SCHEMA DI ESERCIZI DI 3 GIORNI

GIOVEDÌ SERA

TAPPA 1: SITUARSI, DOVE MI TROVO

Frutto della tappa: appropriarsi di se stessi, familiarizzando con lo spazio vitale (relazioni, luoghi).

* Conoscenza tra i partecipanti (dinamica rompighiaccio)
* Conoscenza del luogo.
* Prendere conoscenza di sé (tecnica di rilassamento e di concentrazione)
* Momento di concettualizzazione... Mettere per iscritto su un foglio bianco le proprie aspettative e desideri, ad esempio rispondendo a queste domande: “Come sto?” e “Dove vado”
* Indicazioni logistiche ed atteggiamenti di fondo per vivere l’esperienza.

**VENERDI’ MATTINA**

Spunti per pregare: Gen 3,8-10

TAPPA 2: GUARDARSI INTORNO

Frutto della tappa: prendere coscienza che tutto ciò che mi circonda è buono.

* Esperienza con i sensi. Escursione all’aperto e prendere personalmente contatto con la natura (vista-udito-tatto). Pranzo con consapevolezza del gusto e degli odori.

**VENERDI’ POMERIGGIO**

* Istruzione sulla preghiera e sul modo di pregare la Parola di Dio.
* Spunti sul Sal 8
* Meditazione personale sul salmo

**venerdì sera**

* Preghiera con i quattro elementi (terra, acqua, aria, fuoco) ^
* Esame particolare sui doni di Dio nella giornata, prima di coricarsi.

Nel corso della giornata è previsto il colloquio facoltativo con la Guida.

SABATO MATTINA

**TAPPA 3: DIO NELLA STORIA, NELLA MIA STORIA**

\* 5£st

**Frutto della tappa**: prendere coscienza della presenza amorosa di Dio nella storia e nella mia vita.

* Spunti di preghiera su Es 2,23-3,15.
* Meditazione personale sul brano
* Attività di gruppo. Si forniscono alcuni brani di cronaca, anche passata, che mettano in questione la presenza di Dio nella storia (Dio e la guerra; Dio e la malattia; Dio e l’ingiustizia; Dio e l’amore...) in modo da discutere su come Dio si rende presente nelle pieghe della storia.

SABATO POMERIGGIO

* Spunti su 1Sam 3,1-10.19.
* Meditazione personale sul brano.
* Testimonianza su una forte esperienza di Dio ( Film, Cortometraggio, Testimonianza)

**SABATO SERA**

* Momento di svago.
* Esame Spirituale di coscienza (in forma guidata, sotto forma di preghiera).

Nel corso della giornata è previsto il colloquio facoltativo con la Guida.

DOMENICA MATTINA

**TAPPA 4: RIPRENDERE IL CAMMINO CON UNO SGUARDO NUOVO**

**Frutto della tappa:** rinnovata consapevolezza di se stessi e del mondo che ci circonda.

* Spunti su Le 24,13-35
* Meditazione personale sul brano.
* Istruzione sulla rilettura personale degli esercizi.

DOMENICA POMERIGGIO

r-J-

* Rilettura personale degli esercizi.
* Colloqui personali con la Guida
* Messa conclusiva (con condivisione di gruppo)