nella preghiera il Signore ci accoglie con i nostri desideri e le nostre stanchezze, ci avvolge con la sua misericordia, ci restituisce la forza di continuare a vivere nell'amore e di ricominciare ogni giorno. La nostra preghiera prende dalla vita, personale e comunitaria, contenuto, colore, motivi”* (Progetto formativo ACI, V).

Nella proposta degli esercizi spirituali c'è un desiderio di 'rimetterci in forma' sotto il profilo spirituale e farlo insieme è un'opportunità per personalizzare il tesoro della vita cristiana, per ridare forma al fisico spirituale dei soci. Dopo gli anni di pausa dall'ultima esperienza vissuta, i più giovani che non hanno ancora mai preso parte agli Esercizi Spirituali potrebbero domandarsi: *di cosa si tratta? Di una forma diversa di vivere un campo?* Ci teniamo a trasmettere il tenore di *alterità* di questa proposta: non si tratta di un campo, né di un'occasione particolare per vivere in modo semplice lo *stare insieme*. Gli esercizi sono un'occasione per attivare - oppure riattivare - tutte quelle energie interiori fatte per ascoltare il Signore!

L'appuntamento allora è per il week end dal **22 al 24 novembre 2024** presso la **Colonia San Benedetto di Cetraro (CS)**; ci accompagnerà nella riflessione don Giovanni Brusegan, Rettore della Cappella Universitaria “San Massimo” di Padova.

È esperienza comune quella di vedere assopirsi la nostra sensibilità spirituale, distratti dalle innumerevoli attività da portare a termine in associazione e non. È per questo che l'AC chiede a tutti i soci di vivere almeno una volta nell'anno un tempo in cui potersi ricaricare, attraverso la complicità del silenzio (e dello standby dei nostri smartphone), di tempi di preghiera personale più definiti, del confronto trasparente con una guida che ci aiuterà, attraverso le pagine della Scrittura, a risvegliare in qualche modo l'anima e a farci osservare noi stessi e ciò che ci sta attorno con gli occhi del Signore.

Gli esercizi rappresentano uno dei modi più efficaci per prendersi cura della propria interiorità: di fronte alle importanti esigenze che ci presenta il nostro corpo, alle quali siamo abituati a rispondere



---

con i diversi tipi di allenamento che abbiamo a disposizione, sappiamo esserci quelle esigenze dello spirito alle quali come AC vogliamo dare risposte adeguate! Ecco perché intendiamo rilanciare proprio a tutti questa proposta: si tratta di uno strumento da accogliere come un dono, che ci aiuta ad ampliare gli spazi della libertà e a prendere le piccole o grandi decisioni di ogni giorno in un modo più consapevole dei desideri di Dio per noi.

Vi abbracciamo fraternamente nella speranza che questa proposta possa dare respiro e orizzonti grandi a tutta la nostra associazione.

Con grande amicizia

Cosenza, 8 ottobre 2024

*La presidenza e gli assistenti diocesani*

### **NOTE TECNICHE ESERCIZI SPIRITUALI**

- ❖ La sede del weekend di formazione è la **“Casa San Benedetto” a Cetraro (CS)**.
- ❖ Il costo degli esercizi è di **110 €** (100 per eventuali partecipanti dello stesso nucleo familiare).
- ❖ Gli esercizi iniziano **venerdì 22 novembre alle 16** e si concludono **domenica 24 novembre alle 15:00**.
- ❖ Le **iscrizioni si chiudono il 31 ottobre 2024**.
- ❖ Per informazioni rivolgersi al segretario diocesano, **Daniele Zappa** (327 585 2030) o a **Maria Assunta Caruso** (338 473 3499).
- ❖ Ai partecipanti è richiesto di portare **la Bibbia, un block-notes e una penna** per prendere appunti.

### **MODALITA' DI VERSAMENTO**

Gli anticipi devono essere versati sul c/c bancario intestato a: Azione Cattolica Diocesi Cosenza-Bisignano, IBAN: IT23A0306909606100000403835; causale: "Iscrizione esercizi spirituali 2024 NOME COGNOME". Sarà necessario inviare una copia della distinta all'indirizzo mail [segreteria@azionecattolicacosenza.it](mailto:segreteria@azionecattolicacosenza.it).