

# Cos'è un corso di ritiro spirituale?

Il corso di ritiro spirituale è una sosta annuale di alcuni giorni per pregare. Sul piano spirituale equivale alla revisione periodica dei veicoli o al check-up medico delle persone: l'obiettivo è vedere, alla presenza di Dio, come va la nostra vita cristiana e fare un esame di coscienza più approfondito per scoprire in che cosa possiamo migliorare.

22/10/2025

«Che cosa faremo tu e io in questi giorni di ritiro?», si domandava san Josemaría durante una meditazione; e rispondeva: «stare molto con il Signore, cercarlo, come Pietro, per proseguire una conversazione intima con Lui. Bada bene che parlo di conversazione: dialogo fra due persone, faccia a faccia, senza nascondersi nell’anonimato.

Abbiamo bisogno di questa preghiera personale, di questa intimità, di questo rapporto diretto con Dio nostro Signore» (San Josemaría, Appunti di una meditazione, 25-II-1963).

Da sempre nella Chiesa, sull'esempio di Gesù, che vediamo nel Vangelo ritirarsi in disparte, lontano dalle folle, per stare in maggiore intimità con Dio Padre (cfr: Mt 14,23; Mc 6,46; Gv 6,15; Lc 9,18), esiste la pratica del ritiro spirituale.

I corsi di ritiro organizzati dai centri dell'Opus Dei di solito hanno luogo durante un fine settimana lungo, in una casa di ritiri e convivenze opportunamente lontana dai rumori della città. Sono giorni nei quali è molto opportuno il digiuno da internet, dalle reti sociali e dai messaggi ininterrotti.

Tutto è organizzato intorno all'Eucaristia, perché nell'oratorio viene celebrata la Messa ogni giorno, poi si fa la Via Crucis, la visita al Santissimo, l'esame di coscienza e le meditazioni nelle quali il sacerdote aiuta a immettersi nelle realtà della vita cristiana che sono la colonna vertebrale di queste giornate. «La vita cristiana non ci porta a identificarci con un'idea, ma con una persona: con Gesù Cristo. Affinché la fede illumini i nostri passi, oltre a domandarci: Chi è Gesù Cristo per me?, pensiamo: Chi sono io per Gesù

Cristo?» (Fernando Ocáriz, “Alla luce del Vangelo”).

L’orario della giornata di un corso di ritiro è completato da qualche conversazione su temi di vita cristiana, dal santo Rosario, dalla lettura spirituale, eccetera, e rimane molto tempo per la riflessione personale o per un colloquio con chi dirige il corso o per parlare con il sacerdote.

Nient’altro? Niente di più, e niente di meno. Non ci sono effetti speciali. È chiaro che il sacerdote prepara bene le meditazioni in modo da presentare la vita di Gesù in modo suggestivo, e c’è chi sottolinea l’importanza di prendere appunti, di inserire nell’orario generale la lettura di un libro che illumini, di fare propositi, ma questo fa parte dello stile personale con il quale ciascuno affronta queste giornate.

L'importante è il silenzio; diceva santa Teresa di Calcutta che «il silenzio ci offre una visione nuova di tutte le cose». E non dimenticare che ciò che ci viene proposto non è vivere in un perpetuo corso di ritiro, ma che questa sosta annuale permetta allo Spirito Santo di inondare di luce tutti gli angoli della nostra vita ordinaria, nel lavoro professionale, nella famiglia e nel compimento dei nostri doveri quotidiani.

«In mezzo a tutte le nostre attività spesso trascuriamo l'essenziale: la vita spirituale, la nostra relazione con Dio. Fermiamoci a pregare!» (Papa Francesco, 9 marzo 2018).

---

Per avere più informazioni sui corsi di ritiro spirituale organizzati dalle

persone dell'Opus Dei, puoi inviare una mail a [info.it@opusdei.org](mailto:info.it@opusdei.org)

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-it/article/cose-un-corso-di-ritiro-spirituale/> (12/01/2026)