opusdei.org

Giorni di ritiro spirituale: le parole di chi ha partecipato

Che cosa sono i giorni di ritiro? Quali sono le esperienze e le impressioni di chi vi ha partecipato? In questo articolo condividiamo le parole di persone che hanno vissuto dei giorni di ritiro spirituale.

25/02/2025

Che cosa sono i giorni di ritiro?

La prima risposta possiamo trovarla nel Vangelo, quando Gesù si rivolge

agli apostoli dicendo: «Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'» (*Mc* 6,31).

Per Marta, 29 anni, i giorni di ritiro «sono un’ottima occasione per passare qualche giorno con Dio, lontano dalla quotidianità. Sono fondamentali nella mia vita spirituale per dedicare un tempo ad ascoltare la Sua voce, e poi tornare a casa con più serenità e pace nel cuore».

Come non pensare di programmare una sosta di questo tipo in questo anno giubilare, in cui a ognuno di noi è richiesta una profonda conversione del cuore e della vita?

I ritiri spirituali nell’Opus Dei

I ritiri spirituali nell’Opus Dei si organizzano per uomini e per donne, in momenti diversi, e hanno una durata di due o tre giorni. Si svolgono lontano dal proprio luogo

di residenza, in una sede in cui è fondamentale la presenza di una cappella per permettere a chi partecipa di stare il più possibile accanto al Santissimo presente nel Tabernacolo, ma anche dove sia possibile contemplare Dio nella natura.

Nei ritiri si è aiutati dalla predicazione del sacerdote, dalla preghiera in comune (la Messa, la recita del Santo Rosario, eccetera) ma, come dice Marta, ancor più importanti sono «i momenti di solitudine e di ascolto di ciò che il Signore chiede a ciascuno, grazie anche al silenzio e al raccoglimento che si vivono».

Le parole di chi ha partecipato a un ritiro

Le modalità di svolgimento di queste "giornate con Dio" sono illustrate in questo articolo; qui vogliamo proporre alcune testimonianze di

partecipanti e raccogliere le loro esperienze.

Per Adriano, 28 anni, i giorni di ritiro sono «il riposo spirituale che ci meritiamo e che, in fondo, desideriamo. L'occasione per curare, rafforzare e rinvigorire l'amicizia con il Signore. Qui posso riscoprire la filiazione divina e ridare slancio al mio fuoco spirituale».

Maria Grazia, alla prima esperienza di un ritiro organizzato dall'Opera, ne parla così: «Un'occasione preziosa di pace, tranquillità e preghiera, un dono inaspettato nella mia vita frenetica, così povera di spazi silenziosi. Il tempo mi aiuterà a comprendere davvero ciò che è rimasto impresso nella mia anima, per ora porto con me solo gratitudine e una profonda serenità nel cuore mentre ritorno a casa. Grazie».

Per Stefania, che ha partecipato a un buon numero di ritiri, «anche se è

sempre una fatica lasciare la vita ordinaria e movimentata, gli impegni e gli affetti, partecipare a queste giornate significa trovare pace, conforto, consiglio, gioia e riposo. Ogni volta il Signore restituisce quel “lasciare tutto” con il “cento per uno”: Lui non delude mai! Anche quest'anno porto a casa i suoi regali: ne vale la pena, anche quando la logistica è complicata!».

“Lasciare” la vita quotidiana per andare a un ritiro

Non è facile trovare le forze e la testa per lasciare da parte, per un paio di giorni, la vita di sempre, le cose belle come quelle più faticose. D’altra parte non sappiamo quali regali ha in serbo il Signore per noi: ispirazioni, propositi, suggerimenti e tanta pace. Queste testimonianze ci ricordano anche che in questi giorni di ritiro c’è la possibilità di confrontarsi con un sacerdote, sia

per ricevere il Sacramento della Confessione, che per essere aiutati a risolvere qualche problema o preoccupazione.

Una giovane mamma, che ha partecipato al ritiro con il suo bambino appena nato, racconta: «Mi sono fatta un regalo al termine della mia terza maternità: un ritiro per riposarmi e ricaricarmi prima di riprendere il lavoro. Per vivere con nuova linfa la mia amabile e stancante quotidianità, voglio scegliere ancora di vivere la mia libertà con il cuore!».

«I corsi di ritiro sono momenti unici in cui si rafforza il rapporto personale con Dio - racconta Vittorio, papà di famiglia -. Una volta chiesi a un amico più “esperto” di me nelle questioni della fede: “posso sentire la presenza di Dio più volte durante il giorno oltre che nel momento della comunione?” Lui con tutto l'ardore

che aveva in corpo, saltando quasi in aria per la forza della sua risposta disse: “Tutto il giorno, tutti i giorni, devi arrivare ad avere presenza di Dio”. Ecco a che servono i ritiri!».

Aspetti comuni sottolineati dalle persone che hanno condiviso la loro esperienza sono la pace e la serenità che queste giornate hanno offerto loro, grazie ad un rapporto con Dio più disteso e profondo, per diffonderlo negli ambienti di tutti i giorni in cui ci muoviamo. Nell’anno del Giubileo della speranza è il migliore regalo che possiamo ricevere, per poi donarlo intorno a noi.

Maria Grazia ci ricorda infine che «il ritiro non termina l’ultimo giorno, perché è importante approfondire al rientro quanto si è ascoltato: è possibile perché è cambiata la nostra relazione con il Signore, è diventata più profonda e avvertiamo ancora di

più la necessità di far conoscere agli altri questa ricchezza».

Per approfondire:

Cos’è un corso di ritiro spirituale?

Mezzi di formazione dell’Opus Dei: il ritiro spirituale

Per conoscere la programmazione dei giorni di ritiro in Italia rivolgiti a un centro dell’Opus Dei della tua città, compilando il form disponibile a questo link o consultando la mappa dei centri dell’Opus Dei in Italia.

Per le attività di formazione rivolte alle donne è attiva anche la app ***DucinApp***, scaricabile gratuitamente da Google Play Store e dall’App Store.

---

pdf | documento generato automaticamente da https://opusdei.org/it-ch/article/giorni-di-ritiro-spirituale-le-parole-di-chi-ha-partecipato/ (10/12/2025)