



**Equipes Notre - Dame**

# **IL RITIRO**

# INDICE

Introduzione	3
<b>I Dove nasce il ritiro?</b>	4
1 - La Bibbia	4
A – Antico testamento	5
B - Nuovo testamento	5
2 - Padre Caffarel	5
3 – Santi, Papi e preti	6
4 - Il catechismo della Chiesa cattolica	8
<b>II Perché il ritiro?</b>	9
1 – Per rispondere alla chiamata del Signore	9
2 – Per fare il punto su se stessi	9
<b>III Come fare il ritiro?</b>	11
1 - Prepararsi	11
2 – Con chi partire?	11
3 – Quando partire?	11
4 – Che tipo di ritiro?	12
A – Ritiro del silenzio	12
B – Altri tipi di ritiro	12
5 - Organizzazione	13
6 – Essere nella buona disposizione d'animo	14
7 – Importanza dei sacramenti	15
8 – Fine del ritiro	15
<b>IV Difficoltà inerenti al ritiro</b>	16
1– Prima del ritiro	16
2 – Durante il ritiro	16
3 – Dopo il ritiro	17
<b>V I frutti del ritiro</b>	18
1- Frutti personali	18
2- Frutti per la coppia	18
3- Frutti per l'équipe	18
Conclusioni	20
Parole chiave	20

# INTRODUZIONE

Il ritiro annuale è uno dei sei punti concreti di sforzo al quale si impegna ogni équipier Notre-Dame. Questo ritiro, fatto preferibilmente in coppia, è una innovazione di padre Caffarel.

Il ritiro ci permette di rispondere alla chiamata del Signore fermandoci per prendere coscienza di ciò che è essenziale: incontrare Colui che ci ama e ci chiama: Cristo, il Signore. Permette anche di ritrovare se stessi e come coppia.

Cristo stesso si ritirava frequentemente nel deserto e raccomandava anche ai suoi discepoli di ritirarsi in luogo solitario. Ci invita a prendersi il tempo per sedersi sotto lo sguardo di Dio, per fare il bilancio della nostra vita personale e coniugale e per fare dei progetti per l'avvenire.

Come abbiamo bisogno di riposo e di nutrimento per avere una buona salute, così abbiamo bisogno di riposo e di nutrimento per migliorare la nostra vita spirituale.

Il ritiro richiede una disponibilità interiore e uno sgombero di ciò che invade lo spirito o paralizza il cuore

# I. Da dove nasce il ritiro?

## 1 – La Bibbia

Suggerimento pratico: questi testi possono servire da sostegno alla preghiera.

### A - Antico Testamento

Nella Genesi, Dio ci dà l'esempio: *Allora Dio, nel settimo giorno portò a termine il lavoro che aveva fatto e cessò nel settimo giorno da ogni suo lavoro.* (Gen 2, 2)

Nell'Esodo, ha condotto il suo popolo Israele con un percorso di 40 anni nel deserto per divenire il popolo dell'Alleanza: *«Mosè salì verso Dio e il Signore lo chiamò dal monte, dicendo: «Questo dirai alla casa di Giacobbe e annuncerai agli Israeliti: Voi stessi avete visto ciò che io ho fatto all'Egitto e come ho sollevato voi su ali di aquile e vi ho fatti venire fino a me. Ora, se vorrete ascoltare la mia voce e custodirete la mia alleanza, voi sarete per me la proprietà tra tutti i popoli.* (Es 19, 3-5)

*“Mosè rimase con il Signore quaranta giorni e quaranta notti senza mangiar pane e senza bere acqua. Il Signore scrisse sulle tavole le parole dell'alleanza, le dieci parole”. (Es 34, 28)*

Nel Deuteronomio, è ricordato: *“Ricordati di tutto il cammino che il Signore tuo Dio ti ha fatto percorrere in questi*

*quarant'anni nel deserto, per umiliarti e metterti alla prova, per sapere quello che avevi nel cuore e se tu avresti osservato o no i suoi comandi”* (Dt 8, 2)



Durante 40 anni, il Signore ha vegliato sul suo popolo, pieno di misericordia: *Ha rivelato a Mosè le sue vie, ai figli d'Israele le sue opere. Buono e pietoso è il Signore, lento all'ira e grande nell'amore.* (Sal 103)

*Perciò, ecco, la attirerò a me, la condurrò nel deserto e parlerò al suo cuore. Le renderò le sue vigne e trasformerò la valle di Acòr in porta di speranza.”* (Os 2, 16-17)

## B - Nuovo Testamento

Gesù ci mostra la necessità di ritirarsi, dopo la morte di Giovanni Battista: *“Udito ciò, Gesù partì di là su una barca e si ritirò in disparte in un luogo deserto”* (Mt 14, 13)

Chiamo ugualmente, in disparte, i suoi discepoli per rivelarsi a essi: *Dopo sei giorni, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e li portò sopra un monte alto, in un luogo appartato, loro soli. Si trasfigurò davanti a loro e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche. E apparve loro Elia con Mosè e discorrevano con Gesù.* (Mc 9, 2-4)

Gesù ci chiama per avere cura di noi: egli disse loro: *“Venite in disparte, in un luogo solitario, e riposatevi un po”* (Mc 6, 31)



**“Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, ed io vi ristorerò”».**  
(Mt 11, 28)

Questo periodo di ritiro permette l'intimità, cuore a cuore con il Signore : *“quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà”.* (Mt 6,6)

### 3 – El padre Caffarel

Padre Caffarel ha innovato anche in questo campo, non senza difficoltà° : quando ha cercato di fare il primo ritiro per coppie

nel 1939, i monasteri maschili non ricevevano che degli uomini e i monasteri femminili che delle donne.

*Egli diceva:*

*«Di tanto in tanto, la nostra fede si indebolisce ed è al soffio della parola di Dio che si rivela, si rinforza, riprende vita. E' nel ritiro che è possibile aprirci al soffio della parola di Dio”*

*(Lettera mensile delle END – XIII anno, n°5, febbraio 1960).*

Padre Caffarel incoraggiava sempre le coppie a fare un ritiro, dicendo “Consacriamo troppo tempo a noi e poco a Cristo”

*Il nostro peccato è di non avere sufficiente fame di Lui!”*

*(Ritiro al Cenacolo, febbraio 1944)*

*Durante questo ritiro al Cenacolo, disse anche: «Vi sono sovente delle brume nelle anime. Un ritiro può avere una ripercussione profonda, capitale nella nostra vita. Deve dissipare queste brume.»*

*Ricordava nel suo discorso di Chantilly, a proposito del primo ritiro nel 1939 : « Nel corso di tre giorni, avevo intrattenuto sulla dignità della loro vocazione e della loro missione nella Chiesa una quindicina di coppie. Il ritiro non è né evasione né individualismo.»*

*(L'Anneau d'Or, n° 14, 1947).*



*Nella **Carta delle Equipes Notre Dame** (1947 *attualizzate nel 1977*), è scritto: le coppie sono invitate a «mettersi ogni anno davanti al Signore per fare il punto nel corso di un ritiro di almeno 48 h, vissuto se possibile in coppia»*

*Poi, nel 1962, mette in guardia contro le facili soluzioni che sarebbero meno positive: «Dopo 30 anni si sono moltiplicati in molti paesi i ritiri chiusi di coppia. Sembra che sia una delle iniziative più benefiche per aiutare le coppie nella loro vita cristiana. In quel campo, ugualmente, occorre guardarsi dalle facili soluzioni».*

*(L'Anneau d'Or, N° 105-106)*

*Nella **guida delle END** (2001), il ritiro è presentato in questo modo: « dedica ogni anno un tempo sufficiente per mettersi davanti al Signore, se possibile in coppia, in un ritiro che permette di riflettere sulla vita in presenza di Dio».*

## 4 – Santi, Papi e Preti



**San Ignace di Loyola** (1491-1556) ha proposto un tipo di ritiro particolare “Esercizi Spirituali”. In questi esercizi, si tratta di lavorare intensamente durante più giorni per vincere se stesso, per dare un orientamento definitivo alla propria vita e per ordinarla, in tutti gli atteggiamenti del proprio cuore. Questo tipo di ritiro si vive individualmente, ma si può parteciparvi in coppia, anche in équipe.



**Prete René Voillaume** (1905-2003), fondatore della congregazione dei Piccoli Fratelli di Gesù e delle Piccole Sorelle del Vangelo, scriveva: «devi andare nel deserto con una anima semplice, senza inquietarti di fare qualche cosa: in realtà, hai nulla da fare nel deserto, solamente semplificare la tua vita, spogliarti di tutte le preoccupazioni e attività. Il deserto non è facile, è esigente».



**Santa Madre Teresa di Calcutta** (1910-1997) ci parla del silenzio e dell'attesa di Gesù: «incomincio sempre a pregare per il silenzio: è nel silenzio del cuore che Dio ci parla. Dio è l'amico del silenzio e dobbiamo ascoltarlo, perché non sono le nostre parole che contano, ma ciò che Lui ci dice, e ciò che ha detto attraverso noi.»

«Gesù vuole che vi dica quanto è grande l'amore che porta a ciascuno di

voi – al di là di tutto ciò che potete immaginare. Non solamente vi ama, più ancora vi desidera ardentemente. Voi Gli mancate quando non vi avvicinate a Lui. Ha sete di voi».



**San Giovanni Paolo II** ci esorta: «non abbiate paura di dare il vostro tempo a Cristo. "il tempo ha una dimensione spirituale che occorre abitare e non solamente dominare». (Lettera apostolica Dies Domini 1998, No 84)

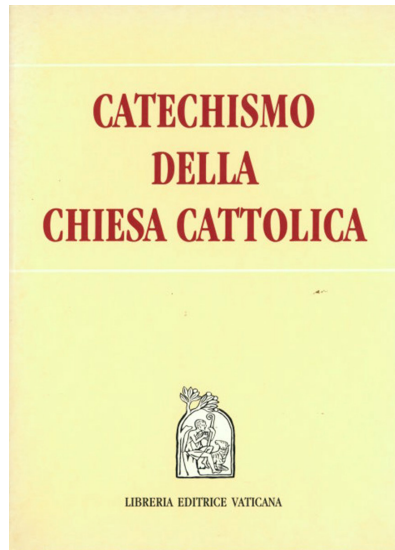


**Papa Francesco** ci esorta al ritiro: gli uomini e le donne di oggi hanno bisogno di incontrare Dio e di conoscerlo, non per sentito dire... Un buon ritiro spirituale contribuisce a rinnovare in colui che vi partecipa, l'adesione incondizionata a Cristo e l'aiuto a comprendere che la preghiera è il mezzo insostituibile di unione al Crocifisso»

## 5 – Il Catechismo della Chiesa cattolica

Il Catechismo della Chiesa cattolica (n°2560) cita sant'Agostino:

« Cristo viene incontro a ogni essere umano, è il primo a cercarci ed è Lui che ci chiede da bere. Gesù ha sete, la sua domanda viene dalle profondità di Dio che ci desidera .(...) Dio ha sete che noi abbiamo sete di Lui.





## II. Perché il ritiro?

### 1 - Per rispondere alla chiamata del Signore

Per **rispondere con fede all'invito di Gesù** che mi attende e mi invita a seguirlo. Nessun predicatore, nessun programma, nessun tema di ritiro può essere più importante di questo invito.

Per **cercare il deserto** che facilita l'unione dell'anima con Dio. E' una costante nella storia della spiritualità.

Per **trovare il silenzio interiore** che permette di afferrare la presenza di Dio.

Per **sviluppare** (o ricomporre) in noi un cuore di figlio che ascolta».

Per **prendere un profondo tempo di preghiera** che diviene fonte di forza e di luce per il resto dell'anno. Per rinnovare



la propria vita spirituale sviluppando l'intimità con il Signore.

Per ricevere il perdono del Signore con il **sacramento della riconciliazione**.

Per **accordare al Signore il primo posto nella propria vita**

### 2 - Per fare il punto su se stessi

Per **scoprire come fare la volontà di Dio nella propria vita**. Per discernere come adempiere la nostra missione, che è di fare risplendere il suo amore intorno a noi.

Per prendere la **propria vita in mano**: il ritiro non è una fuga o una negazione della vita reale, ma l'occasione di fare un bilancio in profondità sulla nostra situazione e di fare dei progetti per la nostra vita.

Per **valutare** in profondità le proprie **regole di vita**.



Per «**ricaricare le batterie**» quando siamo affaticati dalla vita quotidiana, in cui corriamo sempre dietro al tempo.

Perché il ritiro è **un punto concreto di sforzo**.

**TESTIMONIANZA DI UN PRETE:** *«personalmente il mio pensiero si è evoluto nel corso degli anni sulla comprensione del senso del ritiro. Da giovane, partivo in ritiro con la ferma volontà di mettere a nudo i problemi che mi si ponevano. Facevo quindi del ritiro un tempo di riflessione quasi sistematico, un tempo di introspezione e di decisione; occorreva che questo arrivasse a delle “risoluzioni”. Oggi, la dimensione più importante del ritiro è per me, al contrario, la sua gratuità. Non ci vedo altra cosa che l’essere cuore a cuore con il Signore. Senza dubbio, vi sono dei “frutti” del ritiro, in particolare delle grazie di pace e di gioia interiore, ma io non cerco che il ritiro produca degli effetti. Semplificando direi che il ritiro non è nell’ordine dello sforzo ma del conforto!»*

# III. Come fare il ritiro?

## 1 – Prepararsi

Perché un ritiro sia fruttuoso, occorre **averne un grande desiderio**. Il desiderio si chiede pregando:

«*Chiedete e riceverete; cercate e troverete*». (Mt 7,7)

**Adattare l'organizzazione** al tempo disponibile, alle possibilità economiche delle coppie, alla possibilità di lasciare o no i figli.

**Aiutarsi con numerose proposte** fatte da un Movimento o da altri movimenti cristiani

Il ritiro **si sceglie liberamente e in verità**. Non ci si va per dovere, semplicemente perché questo é compreso in un programma da onorare, né come turisti, né per evaderci dal reale

## 2 - Con chi partire?

Siamo invitati a «*un ritiro se possibile in coppia*», secondo le indicazioni della Carta.

La nostra coppia può essere **sola** o accompagnata dalla **propria équipe**, o ancora integrata a un **gruppo più im-**

**portante**: ritiro di un Settore di Equipe, ritiro di coppie organizzato da altre comunità.

Possiamo anche vivere questo ritiro soli, in unione di preghiera con il nostro congiunto.

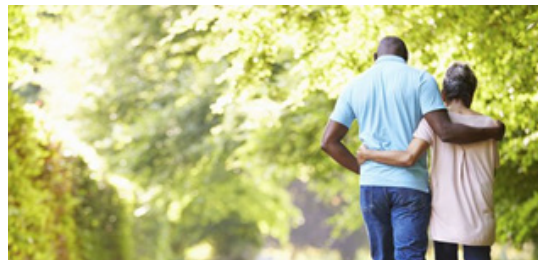
## 3 – Quando partire?

Partire in ritiro è un **avvenimento eccezionale** che chiede volontà.

**L'impegno nell'Equipe** è di fare un **ritiro annuale**, ma ognuno può avere il **suo ritmo**, che può anche essere più frequente.

Nella stessa maniera che un solo viaggio di nozze sarebbe sufficiente per accompagnare la nostra vita di coppia,

così un solo ritiro può garantire una rigenerazione eterna.



## 4 - Quale tipo di ritiro?

### A – Ritiro del silenzio

La specificità del ritiro è il ritirarsi, in un luogo in cui il **silenzio** deve avere un **posto primordiale**.

Parliamo molto a Dio ed è una buona cosa, ma **lasciamolo parlare al nostro cuore** della sua tenerezza, della sua misericordia, del suo amore.

**Dio si offre pienamente nel silenzio**

- il suo Cammino sul quale vuole accompagnarci,

- la sua Verità a fronte delle sfide del mondo, la sua Vita.

**TESTIMONIANZA:** di Equipiers: «senza esitare, scegliamo un ritiro del silenzio. Il Signore non è presente solamente nel silenzio, ma il silenzio favorisce l'ascolto. Se i presenti al ritiro sono numerosi, il silenzio è il solo garante del rispetto della riflessione e del cammino di ciascuno, Il silenzio non esclude il dialogo in coppia».

### B – Altri tipi di ritiro

**Tempi diversi** possono trovare il loro posto in un ritiro.

Alcuni **insegnamenti**: in questo caso scegliere bene il tema del ritiro, la pedagogia dell'insegnamento.

Una **compartecipazione** tra i presenti.

Un **accompagnamento spirituale** individuale o in coppia: abbiamo a volte bisogno di affrontare un problema più personale o coniugale. Approfittiamo per incontrare un prete a tu per tu.

Un **tempo per un dovere di sedersi** più o meno prolungato, ma se prende

troppo tempo non è più un ritiro.

Dei momenti di lode, di preghiera in comunità, con la partecipazione ai riti.

**Un tempo speciale per la nostra équipe** o il nostro settore/regione se partiamo in ritiro insieme.

Dei tempi di **meditazione**, per cercare di scoprire ciò che Dio ci rivela della nostra vita.

Dei tempi **d'adorazione**.

E **sempre dei tempi di silenzio** consacrati alla preghiera personale e favorevoli a un esame di coscienza.

**TESTIMONIANZA:** «Durante un periodo difficile della nostra vita, abbiamo deciso di fare un ritiro piuttosto che un viaggio turistico. Cinque giorni di silenzio ci facevano paura, ma eravamo incoraggiati a leggere e a meditare la Parola tra momenti di insegnamento e di preghiera. Il primo giorno, quei momenti di silenzio ci sono parsi lunghi, ma ci hanno portato presto la pace e la disponibilità alla Parola di Dio e alla meditazione. L'insegnamento ricevuto sull'orazione ci ha particolarmente segnati.

Abbiamo avuto il tempo di incontrare insieme un Consigliere Spirituale sul posto per compartecipare le nostre divergenze. Ci ha consigliato di sostituire una giornata di silenzio con una giornata di Dds, che ci è sembrata troppo corta! Ci ha guidato nella scelta di regole di vita perché esse ci aiutassero a procedere insieme.

Abbiamo anche ricevuto il sacramento del perdono.

Siamo ritornati con una ritrovata serenità e il desiderio di ricostruirci. Il silenzio all'inizio ci aveva fatto paura, ma alla fine dei cinque giorni eravamo meravigliati di ciò che si era potuto realizzare nella nostra relazione con il Signore e con gli altri presenti al ritiro.

Al termine del ritiro, i suoi benefici ci hanno trasformati poco a poco. Rendiamo grazie di avere potuto vivere insieme questo tempo molto forte per la nostra coppia

Il **digiuno**, come il distacco dai beni materiali, può aiutare alla preghiera. Il digiuno sostiene la preghiera e la preghiera dà un significato al

digiuno: sono davanti a Dio un povero che riceve da lui il suo nutrimento, lui solo è la fonte della mia vita.

## 5 - Organizzazione

\* **Scelta di un luogo** che ci conviene e ci piace, con la presenza di un prete.

\***Scelta di una comunità** la cui liturgia risponde alla nostra sensibilità spirituale.

\***Scelta dell'accompagnamento:** un ritiro per coppie può essere condotto da una coppia preparata a questo, che aiuta il prete.

\* **Scelta di una data:** segnarla sul calendario, se occorre molto in anticipo, organizzando la gestione dei figli .

\***Scelta di partire con la propria équipe,** può essere predicata dal consigliere spirituale dell'équipe.

\* **Scelta della durata:** 48 ore (due notti) raccomandata dalla Carta.

**TESTIMONIANZA:** «per molto tempo, partivamo in ritiro dal sabato mattino alla domenica pomeriggio, un ritiro di poco più di 24 ore. Un giorno, durante un aggiornamento ai responsabili di équipes, abbiamo sentito infine questo richiamo di padre Caffarel a fare un ritiro di almeno 48 ore. Ci siamo persuasi nell'obbedienza, di fare uno sforzo per partire il venerdì sera. Il nostro ritiro si è trasformato, eravamo veramente, "in ritiro" dal mondo avendo il tempo di metterci in condizione di ricevere tutte le grazie che ci aspettavamo e portarle con noi al ritorno. Da allora, rispettiamo questo impegno ogni anno, e questo cambia tutto. Fatene l'esperienza!!

## 6 – Essere nella buona disposizione d'anima

**Partire** l'uno e l'altro verso Dio che ci invita.

Mettersi all'ascolto dello **Spirito Santo**

Essere disponibili per accogliere la parola di Dio: **liberarci delle preoccupazioni** che ci opprimono, dei nostri progetti, delle cose da fare, delle persone che ci sono care, dei nostri dubbi, delle disillusioni...

Parlare a Dio, domandargli delle grazie e soprattutto ascoltarlo.

Venire **senza «progetto di ritiro»** (non prendere questa o quella risoluzione in anticipo.)



**TESTIMONIANZA DI UNA COPPIA AFRICANA:** «le nostre coppie hanno poco risorse materiali. Così ogni anno organizziamo i nostri ritiri nella periferia della capitale, accolti da istituzioni religiose con le quale molti équipiers collaborano. Portiamo le nostre stuoie come letto, le nostre stoviglie e casseruole per fare dei semplici pasti.

Restiamo là, col cuore aperto, disponibili per pregare e riflettere profondamente sulle sfide che il nostro consigliere spirituale ci propone.

Tutto il resto è messo da parte: i problemi, le difficoltà, i disaccordi e le incomprensioni. Durante questo tempo, solo Dio conta e noi Gli riserviamo interamente queste giornate.

Alla fine di questo ritiro, ci guardiamo gli uni e gli altri sotto una nuova luce, ci sembra che la vita abbia acquistato più luminosità e che la nostra coppia sia stata benedetta.

Prima di partire, condividiamo un ultimo pasto. La gioia, l'entusiasmo e l'Amore si leggono su tutti i visi che traducono la presenza di Gesù tra noi».

## 7 – Importanza dei sacramenti

Il **sacramento di riconciliazione** può essere richiesto nel corso del ritiro. E' preceduto da un esame del nostro comportamento e della nostra coscienza: rivedere la nostra vita passata e recente, i nostri rapporti con Dio e il prossimo.



Ricevere il perdono del Signore dinamizzerà profondamente il ritiro.



La partecipazione **all'Eucaristia** è ugualmente un momento indispensabile per ogni giorno del ritiro.

## 8 – Fine del ritiro

Prendere delle **risoluzioni pratiche** per l'anno

*«Vivo, ma non sono più io, è Cristo che vive in me!» (Gal 2, 20)*

## IV. Difficoltà inerenti al ritiro

### 1 - Prima del ritiro

Difficoltà a **trovare il tempo** per fare il ritiro. Fare uno sforzo di organizzazione personale, et di **scelta delle priorità**.

**Gestione dei figli.** La nostra famiglia, la nostra équipe o altri équipiers possono **aiutarci**. Certe sedi di **ritiri accolgono i bambini**.

**Ostacoli economici.** Domandare l'aiuto della propria équipe o se possibile della comunità di accoglienza: colui che è in difficoltà dà ciò che può. Altri daranno

un po' più per compensare. Certe équipes **risparmiano** durante tutto l'anno.

**Pensare:** «**non è fatto per me**, solo i santi ne sono capaci». Si tratta di un ostacolo profondo. Non dimentichiamo l'**azione della grazia di Dio**.

**Avere paura di Dio:** «Cosa mi chiederà Dio, durante il ritiro? Non vorrà sconvolgere la mia vita?» E' il **rischio di un incontro con il Signore**. Occorre **prendere questo rischio** per scoprire che vuole salvarci.

**TESTIMONIANZA DI UNA COPPIA DELL'AMAZONIA:** «*occorreano due giorni di piroga per arrivare al luogo del ritiro, ma nessuno ostacolo era capace di impedirci di essere presenti! Era con grande entusiasmo che preparavamo questi incontri con il Signore e con le altre coppie!...*

*Nel corso di tutto il viaggio, abbiamo cantato dei cantici di lode e di ringraziamento al Signore e all'Equipe, per i bei momenti di riflessione e di preghiera in presenza di Gesù.*

*Dopo il ritiro, siamo ritornati a casa pieni di gioia e di energia rinnovata, pieni di speranza per fare fronte alle contrarietà della vita».*

### 2 - Durante il ritiro

**Non essere disponibile ad aprirsi** alla volontà di Dio.

**Essere distratti o tesi** se l'organizzazione, il luogo, il predicatore...non ci piacciono:

**Concentrarsi su l'essenziale non attardarsi sui dettagli.**



### 3 - Dopo il ritiro

Attenzione! E' nel **dopo ritiro** che occorre essere vigilanti: ci sentiamo molto forti e al riparo di ogni tentazione. Dobbiamo essere molto attenti, **il Maligno va a raddoppiare la sua attività...! ...Ma la grazia è presente.**

La **durata degli effetti positivi** rischia di essere **breve**. Occorre essere **perseveranti e affidare i nostri sforzi al Signore.**

## V. I frutti del ritiro

### 1 - Frutti personali

Rivitalizzare la nostra vita spirituale, **accordare a Dio il primo posto.**

Scoprire come **fare la sua volontà** nella nostra vita.

**Scoprire con Dio la nostra vocazione e la nostra missione** per fare irraggiare il suo amore e la sua gioia intorno a noi.

**Testimoniare la nostra fede** con tutte le nostre azioni e i nostri gesti.

Essere **fedeli alla preghiera** quotidiana

**Continuare la conversione** operata dal ritiro: una fiducia più forte in Dio, più amore per il nostro prossimo, un migliore discernimento nei nostri impegni.



### 2 - Frutti per la coppia

Un ritiro spirituale in coppia è una esperienza che trasforma la vita coniugale.

E' **scoprire insieme la volontà di Dio** in ciò che concerne la nostra coppia.

I benefici del ritiro derivano da questi **due incontri** che, in realtà non sono che uno solo: **l'uno con l'altro e i due con Dio.** Il successo della vita di coppia dipende dalla qualità dei nostri incontri.

Pregare, vivere un ritiro in coppia, significa accettare di **essere toccati da Dio** che si offre a noi.

E insieme **ci riposiamo e ci rinnoviamo** per essere pronti a fare fronte alle sfide della vita.

Vuole dire infine **rivitalizzare la crescita spirituale e la fecondità del nostro sacramento del matrimonio.**



### 3 - Frutti per l'équipe

**Testimoniare la nostra esperienza di ritiro alla nostra équipe**, permette di comparteciparvi i benefici. Il nostro irraggiamento è un positivo stimolante per il progresso dei nostri équipiers; ciò può incitarli a partecipare a loro volta a un ritiro.

**I benefici di un ritiro in équipe** sono certi, sia per fare crescere la fraternità tra gli équipiers che per la crescita spirituale di tutta l'équipe.

**TESTIMONIANZA:** *«il nostro ritiro in équipe è uno dei punti culminanti dell'anno. Ci ritroviamo più giorni insieme, il più sovente in un monastero. E' l'occasione per avere il tempo di conoscersi e di amarsi! La preghiera, gli insegnamenti, i pasti, i momenti di distensione e di servizio... sono delle occasioni per scoprirci fratelli e sorelle in Cristo. E' sempre una grande gioia vivere un ritiro in équipe, perché ci avvicina a Dio e ai nostri équipiers... Viva il prossimo incontro!»*



**TESTIMONIANZA:** *«i nostri ritiri in équipe sono sempre formidabili. Sono un momento di vera gioia, di compartecipazione, di fraternità, di scoperta. È un tempo molto prezioso per la nostra équipe, ma anche per la nostra coppia. La comunità che ci accoglie dà il tono a questi tre giorni. La coppia responsabile porta il suo tocco personale al ritiro, che così è diverso ogni anno. Non la perderemmo per nulla al mondo!»*

## CONCLUSIONE

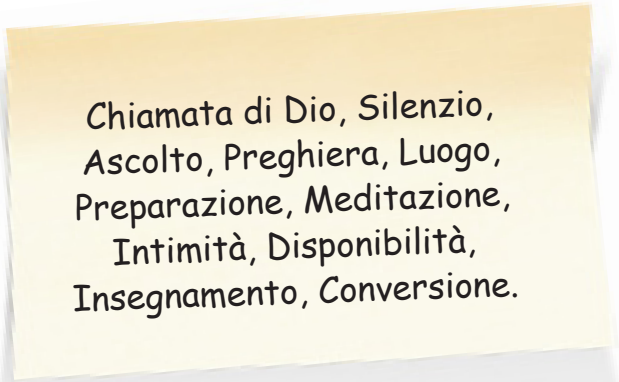
**Il ritiro è nell'anno ciò che l'orazione è ogni giorno: un tempo di ritiro che permette una vicinanza stretta con il Signore.**

Sono possibili **diversi tipi** di ritiri, ma è indispensabile un tempo di **intimità silenziosa** con il Signore.

Il ritiro permette di **rivitalizzare** la nostra vita spirituale personale e coniugale, di mettere **Dio per primo nella nostra vita**. Rende più fecondo il nostro sacramento del matrimonio facendoci ritornare alla fonte del nostro amore. Ci accompagna sul cammino verso la santità.

Il ritiro è una **risposta di fede a Dio che ci invita** ad incontrare Cristo e ad aprire maggiormente al suo Spirito.

## PAROLE CHIAVE



Chiamata di Dio, Silenzio,  
Ascolto, Preghiera, Luogo,  
Preparazione, Meditazione,  
Intimità, Disponibilità,  
Insegnamento, Conversione.