

opusdei.org

# **Mezzi di formazione dell'Opus Dei: il ritiro spirituale**

Il ritiro spirituale è soprattutto un'occasione per contemplare il mistero inesauribile di Dio, del suo amore e della sua misericordia. In questa serie di articoli sono elencati i mezzi di formazione cristiana a cui si ricorre abitualmente nell'Opus Dei, il cui fine principale è proprio aiutare tutte le persone che lo desiderano a seguire Cristo nella propria vita.

26/07/2022

Un ritiro spirituale è un tempo dedicato esclusivamente a Dio e alla preghiera. Come capita agli sportivi quando si preparano per le competizioni importanti, anche il cristiano ha bisogno ogni tanto di un *training* spirituale. Nei ritmi di vita spesso rapidi e travolgenti che caratterizzano il mondo in cui viviamo, infatti, non è facile ritagliare del tempo per cose *importanti* ma apparentemente non *urgenti*: la preghiera è una di queste. Un'occasione per guardare dentro il proprio cuore, interrogarsi sulle leve che muovono il nostro agire, riflettere sull'orientamento che prende, giorno dopo giorno, la nostra esistenza. E soprattutto per contemplare il mistero inesauribile di Dio, del suo amore e della sua misericordia. I ritiri spirituali

servono a tutto questo. Come ha scritto san Josemaría in *Solco* (n. 177):

*Giorni di ritiro. Raccoglimento per conoscere Dio, per conoscerti e così progredire. Un tempo necessario per scoprire in che cosa e come bisogna correggersi: che cosa devo fare? che cosa devo evitare?*

Al fine di accompagnare i partecipanti (sempre gruppi di numero ridotto, non si tratta di grandi raduni) nella riflessione personale e nel dialogo con Dio, durante i ritiri possono essere previsti diversi momenti:

- la meditazione: traendo spunto da una pagina della Sacra Scrittura un sacerdote sviluppa una riflessione su temi spirituali come la preghiera, la vita sacramentale, le devozioni tradizionali della Chiesa, la

liturgia come luogo  
dell'incontro con Dio, ecc.

- *tempo per la preghiera personale*: momenti di silenzio da trascorrere davanti all'Eucarestia custodita nel tabernacolo
- *esame di coscienza*: brevi pensieri per guidare la riflessione sul proprio agire cristiano nel lavoro, in famiglia, nella vita sociale
- *la conversazione*: generalmente a cura di un laico, consiste in una lezione su qualche aspetto della vita cristiana (le virtù, la formazione e lo studio, il lavoro, la partecipazione alla vita della Chiesa, la dimensione apostolica della vocazione battesimale, ecc.); nella conversazione vengono offerti consigli ed esperienze per tradurre in pratica l'ideale di una vita quotidiana animata dalla fede.

L'orario e i contenuti dei ritiri spirituali sono adattati ai gruppi di persone a cui sono rivolti (madri di famiglia, professionisti, studenti, pensionati, ecc.). Tale focalizzazione li rende più incisivi ed efficaci.

In base alla loro durata si distinguono:

- *Ritiri mensili*: di solito durano un paio d'ore e si svolgono con cadenza mensile presso una parrocchia o in un centro di formazione dell'Opus Dei.
- *Ritiri annuali*: in genere si svolgono presso centri di formazione o case di preghiera un poco distanti dai centri cittadini con l'obiettivo di creare un clima di isolamento e silenzio che favorisca il raccoglimento e la preghiera. Durano tra i due e i cinque giorni. Il sacrificio che richiede, a volte, l'allontanamento dalla

famiglia e dal lavoro è ben ripagato dalla ricarica spirituale che, come dimostra l'esperienza di molte persone, deriva da queste giornate di silenzio.

[Clicca qui per approfondire gli altri mezzi di formazione cristiana dell'Opus Dei.](#)

.....

pdf | documento generato automaticamente da <https://opusdei.org/it-ch/article/mezzi-di-formazione-opus-dei-il-ritiro-spirituale/>  
(18/03/2026)